

Les femmes ménopausées peuvent perdre du poids grâce au régime paléo.

La chercheuse suédoise Caroline Blomquist de l'université d'Umeå, a suivi 70 femmes ménopausées pendant 2 ans. Celles-ci avaient un IMC supérieur à 27, donc en surpoids. La moitié suivant un régime paléolithique, l'autre moitié suivait un régime recommandé par Nordic Nutrition.

Aucune des participantes n'avait de restrictions spécifiques quant à la quantité qu'elles étaient autorisées à consommer, les restrictions tournaient uniquement autour de la composition de l'alimentation. Les suivis ont eu lieu après six mois et après deux ans.

Pendant la ménopause, il y a une redistribution de la graisse des dépôts périphériques aux abdominaux. Cette transition est associée à un risque accru de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

L'obésité, en particulier l'adiposité abdominale, est associée à des acides gras élevés et à des adipokines (les adipokines sont des substances produites par le tissu adipeux, notamment celui présent au niveau des organes digestifs) pro-inflammatoires, qui sont liées au stockage des graisses et à la résistance à l'insuline.

Un régime alimentaire était un régime paléolithique, dans lequel environ 30% des aliments étaient des protéines, 30% étaient des graisses et 40 % des glucides. L'autre régime était un régime de contrôle prudent, conforme aux recommandations de Nordic Nutrition de 15% de protéines, de 25% de matières grasses et de 55% d'hydrates de carbone.

(cf image)



Les résultats montrent que les deux groupes ont perdu du poids. Les femmes qui avaient conservé un régime paléolithique sont passées en moyenne 87 à 78 kilos, contre une baisse de 86 à 80 kilos pour le groupe qui a suivi les recommandations de Nordic Nutrition. La perte de poids dans les deux groupes alimentaires a également contribué à réduire l'inflammation à la fois dans les tissus adipeux et dans la circulation.

« Les résultats sont remarquables. En dépit du fait de donner aux femmes des droits illimités à un apport illimité, la perte de poids était stable après deux ans. Un fait plus significatif que la perte de poids était l'amélioration évidente des niveaux de graisse dans le sang et des signes de réduction de l'inflammation », explique Caroline Blomquist, doctorante au Département de santé publique et de médecine clinique de l'Université d'Umeå.

« Comparé au groupe témoin, le groupe du régime paléolithique a montré des réductions plus prononcées des facteurs de risque cardiométaboliques circulants, y compris le rapport des triglycérides à la lipoprotéine de haute densité, l'index lipogénique, les acides gras spécifiques et les indices des activités désaturases. »

« Une perte de poids à long terme chez les femmes obèses ménopausées a été accompagnée par des réductions de l'inflammation dans le tissu adipeux et dans la circulation. En outre, un régime paléolithique, avec une teneur élevée en acides gras insaturés et une faible teneur en hydrates de carbone raffinés, semble réduire davantage les facteurs de risque cardiométaboliques associés à la résistance à l'insuline et à la lipogenèse, comparativement à un régime témoin prudent. », conclut Caroline Blomquist.

Le régime paléolithique se caractérise par un apport élevé de protéines et de graisses insaturées et a un faible indice

glycémique. Le régime se compose principalement de légumes, de viandes maigres, de poisson, de volaille, d'œufs, de crustacés, de graines, de noix, d'huiles et de fruits. La plus grande différence avec les recommandations sur la nutrition nordique est que le régime paléolithique exclut les céréales, le lait, les sucres raffinés et le sel ajouté.

Source : Université d'Umeå