

Société ÉducoSanté

Formation continue

L'action dynamique spécifique des aliments

On sait que les hydrates de carbone dégagent quatre kilocalories au gramme, tout comme les protéines d'ailleurs, alors que les lipides en dégagent neuf. Mais ceci n'est pas exactement ce qui se produit dans l'organisme. Après que les aliments aient été mastiqués, avalés, digérés, assimilés et désassimilés, l'organisme a dû dépenser une certaine quantité d'énergie en produisant ces efforts.

Cette énergie doit être soustraite de ce que les aliments apportent en kilocalories pour qu'on puisse évaluer précisément ce qu'ils dégagent dans l'organisme en tant que source énergétique.. Cette notion est celle de leur action dynamique spécifique.

En fait, la dépense énergétique reliée à la consommation d'un aliment doit être soustraite de l'énergie calorique qu'ils procurent. Si le coût énergétique impliqué dans les efforts que l'organisme doit faire pour s'approprier un aliment et en éliminer les substances indésirables n'est pas pris en compte, la situation devient trompeuse.

Le pourcentage d'action dynamique spécifique de chacun des trois grands groupes d'aliments est :

glucides : 6%
lipides : 14%
protides : 30%

Ceci signifie que le bénéfice net d'un hydrate de carbone est en fait de 94%. Dans le cas d'un gras, ce bénéfice net est de 86%. Dans celui d'une protéine, il est de 70%. Ainsi, une personne qui consomme 100 grammes d'hydrates de carbone ($100 \times 4 = 400$ kcal), s'en tire avec 376 kcal. Celle qui consomme 100 grammes de gras ($100 \times 9 = 900$ kcal), s'en tire avec 774 kcal. Celle qui consomme 100 grammes de protéines ($100 \times 4 = 400$ kcal), s'en tire avec 280 kcal.

La consommation de protéines semble donc la plus avantageuse pour les personnes qui désirent éviter d'engraisser. Mais les protéines apportent beaucoup de déchets à l'organisme à cause d'une désassimilation marquée. Une alimentation qui met l'accent sur un apport important en protéines est par conséquent intoxicante et pas nécessairement souhaitable. En conclusion, les diètes amaigrissantes à base de protéines n'ont pas vraiment leur place dans une saine alimentation.