

Le sucre rend bête

Une étude américaine montre qu'un régime chargé en fructose artificiel ralentit le fonctionnement du cerveau.

Les bonbons, les sodas ne sont pas seulement mauvais pour vos dents. **Une étude américaine de l'UCLA publié dans le Journal of Physiology révèle que consommer des aliments sucrés artificiellement pendant seulement six semaines réduit les capacités à apprendre et à se souvenir des choses.**

Cette étude, menée sur des rats, est la première à montrer comment un régime chargée en fructose artificiel, qu'on trouve notamment dans les sodas, les bonbons, et même la nourriture pour bébé, ralentit le fonctionnement du cerveau.

Les chercheurs se sont servis de deux groupes de rats entraînés à se repérer dans un petit labyrinthe deux fois par jour. Un groupe avait une alimentation riche en sucre artificiel, l'autre en acide gras Omega 3. Après six semaines, les chercheurs se sont rendus compte que les rats nourris aux aliments sucrés n'arrivés pas à se repérer correctement, à se souvenir du bon chemin, contrairement à l'autre groupe, beaucoup plus rapide.

Les chercheurs sont arrivés à la conclusion qu'un régime riche en fructose entraînait des dommages sur les capacités de mémoire et d'apprentissage, et que **la consommation d'acide gras Omega 3, au contraire, permettait de minimiser ces dommages.**