

# Arrêtez les régimes catalogues, mangez équilibré

Source : <http://www.topsante.com/minceur/regimes-minceur/autres-regimes/obesite-la-telerealite-aide-des-chercheurs-a-comprendre-les-regimes>

## Obésité : la télé réalité aide des chercheurs à comprendre les régimes

Le 07 mai 2016 à 20h01 – par YsabelleSilly

**La télé réalité, pas si inutile que ça puisqu'elle a permis à des scientifiques de comprendre le fonctionnement de la prise de poids après un régime alimentaire.**



Les chercheurs américains à l'origine de cette découverte ont suivi pendant six ans les 16 participants en surpoids ou obèses de la saison 2009 de The Biggest Loser.

### The Biggest Loser : récompenser la perte de poids

Le principe de cette émission de télé réalité : récompenser le candidat qui a perdu le plus de poids. Les moyens donnés : un régime alimentaire très strict et un programme sportif intensif.

Après le programme télévisé, au cours du suivi effectué par les chercheurs, la moitié des volontaires ont repris 70 % du poids perdu et deux d'entre eux sont même plus gros qu'avant l'émission.

### Le corps ralentit la dépense calorique des personnes au régime

Selon les médecins, le métabolisme essaie de ralentir la perte de poids. Par exemple, un candidat qui était passé de 195 à 86 kilogrammes pendant The Biggest Loser, puis qui est remonté à 130 à la fin du programme, dépense 800 kilocalories de moins au repos par jour qu'un homme à la même physionomie n'ayant jamais pesé plus lourd.

Ce phénomène métabolique propre aux personnes ayant suivi une diète stricte ralentirait volontairement la perte de poids en freinant la dépense calorique.

### Les diètes strictes font baisser les niveaux de l'hormone de la satiété

Autre exemple relevé sur les candidats : la leptine, une hormone permettant de ressentir la sensation de faim, était quasiment absente dans leur organisme après l'émission. Et six ans plus tard, elle reste rare. Explication : la privation alimentaire provoquerait une baisse de la sécrétion de cette hormone.

Conclusion des chercheurs publiée dans la revue scientifique Obesity ; après un régime très restrictif, le corps élimine moins les calories et pousse à manger davantage.

Rappelons que pour durer dans le temps, la perte de poids doit être lente et l'alimentation, variée et équilibrée.