Manger des acides gras polyinsaturés entraîne un gain de muscle et une perte de poids

Certains étaient faits avec de l'huile de tournesol, riche en graisse polyinsaturées, d'autres d'huile de palme, riche en graisses saturées. Seule l'origine des huiles distinguait les muffins, qui avait par ailleurs la même teneur en sucre, protéines et lipides.

L'augmentation de la masse graisseuse et de la masse musculaire a été réalisée par I.R.M. (Imagerie à Résonnance Magnétique). La moitié des participants mangeaient des muffins à l'huile de tournesol, l'autre à l'huile de palme. Tous ont pris du poids dans les mêmes proportions.
Les scientifiques ont ainsi montré que les patients mangeant plus de graisses saturées fabriquent deux fois plus de graisses dans le foie, de graisse abdominale et de graisse viscérale (autour des organes). De même, ils fabriquent trois fois moins de muscles que ceux mangeant des graisses polyinsaturées.
Cette étude est la première à montrer que l'origine et les propriétés des graisses de notre alimentation influent sur la balance de fabrication des tissus dans notre corps.

Source : Diabetes. 18 Février 2014
Overfeeding Polyunsaturated and Saturated Fat Causes Distinct Effects on Liver and Visceral Fat Accumulation in Humans.
Rosqvist F et al.

Auteur : Loïc Leroux