RTFLASH
Recherche & Technologie

Publié sur ***www.rtflash.fr*** (https://www.rtflash.fr)

Régulation du poids : le rôle-clé de la chrononutrition

Par ***mogirard***
Créé le ***25/06/2020 - 01:00***

Régulation du poids : le rôle-clé de la chrononutrition

Jeudi, 25/06/2020 - 00:00 0 commentaire

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

-
- Tweeter
-
-

1 avis :


zoom

Comme le montrent de nombreux travaux récents, loin d'être une simple variable d'ajustement dans le contrôle du poids, l'heure et le rythme des prises alimentaires jouent un rôle majeur dans la façon dont notre organisme va brûler, gérer et stocker les calories qu'il reçoit.

Cela vient encore d'être démontré par des chercheurs de l'Université de Vanderbilt qui ont notamment établi que le fait de caler son alimentation plus tôt dans la journée, de manière synchronisée avec notre horloge biologique, limitait sensiblement les risques de prise de poids. Les chercheurs américains ont pu observer l'importance de l?horloge biologique quotidienne qui régule, avec le sommeil, la façon dont les aliments ingérés sont métabolisés ; ainsi le métabolisme des graisses ou le métabolisme des glucides change en fonction de l'heure de la journée. Le rythme circadien du corps le programme à brûler moins de graisses durant le sommeil : ainsi, sauter le petit-déjeuner puis compenser en grignotant la nuit, retarde la combustion des graisses.

Dans cette étude, les chercheurs ont surveillé le métabolisme de participants d'âge moyen et plus âgés dans une chambre isolée au cours de 2 sessions distinctes de 56 heures, en utilisant une conception expérimentale de « croisement aléatoire ». Lors de chaque session, le déjeuner et le dîner étaient

proposés aux mêmes heures, soit à 12H30 et à 17H45, respectivement, mais le moment du troisième repas différait entre les 2 groupes de participants.

Ainsi, le repas quotidien supplémentaire pouvait être un petit-déjeuner servi à 8H ou une collation de fin de soirée à 22H. La durée du jeûne nocturne était identique pour tous les groupes. Enfin, la quantité ou le type de nourriture consommée ou encore les niveaux d'activité des participants.

Ces expériences montrent que la séance de collation en fin de soirée réduit le métabolisme des graisses et favorise leur stockage, par rapport à la prise du petit-déjeuner ; cette étude montre également que le moment des repas au cours du cycle circadien affecte donc bien la manière dont les aliments ingérés sont brûlés et a contrario stockés. L?étude rappelle ainsi un bon principe nutritionnel : un jeûne quotidien entre le repas du soir et le petit déjeuner optimise la gestion du poids. Il est donc important, pour notre santé, de bien apprendre à coordonner nos repas avec nos rythmes circadiens.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

PLOS

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** Biologie & Biochimie
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Biologie & Biochimie calories chrononutrition circadien graisses poids repas

---

URL source: https://www.rtflash.fr/regulation-poids-role-cle-chrononutrition/article