La consommation excessive de sucres raffinés augmente le risque cardio-vasculaire

Par ***mogirard***
Créé le ***26/02/2014 - 15:24***

La consommation excessive de sucres raffinés augmente le risque cardio-vasculaire

Mercredi, 26/02/2014 - 14:24 0 commentaire

1 avis :



zoom

Selon une étude américaine réalisée par des chercheurs du Centre d'Atlanta pour la prévention et le contrôle des maladies, consommer trop de boissons sucrées et manger trop de préparations sucrées n'augmente pas seulement le risque de surpoids mais peut avoir des conséquences néfastes pour le c?ur et les artères.

Dans ce travail, les chercheurs, dirigés par Michel Kremp, ont analysé la corrélation entre consommation de sucre et mortalité par maladie cardio-vasculaire chez 11 000 adultes pendant quinze ans. Ils ont ainsi constaté que chez sept adultes sur dix, plus de 10 % de l'apport énergétique provient du sucre ajouté et que pour un adulte sur dix, ce taux atteint même 25 %.

Ces recherches montrent que plus la consommation de sucre augmente, plus le risque pour le c?ur et les vaisseaux est élevé. C'est ainsi que pour les personnes pour lesquelles le sucre représente plus du quart de l'apport énergétique quotidien, le risque cardio-vasculaire est multiplié par trois.

En outre, ces travaux montrent que le sucre constitue un facteur de risque intrinsèque et indépendant des

maladies chroniques. Or une seule unité de 25 cl de soda représente l'équivalent de 7 sucres. L'étude précise que consommer ne serait-ce qu?une seule canette de soda par jour suffit pour augmenter de 29 % le risque de décès cardio-vasculaire, indépendamment des autres facteurs de risque.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

JAMA

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 190
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine alimentation artères boissons calories cellules c?ur décès Energie soda sucre

---

URL source: https://www.rtflash.fr/consommation-excessive-sucres-raffines-augmente-risque-cardio-vasculaire/article