

LE FRUCTOSE

Lorsqu'il est consommé à forte dose de façon chronique, le fructose peut générer des troubles métaboliques.

FRUCTOSE à consommer avec modération.

Principal sucre des fruits et du miel, le fructose est parfois présenté comme une alternative plus saine au saccharose.

Toutefois, lors du dernier Diétécom, le Prof. Jacques Delarue, professeur de nutrition au CHU de Brest, a désigné la consommation excessive de fructose comme possible facteur de risque de syndrome métabolique. Plusieurs études montrent, en effet, une corrélation entre l'augmentation de la consommation de ces sirops et l'augmentation de l'obésité et du diabète.

« Ce n'est peut-être pas une relation directe de cause à effet » explique le Professeur Delarue, « mais plusieurs observations, qui sont de l'ordre de la physiologie, vont pourtant dans ce sens ». Le fructose agit surtout sur l'insuline et sur certains lipides du sang, dont il peut augmenter les taux, en particulier ceux des triglycérides. C'est d'autant plus vrai lorsque le fructose est ajouté à un repas, seul ou associé au glucose. Alors que le glucose seul, l'amidon ou le maltose n'ont pas cette action. Précision toutefois du prof J. Delarue : « une consommation occasionnelle de fructose ne saurait être dangereuse ».

Stimulation de l'appétit

Les « méfaits » redoutés ne sont observés qu'avec de fortes doses. Le problème, c'est que ces fortes doses sont fréquemment atteintes par les Américains ! Et cette consommation excessive à les mêmes conséquences, que le fructose soit sous forme solide ou liquide.

Mais ce n'est pas tout, le fructose pourrait aussi augmenter la prise alimentaire. Il a été montré qu'un ajout de fructose au repas avait un impact sur les hormones qui régulent l'appétit. Le fructose en supplément diminue les taux de leptine dans le sang : or, cette hormone intervient pour inhiber la prise alimentaire.

Corrélativement, le fructose augmente les taux de ghréline, hormone qui stimule l'appétit. La dernière série d'arguments qui incitent à la prudence vient des rats de laboratoire. En expérimentation animale, les régimes riches en fructose provoquent un syndrome métabolique complet, avec une augmentation de l'acide urique, des triglycérides, de l'insuline.

De plus, le fructose augmente le stress oxydatif et la production des redoutables radicaux libres.

2-16/11/2006

D'où pour conclure, une hypothèse : la consommation excessive de jus de fruits(riches en fructose) et de sodas(riches en saccharose : glucose + fructose) n'est vraisemblablement pas étrangère à la flambée du syndrome métabolique aux USA. D'autant plus que sous formes liquides, le fructose est très vite métabolisé dans l'organisme