



## Manger trop tard le soir fait grossir et favorise le diabète

lundi 12 février 2018, par [Burkinapmepmi.com](http://Burkinapmepmi.com)

Prise de poids, cholestérol, diabète, maladies cardiaques : manger trop tardivement le soir est une bien mauvaise habitude, d'après une menée par des chercheurs américains...

On savait déjà que manger trop tard le soir pouvait être synonyme de prise de poids. Mais les conclusions d'une étude menée par des scientifiques de l'Université de Pennsylvanie vont encore plus loin.

Selon les résultats de cette recherche, dîner tardivement le soir a aussi des répercussions sur le taux d'insuline et de cholestérol dans l'organisme et sur le développement de maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiaques, rapporte le site Santé Magazine.

Pour mener à bien leurs recherches, les scientifiques ont choisi neuf adultes qui, pendant seize semaines, ont mangé à des horaires spécifiques.

Pendant huit semaines, les personnes sélectionnées ont mangé trois repas par jour et deux collations entre 8h et 19h. Lors de la deuxième partie de l'étude, les participants ont mangé trois repas par jour et deux collations mais à partir de 12h et jusqu'à 23h. A chaque fois, ils ont dormi entre 23h et 9h.

*« Nous savons, à partir de nos études sur le sommeil, que lorsque vous êtes privés de sommeil cela affecte négativement le poids et le métabolisme en raison de la consommation d'aliments la nuit mais maintenant ces premiers résultats donnent une image plus complète des avantages à manger tôt dans la journée »,* explique le Pr Namni Goel, chercheur associé en psychologie et auteur principal de l'étude.

Notre corps absorbe encore plus le sucre, conséquences : prise de poids, augmentation du taux d'insuline et du cholestérol.

Les chercheurs ont réalisé des examens biologiques avant l'expérience, après la première phase et après la deuxième phase. Les conclusions sont sans appel.

Lorsqu'ils ont mangé plus tard, les participants ont vu leur poids sensiblement augmenter, tout comme leur taux d'insuline, leur taux de sucre dans le sang, ou leur cholestérol.

*« Manger plus tard peut favoriser un profil négatif du poids et un taux de glucose et d'insuline plus élevés, qui sont impliqués dans le diabète, le cholestérol et les triglycérides, eux-mêmes liés à des problèmes cardiovasculaires et à d'autres problèmes de santé, indique le professeur Namni Goel, chercheur associé en psychologie qui a mené à l'étude. Ces premiers résultats donnent une image plus complète des avantages à manger tôt dans la journée. »*

### Manger plus tôt évite le grignotage

Les chercheurs ont également remarqué que la ghréline (qui stimule l'appétit) et la leptine (qui permet de

se sentir rassasié) étaient secrétées à des moments plus opportuns quand les participants mangeaient tôt, ce qui les dissuadait de grignoter entre les repas.

A l'inverse, le pic de l'hormone qui permet de se sentir rassasié, la leptine, culminait plus tardivement. En clair, manger tôt leur a permis de rester rassasiés plus longtemps et ainsi de ne pas « craquer » le soir et la nuit et de ne pas grignoter. « Bien que les changements de style de vie ne soient jamais faciles, ces résultats suggèrent que manger au début de la journée peut aider à prévenir ces effets chroniques néfastes pour la santé », a déclaré le Pr Kelly Allison.

« Nous avons une connaissance approfondie de la façon dont la consommation excessive affecte la santé et le poids corporel, mais maintenant nous avons une meilleure compréhension de la façon dont notre corps traite les aliments à différents moments de la journée », conclut le professeur Kelly Allison, autre scientifique qui a travaillé sur le projet.

Pour limiter le grignotage, le mieux est donc de manger à heure fixe et de respecter le rythme de trois repas par jour, avec des féculents à chaque menu pour se sentir rassasié. Et si vous avez une envie irrésistible de grignotage privilégier les « collations santé » comme les fruits secs et frais.

Sain-et-naturel.com