Bonnes pratiques alimentaires : encore trop peu appliquées, selon une étude finlandaise

Une étude sur 175 personnes

Une équipe finlandaise vient d'étudier 175 participants âgés de 30 à 65 ans, ayant un léger surpoids et présentant au moins deux facteurs de risque pour le syndrome métabolique. Les scientifiques ont étudié comment ces participants se nourrissaient et s'ils répondaient aux critères nutritionnels recommandés par une étude nordique.

Encore trop de graisses et de sel dans les pratiques alimentaires

Ils ont ainsi constaté que les patients examinés répondaient mal à ces critères : trop de graisses saturées, trop des sel, pas assez de fibres et de vitamine D, les objectifs n'étaient pas atteints.

Mais si on soumet ces participants à un régime, on constate que leur santé s'améliore, surtout au niveau lipidique, avec une **réduction des facteurs de risque du syndrome métabolique**.

Mener des actions pour les populations à risque

Ainsi, pour ce groupe de recherche, les autorités doivent développer des **programmes d'action pour les populations à haut risque**, puisque le risque peut être diminué par un changement de comportement adapté.

Source : Food and Nutrition Research
Adherence to the Nordic Nutrition Recommendations in a Nordic population with metabolic syndrome : high salt consumption and low dietary fibre intake (The SYSDIET study) Svandis Erna Jonsdottir, Lea Brader, Ingibjorg Gunnarsdottir, Ola Kally Magnusdottir, Ursula Schwab, Marjukka Kolehmainen, Ulf Risérus, Karl-Heinz Herzig, Lieselotte Cloetens, Hannah Helgegren, Anna Johansson-Persson, Janne Hukkanen, Kaisa Poutanen, Matti Uusitupa, Kjeld Hermansen, Inga Thorsdottir
Déc 2013

Auteur : Loïc Leroux