

Certains et certaines ont quelques petits problèmes de **surpoids**, on peut tenter le régime que l'on aime .. mais la preuve que cela fonctionne est toujours attendue.

Les scientifiques spécialistes du cerveau ont des propositions :

- éteindre tous les écrans pendant les repas et surtout les téléphones
- manger lentement en étant attentif à la texture, à la saveur, ... de ce que l'on mange
- privilégier les régimes de type méditerranéen ou okinawa
- les repas à rallonge avec plusieurs plats sont à éviter, surtout le soir
- éviter les aliments transformés par l'industrie, même si elle vous vend des ingrédients miracles dans leur produit

TROIS RÉGIMES « NEURONAUX »

MÉDITERRANÉEN

Les études scientifiques montrent que les habitudes alimentaires des cultures issues du bassin méditerranéen (Grèce, Italie, Espagne, Moyen-Orient...) sont parmi les plus saines au monde. Elles sont associées à une baisse du risque de maladie cardiovasculaire et à une amélioration des fonctions neurologiques et mentales.

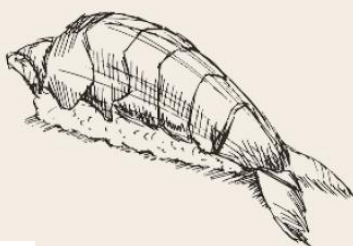
- Huile d'olive
- Poissons riches en oméga-3 (sardine, thon, saumon)
- Fruits et légumes riches en antioxydants (tomate, poivron, aubergine)
- Céréales complètes
- Légumes secs
- Viande maigre et vin rouge en quantité modérée
- Peu de sucre et d'aliments transformés



JAPONAIS

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les Japonais ont la plus longue espérance de vie du monde, en partie grâce à la population de l'île d'Okinawa et à ses habitudes alimentaires particulièrement bénéfiques. Les habitants se nourrissent notamment d'une patate douce de couleur pourpre très nutritive, qui remplace souvent le riz. Ils mangent moins de poisson, de viande, de riz ou de sucre que les autres Japonais.

- Légumes riches en antioxydants (patate douce pourpre)
- Algues
- Poisson
- Viande
- Peu de sucre et de riz (blanc)



SCANDINAVE

Hormis les boulettes de viande des Suédois, la Nouvelle cuisine nordique est l'une des meilleures qui soient pour notre santé. Elle est associée à une réduction de l'inflammation, du risque cardiovasculaire ou de diabète. Les Scandinaves consomment de l'huile de colza, qui contient beaucoup plus d'acides gras oméga que l'huile d'olive.

- Fruits (airelles)
- Légumes (pomme de terre)
- Noix, noisettes
- Céréales complètes (pain de seigle)
- Produits de la mer
- Viande et produits laitiers en quantité modérée
- Huile de colza



POUR LA SCIENCE HORS-SÉRIE N° 111 / MAI-JUIN 2021

Pour tout savoir sur la ghréline et notre cerveau on peut lire le n° 111, hors série de **pour la science**.

La ghréline est une hormone digestive qui stimule l'appétit : son taux est élevé avant les repas et diminue à mesure que l'estomac se remplit. Elle est considérée comme l'antagoniste inverse de la leptine, hormone produite par l'estomac, qui induit la satiété lorsque son taux augmente.