

AUGMENTATION DE LA MORTALITE DUE A LA NOCIVITE DES ALIMENTS ULTRAS TRANSFORMES

Les aliments sont classés en 4 groupes selon le degré de leur transformation industrielle.

Le groupe des aliments ultra-transformés comprend par exemple les barres chocolatées, les céréales, les boissons sucrées aromatisées, les petits pains emballés mais également tous les plats prêts à consommer et aussi tous les produits avec conservateurs, colorants, édulcorants, émulsifiants ou autre additif alimentaire.

Une étude française toute récente vient d'être publiée dans la célèbre revue américaine « JAMA INTERNAL MEDICINE ».

Des données sur 44551 participants ont été analysées.

Les participants, tous âgés de plus de 45 ans, ont été invités à déclarer ce qu'ils avaient précisément mangé ou bu pendant certaines périodes de 24h.

Sept ans plus tard, 602 personnes étaient décédées dont 219 par cancer.

L'analyse des données a été implacable : **« une augmentation de 10% de la proportion d'aliments ultra transformés dans l'alimentation est associée à une augmentation de 14% de la mortalité. »**

Ces dernières années, les aliments ultras transformés ont envahis les rayons de nos supermarchés. Ils peuvent représenter jusqu'à 50% de notre alimentation totale.

Cette dernière étude française se rajoute à celle publiée il y a environ 1 an par la revue britannique « BRITISH MEDICAL JOURNAL » aboutissant aux mêmes conclusions.

Ces études se sont intéressées à des populations adultes, il faut noter que les résultats auraient été pires si elles avaient considérées des échantillons de population plus jeunes, étant reconnu que ces populations se nourrissent pour certaines presque exclusivement par ce type d'aliments.

Il faut donc s'attendre, en laissant, l'industrie alimentaire, agir à sa guise, à une véritable catastrophe sanitaire.

Rappelons également que l'additif alimentaire dioxyde de titane a été classé « possiblement cancérigène pour l'homme » par le Centre International de recherche sur le Cancer de Lyon.

Cet additif est souvent présent dans les bonbons, confiseries mais également enrobe certains de nos médicaments.