Amaigrissement avec un régime restrictif : le pour et le contre

Régime restrictif ; il permets un amaigrissement, dés l'arrivée des beaux jours où les bikinis sont de retour, il permets aussi de lutter contre l'obésité, et intéresse toujours autant les femmes et les hommes.

Malgré les controverses soulevées ces derniers mois par certaines méthodes d'amaigrissement, le *régime restrictif* reste pourtant « La référence » en matière de perte rapide de poids.

Alors, ce régime est-il réellement nocif à la santé ?

Amaigrissement par le régime restrictif

Qu'il soit **hyper protéiné** ou hypocalorique, le régime restrictif est avant tout, et comme son nom l'indique, une méthode qui consiste à éliminer certains types d'aliments, pendant une période plus ou moins brève selon l'objectif à atteindre de l'amaigrissement. Les restrictions alimentaires peuvent concerner le sucre, les fruits et légumes, le pain, les féculents, ainsi que la diminution drastique des portions consommées.

Le but est de pousser l'organisme à puiser dans ses réserves

afin de faire fondre les graisses. Ce régime est souvent employé en milieu hospitalier avant une intervention, par exemple, qui nécessite une perte de poids très rapide.

Les avantages du régime restrictif

Quel que soit le régime restrictif choisi, les résultats sont dans la majorité des cas spectaculaires. Certaines personnes parviennent à perdre jusqu'à 6 kg en 15 jours… De quoi laisser rêveur la plupart d'entre nous et séduire ceux qui n'arrivent pas à maigrir ! L'adjonction au régime restrictif d'aliments qui accentuent la thermogenèse, ne rend les résultats que plus bluffant.

L'organisme compense les restrictions en puisant dans la graisse et les muscles, les nutriments dont il a besoin pour son fonctionnement. Le poids diminue rapidement et si le régime s'étend sur trois ou quatre semaines, les experts affirment que la perte de poids peut facilement atteindre les 8 kg dans le meilleur des cas !

Quelles sont les conséquences néfastes de ce régime ?

Aujourd'hui, les professionnels de santé mènent une véritable guerre contre toutes les méthodes restrictives de perte de poids. En effet, si le régime restrictif permet un amaigrissement spectaculaire à court terme, les kilos perdus ont tôt fait de revenir à moyen terme, avec un surplus, car cette méthode amaigrissante ne peut pas être prolongée au-delà de 4 semaines pour des raisons de santé.

Le corps ne reçoit plus assez d'aliments nécessaires à son bon fonctionnement et s'affaiblit. Les études montrent que le régime restrictif est responsable du fameux effet yo-yo et de l'obésité. Il engendrerait également des problèmes cardiovasculaires sérieux, une déminéralisation osseuse responsable de l'ostéoporose, ainsi qu'une perte musculaire

bien supérieure à la perte de graisse…

Rien de bien réjouissant en perspective !