Les aliments cuits à basse température seraient bénéfiques pour la sensibilité à l'insuline

Le but était de regarder l'influence de certains résidus de protéines modifiées par le glucose, nommés produits de glycation avancée (PGA) particulièrement présents dans les aliments cuits à haute température. Les PGA ont une influence sur le vieillissement ou l'insuffisance rénale.

Au bout de quatre semaines d'étude, le groupe « basse température » avait consommé plus de protéines, de sucres mais moins de graisses, et l'IMC, le tour de taille et le poids des participantes avaient plus diminué que dans le groupe « haute température », où l'excrétion urinaire de PGA est plus important.
Enfin on a constaté que le taux d'insuline à jeun et la résistance à l'insuline sont plus importants dans le groupe « haute température ». Le groupe « basse température » montre un index de sensibilité à l'insuline plus faible.

Ainsi, cuire les aliments à faible température améliore le métabolisme du glucose. Néanmoins cette étude demande des confirmations sur un plus grand nombre de participants et sur une plus longue période.

Source : Diabetes Care 19 Août 2013.
Consumption of a Diet Low in Advanced Glycation Endproducts for 4 weeks Improves Insulin Sensitivity in Overweight Women.
Mark AB, Poulsen MW, Andersen S, Andersen JM, Bak MJ, Ritz C, Holst JJ, Nielsen J, de Courten B, Dragsted LO, Bügel S

Auteur : Loïc Leroux