Des protéines dès le matin pour des seniors plus musclés

Par ***mogirard***
Créé le ***12/10/2017 - 13:39***

Des protéines dès le matin pour des seniors plus musclés

Jeudi, 12/10/2017 - 12:39 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF
-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

La perte de muscles (sarcopénie) est une conséquence inévitable du vieillissement qui peut engendrer une certaine fragilité, des chutes ou des problèmes de mobilité chez les ainés. Mais selon une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Sherbrooke à Montréal, le fait de mieux répartir la prise de protéines entre les trois repas de la journéee permettrait de conserver une plus grande masse musculaire chez les seniors.

L?équipe de chercheurs s?est penchée non seulement sur la quantité de protéines consommée, mais aussi sur sa distribution aux repas chez les personnes âgées de 67 ans et plus, en se servant de l?une des bases de données les plus exhaustives au Québec. Les résultats de l?étude, qui a été publiée dans la revue American Journal of Clinical Nutrition, apportent un éclairage nouveau sur l?alimentation des personnes dans une population vieillissante.

« ***Beaucoup de personnes âgées, particulièrement en Amérique du Nord, consomment la majorité de leur apport journalier en protéines aux repas du midi et du soir. Nous voulions voir si les personnes qui ajoutent une source de protéines au petit-déjeuner et qui auraient donc un apport équilibré en protéines aux trois repas, avaient une plus grande force musculaire*** », explique

l?auteur principal de l?étude, le Docteur Stéphanie Chevalier, professeur adjoint à l?École de nutrition humaine de l?Université McGill.

Pour obtenir ces résultats, les chercheurs de l?IR-CUSM ont analysé les données de la cohorte NuAge, qui compte près de 1.800 personnes suivies pendant trois ans. Ils ont passé en revue les habitudes de consommation de 827 hommes et 914 femmes en santé, âgés de 67 à 84 ans, résidant au Québec, en essayant d?établir des liens avec des variables comme la force, la masse musculaire ou la mobilité.

« ***Nous avons observé que les participants, hommes et femmes, qui consommaient des protéines de manière équilibrée durant la journée, avaient une plus grande force musculaire que ceux qui en consommaient davantage lors du repas du soir et moins le matin. Cependant, il semble que la distribution des protéines au cours de la journée n?a pas de lien avec la mobilité des participants*** », explique l?auteur de l?étude, le Docteur Samaneh Farsijani.

Tous les tissus corporels, dont les muscles, sont composés de protéines qui elles-mêmes sont constituées d?acides aminés. Si les apports protéiques diminuent, la synthèse ne se fait pas correctement et cela entraîne une perte de masse musculaire.

« ***Nos travaux de recherche sont fondés sur des données scientifiques qui démontrent que les personnes âgées ont besoin de consommer une plus grande quantité de protéines par repas car elles ont besoin d?un plus grand "boost" d?acides aminés pour engendrer la synthèse protéique*** », explique le Docteur Chevalier.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

Senior Actu

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 353
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine matin muscles protéines repas sarcopénie seniors

URL source: https://www.rtflash.fr/proteines-matin-pour-seniors-plus-muscles/article