



Avocats et prise de poids

Etude

Heskey C et al., Avocado intake and longitudinal weight and body mass index changes in an adult cohort. Nutrients, 2019, 11, 691

Résumé

La **consommation régulière d'avocats est associée à une plus faible prévalence d'excès de poids**. En effet, elle atténue le gain de poids sur le long terme chez des individus en bonne santé et de poids normal.

Les avocats, des aliments riches en nutriments et en calories, pourraient réduire le risque de prise de poids et d'adiposité excessive. Les effets bénéfiques des avocats seraient attribués à la diversité de leurs composants, tels que des fibres, des acides gras mono-insaturés, des phytonutriments et du mannoheptulose.

Il est connu que les fibres réduisent le risque de prise de poids par différents mécanismes : en améliorant la satiété et en réduisant l'absorption des graisses. Le mannoheptulose, un monosaccharide, pourrait également avoir un impact sur la consommation de calories et la perte de poids à travers des modifications d'hormones intestinales et l'augmentation de la dépense énergétique. On a également montré que des régimes riches en graisses mono insaturées préviennent le gain de masse grasse ou contribuent à la perte d'excès d'adiposité.

Certaines études suggèrent que les avocats pourraient améliorer la satiété en réduisant la sensation de faim et donc la consommation d'aliments.

Cette étude examine les effets de la consommation régulière d'avocats sur les changements de poids et d'IMC. La consommation d'avocats a été évaluée à l'aide d'un questionnaire dans l'étude Adventist Health Study, une cohorte longitudinale de plus de 55 000 personnes âgées en moyenne de 56 ans. Des données concernant la taille et le poids ont été collectées au début de l'étude, puis après 4 et 11 ans de suivi.

Les consommateurs d'avocats dont le poids était normal au début de l'étude ont pris significativement moins de poids que ceux qui n'en consommaient pas. Par ailleurs, les consommateurs d'avocats avaient moins de risque de devenir obèses ou en surpoids que ceux qui n'en consommaient pas. Cependant, les différences d'IMC au début de l'étude avait plus d'influence sur ce risque que le fait de consommer ou non des avocats.