



## Avocats et satiété

### Etude

*Zhu L et al., Using the avocado to test the satiety effects of a fat-fiber combination in a breakfast meal in overweight and obese men and women : a randomized clinical trial. Nutrients, 2019 ; 11 : 952.*

### Résumé

**Chez des personnes obèses ou en surpoids, remplacer les glucides par des fibres et des graisses d'avocats renforce la valeur de satiété du repas.**

Certaines fibres et graisses ralentissent le remplissage de l'estomac, retardent l'absorption de nutriments, modulent les réponses de l'insuline et du glucose et modifient des hormones de l'intestin impliquées dans la satiété. Des graisses sont de puissants stimulants de certains peptides de la satiété comme le peptide cholécystokinine (CCK), le peptide YY ou le glucagon-like peptide (GLP-1). Retarder l'absorption des graisses avec des fibres pourrait avoir pour résultats une augmentation de la libération de ces peptides et un renforcement de la satiété.

Les avocats sont des fruits qui ont la particularité de contenir à la fois des graisses et des fibres alimentaires. Un avocat frais de taille moyenne (autour de 136 g) contient environ 72 % d'eau, 13.3 g d'acides gras monoinsaturés, 10 g de fibres, et toute une variété de caroténoïdes et d'autres composants bioactifs.

Cette étude a ciblé les effets sur la satiété du remplacement de l'énergie des glucides au cours d'un repas par une moitié d'avocat ou un avocat entier chez des individus obèses ou en surpoids. Deux objectifs étaient attendus : - mesurer de façon subjective la satiété en réponse au repas sur 6 heures puis -évaluer les modifications sur la fatigue, la vigilance tout en caractérisant l'association entre satiété/appétit avec les hormones induites dans le phénomène de satiété après la consommation d'un avocat entier.

Trente-neuf personnes, hommes et femmes, obèses ou en surpoids, ont été enrôlés dans cette étude randomisée. Trois repas ont été testés : un repas pauvre en graisses, un repas riche en graisses avec le contenu de graisses et de fibres d'un demi-avocat ou le même repas avec un avocat entier.

Les résultats indiquent que remplacer les glucides par des graisses et des fibres dérivées d'avocat sans augmenter l'énergie ni la densité énergétique renforce la valeur de satiété des repas. La satiété induite par l'avocat entier était principalement associée à la réponse du peptide YY. Ces résultats suggèrent que l'introduction d'un avocat entier favorise une réponse métabolique bénéfique en plus de renforcer la satiété et donc provoquer la diminution de l'envie de manger.