

<https://www.ameSSI.org/le-pain-et-les-pommes-de-terre-seraient-aussi-addictifs-qu-une-drogue>



Le pain et les pommes de terre seraient aussi addictifs qu'une drogue

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : lundi 17 mars 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Selon une étude américaine, certains aliments, notamment des féculents comme les pommes de terre ou le pain blanc, pourraient être aussi addictifs qu'une drogue dure. En effet, ils activeraient la même zone cérébrale que l'héroïne par exemple. * Pourquoi certaines personnes ne parviennent-ils pas à résister à la mie moelleuse d'une bonne baguette ? Ou encore à la chair d'une frite dorée ? Parce que ces aliments sont aussi addictifs qu'une drogue. C'est du moins ce qu'affirment des scientifiques américains dans une étude publiée par la revue American Journal of Clinical Nutrition

Sommaire

- [Ce n'est pas la première fois que des chercheurs suggèrent l'existence d'une forme d'addiction à la nourriture. Mais les travaux se sont ici concentrés sur des éléments bien particuliers : les glucides qui se transforment rapidement en sucre dans le sang une fois ingérés](#)
- [En revanche, les personnes qui avait bu le milkshake le plus « sain » \(à l'indice glycémique faible\) présentaient une activation cérébrale « normale » à l'IRM.](#)
- [Dans leur étude, les chercheurs expliquent ainsi que les aliments à indice glycémique élevé comme les féculents, pommes de terre et pain blanc notamment, pourraient créer chez certains une forme d'addiction qui inciterait à en consommer régulièrement ou davantage.](#)
- [Des aliments à limiter Selon les chercheurs, une telle découverte appellerait donc à réduire la consommation de ces aliments. « En limitant ces ingrédients qui provoquent l'addiction, les personnes en surpoids ou obèses pourraient apprendre à mieux contrôler leur faim », conclut dans un communiqué le Dr Ludwig.](#)

Ce n'est pas la première fois que des chercheurs suggèrent l'existence d'une forme d'addiction à la nourriture. Mais les travaux se sont ici concentrés sur des éléments bien particuliers : les glucides qui se transforment rapidement en sucre dans le sang une fois ingérés

Le pain et les pommes de terre seraient aussi addictifs qu'une drogue

Pour cela, le docteur David Ludwig du Boston Children's Hospital et ses collègues ont recruté douze hommes présentant un surpoids ou de l'obésité. Ils les ont alors divisés en deux groupes et leur ont donné à boire deux milkshakes. Les deux boissons contenaient le même nombre de calories et présentaient exactement le même goût.

La seule différence résidait dans leur indice glycémique. Ce dernier traduit les effets de l'aliment sur la glycémie (**taux de sucre dans le sang**) deux heures après son ingestion.

Ainsi, l'un des deux milkshakes présentait un indice faible tandis que celui de l'autre était élevé. Durant les quatre heures qui ont suivi l'ingestion, les chercheurs ont observé l'activité cérébrale des sujets grâce à des IRM. La zone cérébrale du plaisir activée

Ceci a permis de constater que les zones cérébrales activées n'étaient pas les mêmes en fonction de la boisson consommée. Les sujets qui ont bu le milkshake à fort indice glycémique ont montré une activation d'une région appelée noyau accumbens.

Or, celle-ci est connue pour jouer un rôle important dans le système de récompense, le plaisir mais aussi la dépendance. Selon le Dr Ludwig, l'activité relevée chez les sujets était même similaire à celle créée par la nicotine ou l'héroïne. Alors que leur glycémie baissait, les sujets ont ensuite tous déclaré avoir de nouveau faim.

En revanche, les personnes qui avaient bu le milkshake le plus « sain » (à l'indice glycémique faible) présentaient une activation cérébrale « normale » à l'IRM. Dans leur étude, les chercheurs expliquent ainsi que les aliments à indice glycémique élevé comme les féculents, pommes de terre et pain blanc notamment, pourraient créer chez certains une forme d'addiction qui inciterait à en consommer régulièrement ou davantage.

Des aliments à limiter Selon les chercheurs, une telle découverte appellerait donc à réduire la consommation de ces aliments. « En limitant ces ingrédients qui provoquent l'addiction, les personnes en surpoids ou obèses pourraient apprendre à mieux contrôler leur faim », conclut dans un communiqué le Dr Ludwig.

source : Copyright © Gentside Découverte