

<https://www.amessi.org/un-regime-riche-en-proteines-animales-serait-aussi-dangereux-que-le-tabac>



Un régime riche en protéines animales serait aussi dangereux que le tabac

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : lundi 10 mars 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Une étude révèle qu'un régime riche en viande et oeufs provoque autant de cancers et de diabètes que le tabac.

Sommaire

- [Les protéines animales et la cigarette, même combat ?](#)
- [Peu de protéines avant 65 ans.](#)
- [Nuance](#)
- [Une alimentation riche en viande, oeufs, lait et fromage pourrait être aussi nocive pour la santé que le tabagisme selon une nouvelle étude américaine](#)
- [\[rouge\]Un régime trop riche en protéines augmente le risque de décès/\[rouge\]](#)

Les protéines animales et la cigarette, même combat ?

Tout est une question de proportion, mais un régime trop riche en viandes, oeufs et produits laitiers provoque autant de cancers et de diabètes que la cigarette. C'est l'enquête nationale de santé et de nutrition américaine, relayée par le Guardian, qui en est arrivée à cette conclusion, en établissant que les personnes qui suivaient un régime particulièrement riche en protéines avaient quatre fois plus de chances de développer des cancers et autres diabètes.

Peu de protéines avant 65 ans.

L'enquête préconise d'éviter les régimes Atkins et Paleo, riches en protéines, pour les personnes de moins de 65 ans. Elle estime qu'une fois entré dans le troisième âge, il devient ensuite plus intéressant d'augmenter la proportion de protéines dans son alimentation.

Nuance

Bien sûr, les scientifiques rappellent que si la cigarette est mauvaise en toute situation, viandes et fromages peuvent en revanche avoir un effet bénéfique sur la santé quand ils sont consommés dans de bonnes proportions. La diététique, une affaire d'équilibre et de pondération, tout simplement.

Une alimentation riche en viande, oeufs, lait et fromage pourrait être aussi nocive pour la santé que le tabagisme selon une nouvelle étude américaine



Les personnes de moins de 65 ans qui mangent beaucoup de viande, d'oeufs et de produits laitiers sont quatre fois plus susceptibles de mourir d'un cancer ou de développer du diabète selon les résultats d'une étude de l'Université de Californie du Sud.

Des chercheurs ont étudié sur l'impact de la consommation de protéines animales sur la longévité. Ils ont analysé les données médicales et alimentaires de 6 381 personnes âgées de 50 ans et plus qui ont participé à l'Enquête nationale sur la santé et Nutrition Examination (NHANES) qui suit un groupe représentatif d'adultes et d'enfants aux États-Unis .

Le groupe témoin consommait en moyenne 1823 calories par jour, dont 51% glucides, 33 % de matières grasses et 16 % de protéines, dont les deux tiers étaient des protéines animales.

Valter Longo, directeur de l'Institut de longévité à l'Université de Californie du Sud a divisé les autres volontaires en trois groupes. Celui « riche en protéines » a consommé 20 % de calories en plus provenant de protéines animales, « le modéré » 10 à 19 % de plus et le « faible » moins 10% de calories provenant des protéines.

[rouge]Un régime trop riche en protéines augmente le risque de décès[/rouge]

[fond or]Les scientifiques ont constaté que « des niveaux élevés de protéines animales alimentaires chez les personnes de moins de 65 ans étaient liés à un quadruplement de leur risque de décès par cancer et de diabète, et multipliaient par deux leur risque de mourir de n'importe quelle autres maladies sur une période de 18 ans ».[/fond or]

En revanche, ce même régime alimentaire riche en protéines semble protéger les personnes âgées. Chez les plus de 65 ans, un régime riche en protéines réduit le risque de décès toutes causes confondues de 28%, et réduit les décès par cancer de 60%.

Post-scriptum :

Valter Longo suggère que « les adultes devraient suivre un régime pauvre en protéines jusqu'à un certain âge. Puis, dès qu'ils commencent à perdre du poids et à devenir fragiles, il faudrait qu'ils augmentent leur apport en protéines animales pour rester en bonne santé. »

En conclusion de son étude, Valter Longo, a déclaré que d'après les résultats de l'enquête et des travaux antérieurs, « les adultes devraient se limiter à un maximum de 0,8 g de protéines par jour pour chaque kilogramme corporel, ce qui correspond à 48 g pour une personne 60 kg, et 64 g pour une personne 80 kg. »

Source : Agathe Mayer (topsante.com)