

QUESTION DIET

Est-ce que manger du beurre donne du cholestérol ?

Pour les personnes en bonne santé, une consommation normale de beurre dans le cadre d'une alimentation équilibrée ne pose pas de problème. C'est l'excès qui peut être préjudiciable. Il faut savoir que le cholestérol est essentiellement fabriqué par l'organisme, qu'il est nécessaire à la vie, et que l'augmentation de son taux dans le sang est liée à de nombreux facteurs : hérédité, sexe, âge, manque d'activité physique, obésité... Les personnes prédisposées ou surveillant leur taux de cholestérol prendront conseil auprès de leur médecin ou diététicien. **(Nutrinenews)**