

Une consommation accrue de produits laitiers pour réguler le poids améliore la composition corporelle chez les adolescentes souffrant de surpoids et d'obésité

Comment les produits laitiers influencent-ils la ligne ? Des chercheurs canadiens ont voulu répondre à cette question en élaborant pour des jeunes femmes en surpoids une méthode simple pour modifier leurs habitudes alimentaires, alliée à un programme d'entraînement. Leur composition corporelle a changé au bout de 12 semaines seulement.



Des chercheurs canadiens ont découvert que les jeunes filles et les jeunes femmes peuvent améliorer leur ligne par une modification simple de leur alimentation. L'étude a soumis 54 participantes en surpoids, dont l'âge moyen était de 15 ans, à un programme d'alimentation et d'entraînement structuré de 12 semaines. Le programme sportif comportait trois unités par semaine de 60 à 90 minutes, avec une combinaison d'endurance, de musculation et d'entraînement sensori-moteur.

À la fin des 12 semaines, si on n'a constaté aucune différence au niveau du poids, on en a trouvé au niveau de la composition corporelle: **en moyenne, les jeunes femmes ayant consommé beaucoup de lait et de produits laitiers avaient perdu significativement plus de graisse et formé plus de masse corporelle**

non adipeuse, soit principalement de la masse musculaire, que les participantes n'en ayant pas consommé, ou très peu.

Le programme d'alimentation n'avait pas pour but la réduction calorique, mais plutôt de tester l'influence du lait et des produits laitiers sur la composition corporelle. Une partie des participantes avait l'instruction de consommer le moins possible de lait et de produits laitiers, plus exactement deux portions par jour au maximum. Le deuxième groupe devait au contraire ingérer quotidiennement quatre portions de lait ou de produits laitiers.

Résumé

Une telle modification de la composition corporelle améliore non seulement la silhouette, mais protège également mieux contre une nouvelle prise de poids et favorise la santé.

Référence

Calleja M, Caetano Feitoza N, Falk B, et al. Increased dairy product consumption as part of a diet and exercise weight management program improves body composition in adolescent females with overweight and obesity-A randomized controlled trial. *Pediatr Obes* 2020

Ateure

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, décembre 2020