

Manger des graisses fait-il grossir ?



Manger des graisses dans le cadre d'une alimentation équilibrée ne fait pas grossir.

Tout le monde peut devenir obèse en consommant trop de calories provenant de n'importe quel nutriment, qu'il s'agisse de graisses, de protéines ou de glucides. Toutefois, les calories ne sont pas toutes créées également. Les graisses saines stabilisent votre glycémie, vous rassasient plus longtemps, réduisent le grignotage et, en retour, vous aident naturellement à réduire votre apport calorique global. En revanche, les glucides et le sucre stimulent l'appétit et rendent plus difficile le contrôle de l'apport calorique.

C'est pourquoi manger plus de graisses et moins de glucides raffinés est le meilleur moyen de perdre durablement du poids.

Si vous souhaitez en savoir plus, voici 4 raisons pour lesquelles manger des graisses ne fait pas grossir et pourquoi les graisses saines sont essentielles pour une santé optimale.

✓ **Moins de graisses = plus de sucre et de glucides**

Lorsque vous construisez votre régime autour d'aliments sans graisse, vous remplacez naturellement les graisses qui coupent la faim par des sucres et des glucides.

✓ **Les graisses stabilisent l'insuline**

L'insuline est en quelque sorte le régulateur d'énergie de l'organisme. Lorsque vous mangez quelque chose, votre corps libère du glucose (énergie) dans le sang. Cela déclenche la production d'insuline, une hormone qui régule le taux de glucose dans le sang en envoyant le glucose au bon endroit. L'insuline envoie ce glucose pour qu'il soit brûlé autant qu'énergie ou stocké sous forme de graisse corporelle pour plus tard.

✓Manger des graisses réduit l'appétit

Les graisses sont les dernières à quitter le système digestif, ce qui vous permet de vous sentir rassasié plus longtemps. Mais le pouvoir rassasiant des graisses est également dû à l'effet qu'elles exercent sur vos hormones. Manger des graisses active la leptine, une hormone qui envoie un signal au cerveau pour lui dire que vous avez reçu suffisamment de graisses pour nourrir vos cellules. Cela réduit votre appétit.

✓Les graisses sont essentielles pour une santé optimale

Outre la perte de poids et l'appétit, les graisses sont essentielles à la santé. Votre corps a besoin d'acides gras essentiels pour assurer ses fonctions de base. Il ne peut pas les fabriquer lui-même, ce qui signifie que vous devez les consommer par le biais des graisses alimentaires.

• Les graisses aussi:

- *Sont une source d'énergie.
- *Aident à équilibrer les hormones
- *Forment le cerveau et le système nerveux
- *Transportent les nutriments liposolubles essentiels

Nous savons désormais que manger des graisses ne fait pas grossir. En réalité, cela peut même vous aider à vous sentir au mieux de votre forme et à perdre du poids, sans avoir l'impression de vous priver. Mais les graisses ne sont pas toutes égales, et lorsque vous commencez à inclure plus de graisses dans votre alimentation, il est important de se concentrer sur les bons types de graisses (**graisses insaturées saines**).

• Les avantages des graisses saines

- *Favoriser un taux de cholestérol optimal
- *Favoriser une composition corporelle saine
- *Favoriser des voies inflammatoires saines
- *Optimiser les fonctions cérébrales
- *Favoriser la santé du foie
- *Renforcer les os
- *Favoriser un bon sommeil
- *Améliorer la peau
- *Maintien d'une glycémie saine



Les graisses insaturées saines comprennent les graisses polyinsaturées (y compris les graisses oméga 3) et les graisses monoinsaturées, connues pour leurs effets bénéfiques sur le cholestérol, l'inflammation et le métabolisme.

- **Graisses mono-insaturées**

- *Huiles d'olive, de canola, d'arachide et de tournesol
- *Beurre de noix
- *graines de citrouille et de sésame
- *La plupart des fruits à coque
- *Certaines graisses animales

- **Graisses polyinsaturées**

- *Poissons gras
- *Huiles de tournesol et de soja
- *Noix de Grenoble
- *Noix de pin
- *Graines de chia et de lin
- *Graines de sésame, de tournesol et de citrouille



Graisses malsaines ou graisses trans (à éviter)

Les graisses trans sont liées à un taux de cholestérol élevé et à un risque accru d'inflammation dans l'organisme, ce qui peut augmenter les facteurs de risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de diabète.

- **Potential sources of trans fats**

- *Margarine
- *Aliments frits
- *Graisses végétales
- *Aliments hautement transformés
- *etc

Conclusion

Manger des graisses ne fait pas grossir. Il est essentiel d'ajouter des graisses saines et d'éviter les graisses complètement malsaines dans votre alimentation, non seulement pour la musculation, mais aussi pour la santé.