

# Les glucides végétaux seraient bénéfiques pour la régulation du poids

Par *mogirard*

Créé le 06/12/2018 - 06:15

## Les glucides végétaux seraient bénéfiques pour la régulation du poids

Jeudi, 06/12/2018 - 05:15 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

- 
- [Tweeter](#)
- 
- 

1 avis :



[zoom](#)

Comment agissent sur notre organisme les glucides d'origine végétale, présents dans les fruits, les légumes, les grains entiers et les légumineuses ? C'est à cette question controversée qu'a voulu répondre une étude du Comité des Médecins pour une Médecine Responsable, un organisme de recherche et de défense à but non lucratif basé à Washington.

Ces chercheurs ont réalisé un essai clinique randomisé de 16 semaines et ont invité ses participants à suivre notamment un régime à base de plantes, riches en glucides et faibles en graisse. Le groupe d'intervention devait éviter tous les aliments d'origine animale et les huiles ajoutées et limiter son apport en graisses à 20-30 grammes par jour. En revanche, il n'avait aucune limite pour l'apport en calories ou en glucides végétaux. L'autre groupe était soumis au régime alimentaire habituel.

A l'issue de l'étude, les chercheurs ont observé que l'apport total en glucides n'avait pas changé dans le groupe témoin, mais avait augmenté de manière significative dans le groupe régime à base de plantes, à la fois en tant qu'apport absolu et en pourcentage de l'apport calorique. Les participants se sont concentrés

sur les glucides complets et complexes issus des fruits, des légumes, des grains entiers et des légumineuses.

L'expérience montre que, dans le groupe d'intervention, l'indice de masse corporelle (IMC), le poids corporel, la masse grasse, le volume de graisse viscérale et la résistance à l'insuline ont considérablement diminué par rapport au groupe témoin qui était resté soumis à un régime alimentaire classique.

Selon l'auteur principal de cette étude, le Docteur Hana Kahleova, « les glucides sains, ceux présents dans les fruits, légumes, haricots et grains entiers sont le carburant le plus sain pour notre corps ». Ce n'est en effet pas la première démonstration qu'un régime alimentaire à base d'hydrates de carbone de plantes peut contribuer à contrôler le poids et la composition corporelle et réduire le risque de diabète de type 2 : une étude récente publiée dans le Lancet avait également montré que les personnes consommant des régimes à faible teneur en glucides d'origine animale ont une espérance de vie plus longue.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[MDPI](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 383
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [calories](#) [diabète](#) [fruits](#) [glucides](#) [graines](#) [légumes](#) [légumineuses](#) [poids](#) [végétaux](#)

---

**URL source:** <https://www.rtfash.fr/glucides-vegetaux-seraient-benefiques-pour-regulation-poids/article>