

Trop de sodas rend obèse

Un des facteurs principaux de l'obésité serait la consommation de soda

Paris, le 01/06/05. LJS.com
Clémence Lamirand

Plus on boit de sodas, plus les risques d'obésité sont importants. Selon certaines études, à chaque canette supplémentaire par jour, on augmente son risque d'obésité de 60%. Le Dr Robert Murray de l'université d'Ohio a repris plusieurs études sur le sujet et en a tiré ses propres conclusions.

L'obésité est, selon les propres termes du chercheur américain, « la plus grosse menace pour la santé des enfants ». Ainsi, aux Etats-Unis, on estime qu'un enfant sur quatre a déjà des signes de diabète de type 2. Et cette maladie pourrait réduire leur espérance de vie de 17 à 26 années. « Ce n'est pas seulement la diminution de la durée de vie qui est effrayante, écrit le dr Robert Murray, il faut bien voir aussi que la qualité de vie est nettement moins bonne puisque les maladies chroniques sont plus fréquentes chez les gens qui souffrent de surpoids »

Le chercheur confirme dans sa dernière étude publiée dans *The Journal of Pediatrics* **que le soda est une des causes** principales de l'obésité. Une étude qui a suivi 30 enfants de 7 à 13 ans pendant plus de deux mois a révélé il y a peu que ceux qui consommaient le plus de produits sucrés étaient ceux qui avalaient chaque jour le plus de calories. Et donc ceux qui avaient le plus gros risque de souffrir d'obésité.

Le Dr Robert Murray précise également qu'à chaque canette bue, c'est 10 morceaux de sucres avalés. Quand on sait que les jeunes américains en consomment en moyenne deux par jour, on comprend un peu mieux pourquoi les sodas sont autant pointés du doigt dès qu'il s'agit d'obésité. En plus d'apporter des calories superflues, les sodas ne donnent pas à l'organisme de nutriments ou de vitamines. C'est ce que l'on appelle les « calories vides ». Les jeunes buveurs de sodas n'auraient pas un apport satisfaisant en magnésium et vitamines.

« Les sodas ne sont cependant pas les seuls responsables de ce fléau, nuance le chercheur, l'obésité reste un problème multi-factoriel. » Le manque d'activité et le temps passé devant la télé en grignotant sont également mis en cause.

Quelles solutions apportées par le chercheur ? Boire moins de sodas bien sûr, en les remplaçant par exemple par de l'eau ou du lait. « Les sodas peuvent avoir une place dans l'alimentation, mais une place très modérée, conclut le Dr Robert Murray ».

Clémence Lamirand

Murray R : Are soft drinks a scapegoat for childhood obesity? May 2005 • Volume 146 • Number 5
(01/06/2005, L.Q.S.)