



Aliments ultra transformés et cancer

Etude

Hiel S et al., Effects of a diet based on inulin-rich vegetables on gut health and nutritional behavior in healthy humans. Am J Clin Nutr 2019 ; 109 : 1683-1695.

Résumé

Une consommation plus importante de légumes riches en inuline permet de renforcer l'apport en fructanes et créer une modification dans le microbiote intestinal. Cet apport plus élevé en fructanes contribue à réguler l'appétit et à diminuer le désir de manger en excès.

Les fructanes de type inuline sont des fibres dites fermentables, non digestibles, ou encore des prébiotiques, qui seront fermentées par le microbiote intestinal et exercent ainsi de potentiels effets bénéfiques pour la santé.

Une supplémentation en fructanes purifiés montre des effets bénéfiques sur la santé de l'homme, en améliorant notamment la perméabilité intestinale, diminuant la masse grasse et augmentant la production dans l'intestin de peptides agissant sur la satiété.

Cependant, l'effet de la consommation de légumes naturellement riches en fructanes de type inuline sur la faim et le comportement alimentaire n'est pas très exploré. Cependant, de récentes données suggèrent que la fermentation des fibres alimentaires conduirait à un inconfort intestinal, en particulier, chez des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

Les artichauts de Jérusalem ou topinambours, les poireaux, les salsifis, l'ail ou les oignons comptent parmi les légumes contenant des fructanes de type inuline.

Cette étude évalue les effets d'une intervention nutritionnelle sur la composition et l'activité du microbiote intestinal, l'apport en nutriments, le comportement face aux aliments et les symptômes gastro-intestinaux chez des volontaires en bonne santé. Vingt-six individus en bonne santé inclus dans cette étude, suivent une alimentation contrôlée contenant des légumes riches en fructanes de type inuline et apportant en moyenne chaque jour 15 grammes de fructanes. Trois jours de tests ont été organisés avant et après l'intervention nutritionnelle puis trois semaines après que les sujets aient repris leur alimentation habituelle.

Les résultats montrent que les principales modifications observées dans le microbiote au cours de l'intervention sont une augmentation de la proportion du genre *bifidobacterium*, une diminution du niveau de clostridiales non classés et une tendance à la baisse des *Oxalobacteraceae*. Ces modifications ont disparu trois semaines après la fin de l'intervention. Les participants ont eu une satiété plus importante, moins d'envies pour des aliments sucrés, salés, gras ainsi qu'une tendance à avoir une attitude plus hédoniste à l'encontre de certains légumes riches en inuline. Seuls des épisodes de flatulence ont été rapportés par les participants au cours de l'intervention nutritionnelle et le transit intestinal n'a pas été affecté.

Ainsi la consommation de légumes riches en fibres de type inuline dans une alimentation saine devrait être favorisée chez des personnes en bonne santé.