

La malbouffe rendrait « addict »

Charlotte Jéhanno. D'après un article du New Scientist, 8 septembre 2010.



De récentes études ont montré que la malbouffe pouvait créer une dépendance semblable à celle provoquée par les drogues dures.

Après avoir gavé les rongeurs d'aliments riches en sucres, en graisses ou en sel tels que du bacon, des saucisses, des glaces, du chocolat... les chercheurs ont remarqué que les comportements des rongeurs étudiés étaient en tous points semblables aux rongeurs rendus accros à la morphine. De plus, une fois l'addiction établie, il était impossible pour les chercheurs d'empêcher les rats de manger ces aliments malgré des obstacles tels que des décharges électriques.

Les auteurs de l'article ont également révélé que cette addiction à la malbouffe ne s'arrêtait pas au règne animal. En effet, lorsque l'on présente à des humains des photos d'aliments salés, gras ou sucrés, leur cerveau sécrète une grande quantité de dopamine, phénomène quasiment identique à celui observé chez des cocaïnomanes à qui on présente une photo de poudre blanche. *« Il y a maintenant des preuves convaincantes que les aliments riches en sucre, en graisses et en sel, peuvent modifier la chimie de votre cerveau d'une manière proche de celles de drogues hautement addictives comme la cocaïne et l'héroïne »* concluent les auteurs.