

Obésité diabète et sucres ajoutés

De l'effet délétère du fructose...

Malheureusement, le fructose représente actuellement près de 50% des sources d'hydrates de carbone présentes dans les **diverses boissons sucrées** disponibles sur le marché. L'apport excessif de fructose est suspecté d'être impliqué dans le développement de l'épidémie d'obésité au niveau mondial.

Cozma et co-auteurs ont fait une revue systématique et une méta-analyse de quelque 18 études d'interventions diététiques chez les patients diabétiques de type 1 et de type 2. **Troquer la prise de fructose pour un autre hydrate de carbone améliore le taux d'hémoglobine glyquée chez les patients diabétiques.**

Cette bonne nouvelle a été confirmée sur le plan physiopathologique par les équipes des Prof. Luc Tappy et G. Spin as chez l'individu normal. De manière élégante, ces chercheurs ont démontré qu'une prise modérée de **fructose altère l'insulino-sensibilité et le métabolisme lipidique au niveau du foie.**

Le message est à nouveau important, puisqu'il implique de privilégier une prise de glucose et non de fructose dans notre diète, car ce dernier hydrate de carbone, qui est métabolisé au niveau du foie sans insuline, induit secondairement une insulino-résistance délétère au long terme. Message: **oubliez le coca et préférez l'eau** ou... une prise modérée de vin rouge!

Cozma A, et al. Diabetes Care. 2012;35:1611–20.

Aeberli I, et al. Diabetes Care. 2012. doi: 10.2337/dc12-0540. / GW

Forum Med Suisse 2013;13(16):308 308