

<https://www.amessi.org/le-sucre-raffine-ennemi-des-arteres-et-du-coeur>



Le sucre raffiné, ennemi des artères et du coeur

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : mardi 7 mai 2019

Date de parution : 1 av. J.C.

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Son apport excessif augmente le risque de maladies cardio-vasculaires. Boire trop de boissons sucrées et manger quantité de sauces préparées et de gâteaux se révèle non seulement redoutable pour la ligne, mais aussi pour le coeur

Sommaire

- [En effet, consommer trop de sucres ajoutés augmente très fortement le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire selon les résultats d'une étude publiée le 3 février par la revue **Jama Internal Medicine**](#)
- [Haro sur les sodas](#)
- [Ce taux moins élevé que celui retrouvé aux États-Unis s'explique principalement par notre goût moins prononcé pour les sodas](#)

En effet, consommer trop de sucres ajoutés augmente très fortement le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire selon les résultats d'une étude publiée le 3 février par la revue **Jama Internal Medicine**

Les chercheurs des **Centers for Disease Control and Prevention d'Atlanta** ont analysé les données médicales, la consommation de sucre et les taux de mortalité liés à une maladie cardio-vasculaire de plus de 11.000 adultes sur quinze ans}

Ils ont ainsi constaté que chez sept adultes sur dix, plus de 10 % de l'apport énergétique provient du sucre ajouté et que pour un adulte sur dix, ce taux atteint même 25 %. Les auteurs rappellent qu'il n'existe pas de seuil universellement accepté pour la quantité de sucres ajoutés.

Par exemple, pour l'**Institut de médecine américain (IOM)**, les taux ne doivent pas dépasser 25 % du total des calories, pour l'Organisation mondiale de la santé, c'est 10 %, et l'**American Heart Association** recommande moins de 100 calories par jour pour les femmes et 150 calories quotidiennes pour les hommes.



Or, l'analyse des chercheurs montre que plus la consommation augmente, plus le risque pour le coeur et les vaisseaux est élevé. Le risque de mort par maladie cardio-vasculaire est ainsi multiplié par trois chez les personnes pour lesquelles le sucre ajouté représente un quart de l'apport énergétique quotidien.

Haro sur les sodas

Plus inquiétant, le sucre apparaît comme un facteur de risque indépendant des maladies chroniques.

« On change de paradigme. Finalement, le sucre ne fait pas juste grossir en apportant des "calories vides", mais peut nous rendre malades », constate le Pr Jacques Blacher, cardiologue à l'Hôtel-Dieu (Paris). « Ces données épidémiologiques sont très inquiétantes », poursuit le cardiologue, qui rappelle cependant que les habitudes alimentaires des Français sont bien différentes de celle des Américains. « Le taux de sucres ajoutés dans l'apport calorique total des Français se situe plutôt entre 10 % et 15 % », confirme le Pr Michel Krempf, diabétologue au CHU de Nantes.

Ce taux moins élevé que celui retrouvé aux Etats-Unis s'explique principalement par notre goût moins prononcé pour les sodas

En effet, les boissons sucrées (hors jus de fruit) représentent 40 % de l'apport en sucre, selon l'étude des chercheurs de Harvard. Bien loin devant les gâteaux (13 %) ou les jus de fruits (8,9 %). « Pour 2000 calories par jour, 10 % de l'apport équivaut à 5 sucres. Une canette de soda représente l'équivalent de 7 sucres.

En buvant régulièrement ces boissons, vous augmentez très vite votre apport en sucres », explique Michel Krempf. Une consommation qu'il vaut mieux éviter puisque, selon les chercheurs américains, 7 canettes ou plus par semaine entraînent une augmentation de 29 % du risque de décès cardio-vasculaire

Post-scriptum :

source : AuxFrontièresDeLaScience