

Une erreur alimentaire impardonnable

J'en vois des dizaines, de ces hommes et femmes obèses qui jurent manger très peu et tout particulièrement très peu de graisses. Personne ne les a crus jusque là mais comme je réalise généralement un bilan sanguin et urinaire approfondi, je peux confirmer qu'ils disent vrai. Ils manquent très souvent de bonnes graisses (par exemple acides gras insaturés, vitamines liposolubles, coenzyme Q10)... quand ils ne souffrent pas d'un déficit franc en cholestérol !

Persuadés qu'*on est gros parce qu'on mange gras* et qu'il faut absorber au moins cinq fruits par jour (5 **pommes** = 60 g de fructose), ils se gavent de **jus de fruits** et de **lait de soja à la vanille** (100 g de sucre par brique), quand ce n'est pas d'**élixir d'agave** (fructose pur)...

Le pire vient de ce que bien des professionnels de la santé les confortent dans leurs bévues. De toute évidence, ces intervenants ont intérêt à rafraîchir leurs connaissances scientifiques et à lire, par exemple, cet article publié en juin 2013 dans *European Journal of Nutrition*.

[Eur J Nutr. 2013 Jun 2. \[Epub ahead of print\]](#)

Adipose tissue remodeling in rats exhibiting fructose-induced obesity.

[Crescenzo R](#), [Bianco F](#), [Coppola P](#), [Mazzoli A](#), [Valiante S](#), [Liverini G](#), [Iossa S](#).

Department of Biology, University of Naples, Complesso Universitario di Monte Sant'Angelo, Edificio 7, Via Cinthia, 80126, Naples, Italy.

Aujourd'hui, on sait qu'une alimentation **riche en fructose** et **pauvre en graisses** favorise l'accumulation de *graisse blanche* au niveau abdominal, tant sous la peau qu'autour des viscères. L'accumulation de *tissu adipeux blanc abdominal* constitue un facteur hautement prédictif de l'*obésité* et de la *résistance à l'insuline*. Tous deux sont donc directement liés à cette plaie de l'alimentation moderne, largement entretenue par les médias de masse et par la majorité du corps médical traditionnel, à savoir le rejet des graisses au profil des **sucres**, du **fructose** et des sacro-saintes **céréales complètes** "à la base de la pyramide alimentaire" ...

Il est temps d'en finir avec cette sinistre méprise : mettez donc vos connaissances à jour !