



Pastèque et surpoids, satiété.

Etude

Lum T et al., Effects of fresh watermelon consumption on the acute satiety response and cardiometabolic risk factors in overweight and obese adults. *Nutrients*, 2019, 11, 595.

Résumé

La consommation de pastèque fraîche, en lieu et place d'en-cas contenant des sucres raffinés, aiderait des personnes en surpoids ou obèses à diminuer leur appétit et à gérer leur poids corporel tout en réduisant certains facteurs de risque cardiovasculaire.

Au cours de ces 40 dernières années, l'observation des habitudes alimentaires montre une augmentation de la consommation d'énergie lorsque des en-cas sont pris entre le déjeuner et le dîner ou à la place d'un repas. Choisir des en-cas faibles en calories, pourrait être un moyen de contribuer à une réduction significative des apports énergétiques globaux. Grâce à leur richesse en eau et en fibres, les fruits ont une plus faible densité énergétique que d'autres en-cas plus populaires. Ils peuvent ainsi favoriser un poids sain.

Les fruits ont été associés à une satiété grande et par conséquent, à une plus faible consommation d'énergie que des glucides raffinés. La pastèque a un contenu élevé en eau qui lui confère une plus faible densité énergétique que la plupart des fruits. Une portion de morceaux de pastèques ne contient que 46 kcal mais couvre 21 % des besoins journaliers en vitamine C et 17 % de ceux en vitamine A. La pastèque à chair rouge contient du lycopène, un caroténoïde auquel on attribue de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. La pastèque est également une des plus riches sources de L-citrulline, un acide aminé qui agit comme un précurseur dans la synthèse de l'oxyde nitrique. La consommation de pastèque a été associée, chez l'homme, à une plus faible pression sanguine et, chez l'homme et l'animal, à une amélioration du profil lipidique.

Une étude compare les effets de la pastèque à ceux d'un cookie basse calorie sur le poids, les sensations de faim, la glycémie et l'insuline postprandiales et les concentrations des hormones régulatrices de l'appétit.

Trente-trois hommes et femmes, âgés de 18 à 55 ans, avec un IMC compris entre 25 et 40 kg/m², donc obèses ou en surpoids, ont été enrôlés dans cette étude. Pendant quatre semaines, les participants ont consommé quotidiennement deux portions de pastèque ou des cookies iso caloriques pauvres en graisses.

Par rapport aux cookies, la pastèque a entraîné de plus fortes réponses de satiété (moins d'appétit, moins d'envie de consommer d'autres aliments et une plus grande sensation d'être rassasié). La consommation de pastèque a induit une diminution significative du poids et de l'indice de masse corporelle, de la pression sanguine systolique et du tour de taille. La consommation de cookies a augmenté la pression sanguine et la masse grasse. Le [stress oxydant](#) était plus faible après 4 semaines de consommation de pastèque qu'avec les cookies.