

08.04.2014 - 08:00 Uhr

Les personnes obèses sont plus rapidement rassasiées que celles qui ont un poids normal

Bern (ots) -

Les personnes obèses ressentent la satiété plus vite que celles qui ont un poids normal. Malgré tout, elles absorbent davantage de calories. La vitesse avec laquelle elles mangent pourrait jouer un rôle dans l'obésité, selon une étude soutenue par le Fonds national suisse (FNS).

Depuis 1980, le nombre des personnes obèses dans le monde s'est multiplié par deux. Ceux qui souhaitent freiner l'avancée de cette pandémie ont besoin de s'appuyer sur des connaissances plus précises relatives à l'apparition de l'obésité. C'est dans ce but qu'un groupe de chercheurs dirigé par Christoph Beglinger de l'Hôpital universitaire de Bâle a comparé la satiété ressentie par les personnes au poids normales et les obèses. Dans leur étude (*), les scientifiques parviennent à la conclusion que les personnes obèses mangent plus vite: elles se sentent plus rapidement rassasiées que celles présentant un poids normal, mais absorbent davantage de calories malgré le temps plus court qu'elles consacrent à l'ingestion de nourriture.

Jusqu'à ce que la sensation de satiété apparaisse

L'équipe de chercheurs a demandé à vingt personnes présentant un poids normal et à vingt personnes obèses de prendre une boisson nutritive le matin à jeun. Les participants avaient le droit de boire la quantité de leur choix au rythme de leur choix, et devaient indiquer toutes les trois minutes leur sensation de satiété. En moyenne, les personnes obèses ont indiqué être rassasiées au bout de dix minutes déjà, soit près de quatre minutes avant les personnes d'un poids normal. Mais durant ces dix minutes, elles avaient consommé en moyenne près de 85 kilocalories par minute, contre seulement 50 pour les personnes de poids normal. Ainsi, malgré le temps plus court consacré à l'ingestion de nourriture, elles avaient pris environ 140 kilocalories de plus avant que leur sensation de satiété n'apparaisse.

Manger lentement

"Cent kilocalories par jour au-dessus de la quantité recommandée suffisent déjà pour provoquer une prise de poids", écrivent les chercheurs dans leur étude. "C'est pourquoi la vitesse avec laquelle on mange est un facteur susceptible de contribuer à l'obésité." Et même s'il est difficile de changer de comportement alimentaire, ces nouveaux résultats donnent à penser que les thérapies allant dans ce sens sont les bonnes. "Non seulement il est sain de manger lentement, mais cela pourrait aider aussi à perdre du poids", déclare Christoph Beglinger.

(*) Anne C. Meyer-Gerspach, Bettina Wölnerhanssen, Bettina Beglinger, Falk Nessenius, Marylin Napitupulu, Felix H. Schulte, Robert E. Steinert and Christoph Beglinger (2014). Gastric and intestinal satiation in obese and normal weight healthy people. *Physiology & Behavior* online. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.02.043 (Disponible pour les journalistes en tant que fichier PDF à l'adresse électronique suivante auprès du FNS: com@snf.ch)

Contact:

Prof. Christoph Beglinger
Département de biomédecine
Hôpital universitaire de Bâle
Hebelstrasse 20
CH - 4031 Bâle
Tél.: +41 61 328 61 75
E-mail: christoph.beglinger@usb.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100754216> abgerufen werden.