

La combinaison de certains comportements alimentaires augmente le risque d'embonpoint

Date de publication : 2017-01-25

Source

Lee JS et coll. (2016) **Combined eating behaviors and overweight: Eating quickly, late evening meals, and skipping breakfast.** *Eat Behav* 21:84-8.

Les personnes physiquement actives qui surveillent leur poids font parfois des compromis dans leurs comportements alimentaires pour se donner le temps nécessaire de faire de l'exercice physique. Or, on sait que certains comportements alimentaires augmentent le risque d'avoir un excès de poids. Mais on ne connaît pas parfaitement les effets de la combinaison de comportements alimentaires.

Les chercheurs ont demandé à 4 249 résidents (âgés de 20 à 80 ans) d'une ville au nord-est du Japon s'ils avaient l'habitude de :

- manger rapidement;
- prendre un repas tard le soir;
- ne pas déjeuner.

Résultats

Il n'y avait aucun lien entre, d'une part, prendre un repas tard le soir ou ne pas déjeuner et, d'autre part, l'embonpoint. Mais il ressort de cette étude que les gens qui ont l'habitude de manger rapidement ont un risque plus important d'embonpoint; et encore davantage s'ils ont en plus l'habitude de prendre un repas tard le soir ou de ne pas déjeuner.

Il est toutefois important de souligner que cette étude s'est déroulée au Japon, où la culture et les habitudes alimentaires sont différentes de celles de la population d'Amérique du Nord. Une enquête auprès de sujets nord-américains donnerait peut-être des résultats différents.

Cependant, il peut être sage d'inviter les personnes physiquement actives qui surveillent leur poids à maintenir des comportements alimentaires sains. Surtout, ils devraient éviter de manger rapidement.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault