

Le petit-déjeuner aide à freiner les fringales pendant la journée

Écrit par L'actualité

Jeudi, 16 Octobre 2014 17:09 -

MONTREAL – Le petit-déjeuner, surtout s'il est riche en protéines, peut aider à combattre les fringales et la suralimentation plus tard pendant la journée en augmentant dans le cerveau des jeunes adultes la concentration d'une substance associée aux récompenses, affirment des chercheurs américains.

La professeure Heather Leidy, de l'Université du Missouri, a expliqué que les gens qui prennent le petit-déjeuner sont ensuite nettement moins attirés par les aliments sucrés. Ceux qui prennent un petit-déjeuner riche en protéines sont aussi moins intéressés par les aliments savoureux et donc riches en gras.

En revanche, dit-elle, si le petit-déjeuner est omis, ces fringales continuent à augmenter en intensité pendant toute la journée.

Mme Leidy attribue ce phénomène au taux de dopamine dans le cerveau, une substance qui aide à modérer l'impulsivité et les récompenses — notamment les fringales. L'alimentation provoque la production de dopamine, ce qui engendre un sentiment de récompense. Les niveaux de dopamine sont amoindris chez les gens qui souffrent d'embonpoint ou d'obésité, ce qui signifie qu'ils ont besoin de plus de nourriture pour atteindre ce sentiment de récompense.

Le petit-déjeuner, a-t-elle ajouté, fournit ce sentiment de récompense et réduit ensuite les fringales pour les aliments riches en gras.

Son étude a été menée auprès de jeunes hommes ayant un âge moyen de 19 ans, mais elle croit que les résultats s'appliquent possiblement à une large portion de la population adulte.

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le Nutrition Journal.

Cet article [Le petit-déjeuner aide à freiner les fringales pendant la journée](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

[L'actualité](#)

Le petit-déjeuner aide à freiner les fringales pendant la journée

Écrit par L'actualité

Jeudi, 16 Octobre 2014 17:09 -

Consultez la source sur Lactualite.com: [Le petit-déjeuner aide à freiner les fringales pendant la journée](#)