Une restriction calorique périodique serait bénéfique pour la santé et l'immunité

Par ***mogirard***
Créé le ***24/03/2022 - 16:36***

Une restriction calorique périodique serait bénéfique pour la santé et l'immunité

Jeudi, 24/03/2022 - 15:36 0 commentaire

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

-
- Tweeter
-
-

2 avis :

zoom

On sait que le simple fait de restreindre l?apport calorique sur une période de huit heures suivie de 16 heures sans rien manger (jeûne intermittent) est associé à un impact bénéfique sur les taux sanguins de glucose et d?insuline ainsi qu?à une diminution de l?inflammation. Ces effets positifs sur le métabolisme sont encore plus prononcés pour des jeûnes occasionnels plus longs (2-3 jours), ceux-ci étant aussi associés à une régénération du système immunitaire ainsi qu?à une protection contre les effets toxiques de la chimiothérapie chez les patients atteints d?un cancer. Le jeûne n?est donc pas une méthode de détoxification, mais plutôt un «redémarrage» du métabolisme qui lui permet d?améliorer sa performance et de mieux résister aux agressions.

Malgré ces effets positifs, il est difficile d?envisager le jeûne occasionnel comme une approche réaliste pour améliorer la santé de la population. Pour la majorité des gens, il est psychologiquement très difficile, voire impossible, de se priver complètement de nourriture pendant 2-3 jours. Sans compter que l?élimination pure et simple de tout apport calorique peut entraîner des complications graves chez certaines personnes, en particulier chez les sujets âgés et frêles.

C?est dans ce contexte qu?une équipe de chercheurs américains (University of South California) a eu l?idée d?élaborer un régime alimentaire (FMD, pour Fasting Mimicking Diet) qui reproduit les effets positifs du jeûne sur le corps, sans toutefois nécessiter l?abandon total de nourriture. Essentiellement basé sur des aliments d?origine végétale, ce régime permet de couper l?apport calorique d?environ la moitié (800-1000 kcal par jour), tout en apportant des quantités adéquates de nutriments essentiels (vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras). Les résultats obtenus à la suite de l?administration de ce régime sont tout à fait spectaculaires : par exemple, des souris adultes soumises deux fois par mois à des cycles de quatre jours de ce régime hypocalorique voient leur santé grandement améliorée, avec une diminution du gras abdominal, une réduction de l?incidence de cancer, une meilleure densité osseuse et une espérance de vie augmentée.

Chez les souris âgées, ce régime entraîne aussi une augmentation de la synthèse de nouveaux neurones au niveau de l?hippocampe, une amélioration significative de leurs performances cognitives. Les résultats d?une étude pilote réalisée auprès de volontaires suggèrent que ces bénéfices sont également observés chez l?humain. Les participants (âgés en moyenne de 40 ans) ont été soumis au régime alimentaire mimant le jeûne cinq jours par mois pendant une période de trois mois, après quoi des marqueurs de leur état général de santé ont été mesurés et comparés à ceux d?un autre groupe qui n?avait pas été soumis à cette restriction calorique.

L?étude montre clairement que le simple fait de limiter l?apport calorique quelques jours chaque mois est suffisant pour entraîner une diminution importante de la glycémie, de l?inflammation ainsi que de certains facteurs de croissance impliqués dans la progression tumorale (IGF-1). Puisque cette restriction calorique a été très bien tolérée par les participants (seulement 5 % d?abandon), de futurs essais cliniques devraient permettre d?étudier plus en détail ses impacts sur la santé et de confirmer son potentiel de prévention des maladies chroniques et sur l?espérance de vie.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

USC

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

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

Biologie & Biochimie alimentation calories graisses immunité jeûne régime restriction santé

URL source: https://www.rtflash.fr/restriction-calorique-periodique-serait-benefique-pour-sante-et-l-immunite/article