

DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE: L'OBÉSITÉ

Mythe : Le sucre vous fait grossir et il est la cause principale de l'obésité

VÉRITÉ:

Le sucre ne provoque pas l'obésité; trop de calories provenant de toutes les sources d'aliments, y compris des sucres, peut entraîner la prise de poids



Trois faits concernant la prise de poids et l'obésité :

1. L'obésité est complexe. Il existe de nombreux facteurs de risque différents comprenant les habitudes alimentaires, le niveau d'activité physique, santé intestinale (microflore), les facteurs environnementaux, les habitudes de sommeil, le stress et la génétique.
2. Vous présentez un risque plus élevé de prendre du poids lorsque l'énergie (calories) de la nourriture que vous ingérez est plus importante que l'énergie que vous utilisez habituellement pour effectuer des activités corporelles normales, comme la respiration, la digestion, le pompage du sang, le lecture, et les mouvements quotidiens ainsi que l'activité physique.
3. Les recherches suggèrent que le fait de consommer trop de calories provenant des différentes sources – sucres, amidons, graisses, protéines, alcool – peut contribuer à la prise de poids, car les calories en excès sont stockées comme des graisses [4].

Le sucre (sucrose) est un type de glucide. Les autres glucides comprennent les amidons, les fibres et les autres sucres.

Tous les sucres procurent 4 calories d'énergie par gramme, ce qui représente la même chose que tous les amidons et les protéines.

Les graisses donnent 9 calories d'énergie par gramme; l'alcool en procure 7 et les fibres 2.

Les piliers d'un bon poids santé :

- Vous essayez de perdre du poids? Réduisez le nombre total de calories que vous consommez (aliments et boissons) en choisissant une variété d'aliments riches en nutriments provenant des quatre groupes alimentaires et modérez la taille des portions.
- Dormir suffisamment et accroître le nombre de calories que vous brûlez en ayant une activité physique au quotidien vous aidera aussi à maintenir un poids idéal.
- Une habitude alimentaire saine se caractérise par une quantité de calories nécessaires; c'est-à-dire un ratio équilibré de glucides, de lipides et de protéines. Elle compte aussi assez de vitamines essentielles, de minéraux et d'autres nutriments requis par le corps.

L'équilibre énergétique est la clé pour maintenir un poids santé

Énergie entrante: un apport calorique équilibré Énergie sortante: comment sont utilisées les calories



Référence :

4. Te Morenga L et al. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ.2012; 346:e749