

Santé

PHOTO ADOBESTOCK



Pour vivre plus longtemps, mangez moins d'aliments ultratransformés

Une autre étude confirme que la consommation d'aliments industriels ultratransformés est mauvaise pour la santé et diminue l'espérance de vie.

Plusieurs aliments industriels sont ultratransformés, c'est-à-dire que ce sont de pures créations synthétiques fabriquées à partir d'ingrédients peu coûteux (gras, sucre, sel) et de produits industriels inconnus dans la nature (protéines hydrolysées, huiles hydrogénées, amidons modifiés).

Les produits ultratransformés contiennent également un éventail d'additifs destinés à améliorer leur apparence, goût, texture et durée de conservation (émulsifiants, stabilisants, texturants, colorants, saveurs artificielles, édulcorants synthétiques).

Ces produits ne sont donc pas des aliments au sens où on l'entend habituellement, mais plutôt une combinaison d'ingrédients, agencés de façon à donner l'illusion d'un aliment.

GAIN DE POIDS

La consommation de ces aliments ultratransformés a considérablement augmenté au cours des dernières décennies et cette tendance est corrélée avec une hausse fulgurante du nombre de personnes obèses dans la population.

Cette association n'est pas une coïncidence, car une étude cli-

nique a montré que la consommation d'aliments ultratransformés diminue la satiété et provoque une augmentation significative de l'apport calorique, qui mène à un excès de poids ⁽¹⁾.

D'autres études ont aussi montré que certains additifs omniprésents dans ces aliments (les émulsifiants en particulier) créent une inflammation au niveau de l'intestin qui dérègle la composition du microbiome, augmente la glycémie et cause un excès de poids ⁽²⁾.

Puisque ces aliments ultratransformés sont devenus une des principales sources de calories de la population au cours des dernières années, il n'y a pas de doute que ces aliments contribuent à l'épidémie d'obésité actuelle et à la forte incidence des maladies qui découlent de la surcharge pondérale.

QUAND MAL MANGER REND MALADE

Les résultats d'une étude italienne récente mettent bien en évidence cet impact négatif des aliments ultratransformés sur la santé ⁽³⁾.

Dans cette étude, réalisée auprès de 24 325 hommes et femmes âgés en moyenne de 55 ans et qui habitaient dans la région de Molise (sud de l'Italie), les chercheurs ont analysé la quantité quotidienne d'aliments ultratransformés consommés par les participants et, en parallèle, ont répertorié les décès prématurés qui ont touché cette population sur une

période de 8 ans.

Les principaux aliments ultratransformés consommés par les participants étaient les viandes transformées (saucisses, charcuteries industrielles), les pizzas préparées, les pâtisseries, les collations industrielles et les boissons sucrées.

Les résultats obtenus montrent clairement que les personnes qui consommaient le plus de ces aliments ultratransformés (15 % de leur apport alimentaire total) étaient beaucoup plus à risque de mourir prématurément que celles qui en consommaient peu (moins de 5 % de l'apport alimentaire).

Par exemple, les chercheurs ont noté une hausse importante (52 %) du risque de décès liés aux maladies ischémiques (infarctus, AVC) de même qu'une hausse du risque de mortalité prématurée en général, indépendamment de la cause (hausse de 26 %).

Ces effets néfastes sur la santé cardiovasculaire sont particulièrement prononcés chez les personnes qui présentent des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, en particulier des antécédents d'infarctus ou d'AVC ou la présence d'un diabète de type 2.

Conçus à la base pour satisfaire notre inclination naturelle envers le sucre, le gras et le sel, les aliments ultratransformés n'en demeurent pas moins des produits malsains, dépourvus de nutriments essentiels, et qui favorisent le surpoids et le développement de pathologies graves.

C'est aussi vrai pour les produits industriels destinés aux végétariens ou aux véganes : comme tous les produits ultratransformés, ces versions sans viande sont souvent fabriquées à partir d'ingrédients de piètre qualité et renferment des quantités parfois astronomiques de sucre, de gras, de sel et de plusieurs additifs alimentaires.

D'ailleurs, les études rapportent que les végétariens ou les véganes qui consomment régulièrement ces produits sont beaucoup plus à risque de développer des maladies cardiovasculaires et de décéder prématurément ⁽⁴⁾.

Que l'on soit omnivore, végétarien ou végane, la seule façon de manger sainement est de consommer régulièrement des aliments frais.

(1) Hall KD et coll. *Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake.* *Cell Metab.* 2019; 30 : 67-77.e3.

(2) Laster J et LA Frame. *Beyond the calories—is the problem in the processing?* *Curr. Treat. Opt. Gastroenterol.* 2019; 17 : 577-586.

(3) Bonaccio M et coll. *Ultra-processed food consumption is associated with increased risk of all-cause and cardiovascular mortality in the Moli-sani Study.* *Am. J. Clin. Nutr.*, publié le 18 décembre 2020.

(4) Satija A et coll. *Healthful and unhealthful plant-based diets and the risk of coronary heart disease in US adults.* *J. Am. Coll. Cardiol.* 2017; 70 : 411-422.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



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.