

## De l'Intérêt des Protéines au Petit-Déjeuner

Voilà enfin un article scientifique (paru le 27/02/2013 dans *American Journal of Clinical Nutrition*, s'il vous plaît !) qui vient à mon secours. Cette équipe de la *School of Medicine* de l'Université du Missouri commence par nous rappeler que l'escamotage du petit-déjeuner est étroitement associé à l'obésité. Ensuite, ils recommandent de renforcer le petit-déjeuner en protéines (par exemple œuf et bœuf), vu les bons résultats obtenus dans leur étude :

Am J Clin Nutr. 2013 Feb 27. [Epub ahead of print]

**Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls.**

Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA.

Department of Nutrition and Exercise Physiology, School of Medicine, University of Missouri, Columbia, MO.

Non seulement les sujets testés ont vu leur faim subjectivement réduite, mais encore ont-ils été explorés objectivement sur le plan des hormones gastro-intestinales. Tant la baisse de l'hormone orexigène (ghréline), c'est-à-dire stimulant l'appétit, que la hausse de l'hormone induisant la satiété (peptide YY) a confirmé des besoins alimentaires moindres. En outre, les sujets ayant consommé davantage de protéines au petit déjeuner (en pratique, il s'agissait de 35 grammes) exerçaient de meilleurs choix alimentaires pendant la totalité de la journée...