

QUELQUES NEURONES RÉGULARISERAIENT L'APPÉTIT

WASHINGTON | (AFP) Un petit groupe de neurones situé dans l'hypothalamus, zone cérébrale régulant le sommeil, l'activité sexuelle, les émotions et le métabolisme, joue un rôle clé pour l'appétit, ont découvert des scientifiques qui ont publié cette semaine une étude aux États-Unis.

Cette découverte pourrait un jour conduire à la mise au point de nouveaux

traitements contre l'obésité avec des médicaments et des régimes alimentaires plus ciblés capables d'activer ce groupe de neurones, ont souligné ces chercheurs de l'université de Cincinnati.

Ces neurones jouent le rôle de capteur de signaux métaboliques permettant au cerveau de mesurer la quantité d'énergie disponible dans le corps, a expliqué Randy Seeley, professeur de psychiatrie

et principal auteur de cette recherche.

«Nous absorbons des calories pour maintenir des niveaux adéquats d'énergie pour le fonctionnement de l'organisme et aussi constituer des stocks», a expliqué ce chercheur.

«Les signaux informant notre cerveau de ces niveaux d'énergie activent la protéine mTOR dans les circuits du cerveau qui contrôlent l'appétit», a-t-il poursuivi.

Sachant que mTOR joue surtout un rôle de contrôle des capteurs de changements du niveau d'énergie, ces chercheurs pensent qu'il est possible de manipuler cette protéine pour agir sur l'appétit.

«Plutôt que de baser les régimes amaigrissants sur les macro-nutriments comme les graisses et les carbohydrates, dit-il, nous pourrions concevoir des régimes s'appuyant sur des micro-nutriments.»

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Frites et gras trans

Les gras trans sont maintenant reconnus comme des matières grasses extrêmement nocives qui augmentent considérablement le risque de maladies cardiovasculaires.

Une étude récente montre que les consommateurs réguliers de restauration rapide sont particulièrement à risque d'absorber des quantités importantes de ces gras aux effets néfastes.

C'EST QUOI AU JUSTE ?

Les gras trans sont des matières grasses synthétiques, produites à l'aide d'un procédé industriel (hydrogénation) qui modifie la structure des huiles végétales liquides et les transforme à un état solide (par exemple, dans le cas de la margarine).

Au fil des dernières années, ces gras hydrogénés sont devenus omniprésents dans la fabrication d'à peu près tout ce qui est offert comme plats préparés (biscuits, croustilles, pâtes à tarte, céréales, etc.). En pratique, tout produit qui contient dans sa liste d'ingrédients «huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée» contient des gras trans, et plus cet ingrédient figure au début de la liste, plus son contenu en gras trans est élevé!

Cette omniprésence des gras trans dans les aliments transformés est

Ils sont devenus omniprésents dans les plats préparés

malheureuse car ils ont un impact très négatif sur la santé. Au départ, on croyait que les huiles hydrogénées représentaient un substitut valable aux matières grasses saturées d'origine animale (beurre, saindoux, etc.), qui sont reconnues pour augmenter le cholestérol sanguin et le risque de maladies du cœur.

Cependant, la recherche réalisée depuis ce temps a montré que les gras trans présents dans les huiles hydrogénées étaient en fait beaucoup plus nocifs que ces gras saturés.

Par exemple, si la consommation régulière de gras saturés fait augmenter le risque de maladies du cœur d'environ 30 %, un apport alimentaire riche en gras trans fait bondir ce risque de 130 %!

Une consommation de 5 grammes de gras trans par jour fait augmenter le risque de maladies cardiaques de 25 %; malheureusement, plusieurs personnes en Amérique du Nord peuvent en absorber jusqu'à 40 grammes par jour, en particulier les consommateurs réguliers de *fast-food*.

FAST-FOOD OU TRANS FOOD ?

Une enquête publiée le mois dernier dans un prestigieux journal de médecine américain, le *New England Journal of Medicine*, révélait que des aliments très populaires du *fast-food* – les frites

et les croquettes de poulet en particulier – contenaient des quantités astronomiques de gras trans.

Par exemple, une grosse portion de frites (170 g) peut contenir jusqu'à 7 grammes de ces gras néfastes! Si l'on additionne ce contenu à celui présent dans une portion de 160 grammes de croquettes (3 g), il est donc possible dans un seul repas de consommer 10 grammes de gras trans, une quantité déjà deux fois supérieure à celle reconnue pour augmenter significativement les risques de maladies cardiovasculaires...

Cette teneur élevée du gras trans dans la *fast-food* est directement reliée à la présence de ces gras néfastes dans l'huile utilisée pour la friture : en Amérique, par exemple, cette huile contient près de 25 % de gras trans. À l'opposé, dans plusieurs pays européens, notamment au Danemark, ce contenu est fortement réglementé et ne peut dépasser un certain seuil (2 %). Il est d'ailleurs intéressant de noter que les frites

vendues par la même chaîne d'alimentation (McDonald's), mais située au Danemark, ne contiennent pratiquement pas de gras trans! Il est donc possible de diminuer de façon draconienne l'impact négatif des gras trans tout simplement en réglementant la qualité des huiles utilisées par l'industrie pour fabriquer ces produits.

SANS COMPTER L'ACRYLAMIDE

Si le contenu très élevé en gras trans des frites vendues dans les restaurants de *fast-food* est une excellente raison pour diminuer la consommation de ces produits, il est également important de savoir que ces frites contiennent également des quantités très élevées d'acrylamide, une molécule très cancérigène qui est formée lors de la friture.

En fait, une seule portion de frites contient une quantité d'acrylamide 100 fois supérieure à celle qui peut provoquer l'apparition d'un cancer chez des animaux de laboratoire!

Les frites sont donc des aliments qu'il faut consommer le moins souvent possible, autant pour leur contenu extrêmement élevé en calories, qui favorise l'excès de poids, que pour la présence de molécules toxiques aux effets néfastes pour la santé, comme l'acrylamide et les gras trans.



PHOTO D'ARCHIVES

■ 5 grammes de gras trans par jour font augmenter le risque de maladies cardiaques de 25 %. Une grosse portion de frites peut contenir jusqu'à 7 grammes de ces gras néfastes.



RICHARD BÉLIVEAU, docteur en biochimie

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.