Diabétiques, doucement sur le café !

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 31-01-2008 23:32:45

Le petit noir sera-t-il bientôt interdit aux diabétiques ? Nous n'en sommes pas encore là, mais les résultats d'une étude américaine démontrent clairement que la caféine augmente la glycémie. Seul bémol mais il est... de taille, ce travail n'a concerné que 10 patients.

Le petit noir sera-t-il bientôt interdit aux diabétiques ? Nous n'en sommes pas encore là, mais les résultats d'une étude américaine démontrent clairement que la caféine augmente la glycémie. Seul bémol mais il est... de taille, ce travail n'a concerné que 10 patients.

Des amateurs de café en l'occurrence, et qui souffraient d'un diabète de type 2. Tous suivaient un régime alimentaire adapté à leur maladie, et pratiquaient une activité physique régulière. Au cours du premier jour de son expérience, le Pr James Lane de la Duke University leur a administré des gélules contenant l'équivalent de 4 tasses de café. Puis le second jour, les participants ont ingurgité un « placebo ».

Au terme de cette petite étude, l'auteur a constaté une augmentation moyenne de 8% de la glycémie au cours de la première journée. Pour l'heure, aucune explication n'est proposée. Seule une hypothèse est envisagée, basée sur le fait que « la caféine augmente la production d'adrénaline, une hormone qui participe à l'élévation de la glycémie ».

Il est donc indispensable d'étendre ce travail à des cohortes plus larges. En attendant le café et le thé -la théine de ce dernier est en fait un équivalent de la caféine- sont permis mais avec modération... Pour les adeptes du principe de précaution, il existe la solution du thé rouge, autrement appelé le rooibos. Cultivé en Afrique du Sud, il est dépourvu de théine et riche en vitamine C.

Destination Santé