

Pistaches, noix et amandes à l'assaut du diabète !

Publié le 20/06/2014 JIM



Les fruits oléagineux (FO) tel que les noix, les pistaches ou les amandes, avaient jusqu'à ces dernières années mauvaise presse sur le plan nutritionnel à cause de leur richesse en lipides. Les choses ont changé depuis que des études sérieuses ont montré qu'ils ont un effet favorable sur le risque de maladies CV, le taux de cholestérol et le contrôle de la glycémie chez les diabétiques de type 2. Ces effets seraient dus à leurs composants : lipides insaturés, protéines végétales et antioxydants entre autres.

Etant donné leur action bénéfique sur la glycémie et devant l'épidémie mondiale de diabète, les chercheurs se sont posé la question suivante :

Dans quelle mesure les FO peuvent-ils prévenir (ou retarder) l'apparition du diabète de type 2 chez les personnes à risque ?

Une étude américaine randomisée présentée lors du dernier Congrès Européen sur l'obésité tente de répondre à cette question.

LA METHODE

Dans cette étude, 54 personnes prédiabétiques en surpoids ou obèses ont été randomisées en deux groupes pour recevoir pendant 4 mois un régime de type méditerranéen isocalorique délivrant selon le poids des individus entre 1 900 à 2 500 calories. Le régime « pistache » contient en plus 57 g/j de pistaches (une poignée) et le régime « contrôle » l'équivalent calorique en huile d'olive. Au bout de cette première période on inverse chez chaque individu le régime pendant une autre période de 4 mois (ceux qui prenaient le régime contrôle sont mis au régime « pistache » et vice versa).

Un examen de sang est pratiqué au début et à la fin de chaque période pour mesurer les différents paramètres inflammatoires, oxydatifs et métaboliques.

Après le régime « pistache » en comparaison du régime « contrôle » on constate :

- une diminution significative de la glycémie à jeun, de l'insulinémie ainsi que des marqueurs de l'insulinorésistance ($P < 0,001$) ;
- une diminution des marqueurs de risque tel que le fibrinogène, le LDL oxydé, et le facteur plaquettaire-4 ($P < 0,05$) ;
- Aucun changement significatif sur l'IMC, l'HbA1c, et le LDLc (l'effet sur ce dernier paramètre devenant significatif lorsque 5 des participants ayant quitté l'étude prématurément ont été exclus de l'analyse)

CONCLUSION

Les auteurs concluent que la consommation de pistaches diminue la résistance à l'insuline, suggérant une action préventive vis-à-vis du diabète de type 2.

Ces résultats concordent avec ceux d'autres études récentes :

- Une étude réalisée en Espagne (présentée au même congrès) utilisant les amandes (43 g/J), a montré des résultats similaires en termes de contrôle de la glycémie (surtout quand les amandes sont prises en collation).
- Une autre étude avait montré que les noix consommées avec un repas riche en glucides tempèrent la réponse glycémique postprandiale et augmentent la sensation de satiété.

En pratique, à défaut de preuves formelles, Il existe suffisamment d'indices en faveur d'une action favorable des FO sur la glycémie et la santé en général pour justifier la recommandation du Département Américain de l'Agriculture d'inclure environ 43 g/j (une poignée) de FO dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

Dr Rodi Courie

RÉFÉRENCES

Tan SZ, Abstract T5:OS2.3, Communication présentée au 21st European Congress on Obesity. Sofia, Bulgarie, 28 au 31 mai 2014.