

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 téléréalité aide des chercheurs à comprendre les régimes

Le 07 mai 2016 à 20h01 – par YsabelleSilly

La téléréalité, 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 téléréalité** : 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.