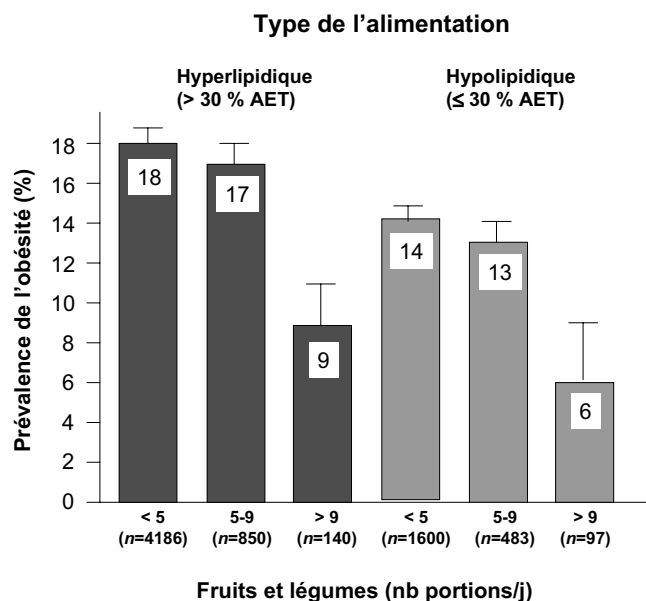


La densité énergétique des aliments est associée avec le niveau des apports énergétiques et le statut pondéral



Obésité : $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$, AET : apports énergétiques totaux ; données exprimée en moyenne \pm SE
L'interaction entre les apports de lipides et la consommation de fruits et de légumes est significative ($p < 0,05$)

Plus la densité énergétique (DE) de l'alimentation est faible, plus les apports énergétiques sont bas et plus le risque d'obésité diminue. Le fait, établi par des travaux expérimentaux, a été vérifié par le groupe de Barbara J Rolls dans une étude portant sur un échantillon représentatif de la population américaine de 7 356 adultes. Les hommes qui sont classés dans le tertile le plus faible de DE consomment 425 kcal/j de moins que ceux du tertile supérieur. La différence est de 275 kcal/j pour les femmes. Pourtant, le poids des aliments est supérieur de 400 g/j pour les hommes et de 300 g/j pour les femmes. Cela est vrai que l'alimentation soit hyper- ou hypolipidique. La figure indique

clairement que la consommation de fruits et de légumes qui est un déterminant majeur de la DE de l'alimentation influence considérablement la prévalence de l'obésité. Le message pédagogique est positif : il est intéressant de consommer plus de fruits et de légumes, a fortiori si l'on est un mangeur de gras !

Référence

1. Ledikwe JH, Blanck HM, Kettel Khan L, et al. (2006) Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. *Am J Clin Nutr* 83: 1362-8