

CHOLESTÉROL ET SATURÉES

« On a régulièrement démontré scientifiquement l'inanité de l'hypothèse lipidique (selon laquelle les maladies cardiovasculaires sont liées à l'ingestion de graisses saturées). Malgré cela, pour de complexes raisons d'orgueil, de profits commerciaux et de préjugés*, cette hypothèse continue à être employée par des scientifiques, des industriels de l'alimentaire et des agences gouvernementales. C'est une des plus vastes tromperies de santé du siècle » écrit le docteur George V. Mann, qui a participé à l'étude de Framingham.

Le Directeur de cette étude, le professeur William Castilli, écrivait dans les Archives of Internal Medicine en 1992 : « à Framingham, dans le Massachussets, plus les sujets mangeaient de gras saturés, plus ils consommaient de cholestérol et de calories, plus bas était leur taux de cholestérol sanguin. » Et plus bas était d'ailleurs leur poids !

*1 NdT. Jolie allitération en anglais : « pride, profit and prejudice »

Les mythes et les faits
(cancer, cholestérol,
etc.)

Historique d'une maldonne

Que penser des affirmations suivantes, qui sont courantes en diététique, que je pêche sur internet et dont je ne cite pas les sources de peur que vous n'alliez vous y abreuver ? « Les graisses saturées contribuent fortement à l'élévation de votre cholestérolémie. Il est donc essentiel d'en réduire la consommation. Les aliments d'origine animale en contiennent beaucoup : beurre, crème, saindoux, blanc de bœuf, fromages et produits laitiers faits avec du lait entier, charcuteries, viandes grasses comme le bœuf, le porc, l'agneau. (Il faut donc) limiter leur consommation. »

En alternutrition, on lirait ceci : « En ce qui concerne la digestion, il est évident (pour des raisons chimiques) que les graisses saturées sont plus difficiles à assimiler que les huiles insaturées. »

Voyons ce que l'on peut dire de ces apparentes certitudes. La mauvaise réputation des graisses saturées dans les années cinquante est due à une erreur d'interprétation des statistiques, car l'on a amalgamé dans les statistiques les acides gras TRANS naturels et les TRANS artificiels. Selon les dernières révisions opérées par les autorités américaines, les éventuels dégâts coronariens sont provoqués par les graisses artificiellement saturées comme les margarines ou les graisses cuites