



Avocat et perte 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 Henning SM et al., Hass avocado inclusion in a weight-loss diet supported weight loss and altered gut microbiota : a 12-week randomized parallel-controlled trial. Current Developments in Nutrition, 2019 June 12.

Résumé

La consommation quotidienne d'un avocat, associée à un régime hypocalorique, favoriserait la perte de poids.

Les avocats contiennent notamment des fibres, des acides gras insaturés dont principalement, l'acide oléique, un acide monoinsaturé. Ils sont également riches en minéraux (principalement du potassium) et en vitamines : vitamines du groupe B, vitamine E, lutéine ...

Compte-tenu de la présence des fibres et des acides gras monoinsaturés, inclure un avocat à un régime hypocalorique améliorerait la qualité du régime et pourrait renforcer la perte de poids en accroissant la satiété et en modifiant le microbiote intestinal.

Cinquante et une personnes, hommes et femmes, obèses ou en surpoids ont été enrôlées dans une étude d'intervention randomisée, ouverte, pendant 12 semaines, pour suivre un régime hypocalorique avec ou sans un avocat quotidien. Des marqueurs sériques et le microbiote intestinal ont été analysés au début et à la fin de l'étude.

Une perte de poids ainsi qu'une diminution de l'IMC (l'indice de masse corporelle), de la masse grasse globale et du tissu adipeux viscéral significatives ont été constatées dans les deux groupes. En plus, dans le groupe ayant consommé un avocat par jour, une baisse significative des triglycérides sériques a été observée.

La consommation quotidienne d'un avocat a, par ailleurs, généré des modifications dans la composition du microbiote intestinal : les proportions relatives des phyla bactériens (Firmicutes et Bacteroidetes), des familles (Bacteroidaceae et Erysipelotrichaceae) et des genres (Bacteroides, Clostridium, Methanosphaera et Candidatus Soleaferrea) ont été altérées de façon significative. Enfin, la consommation d'avocat a entraîné une diminution significative de la concentration sérique du HGF (facteur de croissance des hépatocytes,) ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur la réduction de l'insulino-résistance, la stéatose hépatique, et des conditions inflammatoires. De plus, elle a induit la baisse des concentrations de différents marqueurs de l'inflammation.

Ces résultats suggèrent que la richesse de l'avocat en fibres et en graisses monoinsaturées pourrait avoir contribué à la perte de poids en soutenant la satiété et en modifiant la composition bactérienne, conduisant ainsi à un changement dans l'utilisation de l'énergie dans l'intestin.

Ceci est en accord avec d'autres études qui suivaient l'impact préventif de la consommation d'avocats sur le gain de poids, la satiété chez des personnes en surpoids.