

# Graisses : à consommer en petites quantités

Les fêtes de fin d'année approchent et les repas parfois gargantuesques annoncent un déferlement de graisses dans l'organisme. Cette abondance peu diététique est dénoncée par des chercheurs britanniques....

D'après l'étude publiée dans le British Medical Journal, mieux vaut, en matière de graisse, grignoter toute la journée que s'empiffrer une fois pour toutes.

14.000 hommes et femmes âgés de 45 à 75 ans se sont prêtés à l'expérience, avouant leurs habitudes alimentaires, du repas familial à la pause café. La concentration de cholestérol dans le sang est environ 5% plus basse chez les personnes qui mangent peu à la fois, mais cinq à six fois par jour, que chez ceux qui s'installent à table une ou deux fois seulement. Etrange résultat puisque les « grignoteurs » consomment globalement plus de graisses.

« Je ne veux pas que les gens prennent la mauvaise habitude du grignotage, se défend un nutritionniste de l'équipe. L'élément favorable est plus vraisemblablement la légèreté des repas que leur fréquence élevée. »

La différence observée du taux de cholestérol peut paraître faible mais, selon les chercheurs, elle correspond à une baisse de 10 à 20% du risque d'accident cardiaque.

Par Cécile Dumas

Source & infos complémentaires : Sciences & Avenir

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le mardi 4 décembre 2001**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/773-graisses-a-consommer-en-petites-quantites.html>