



## Blé complet, surpoids et inflammation

### Etude

*Hoevenaars FPM et al., Whole grain wheat consumption affects postprandial inflammatory response in a randomized controlled trial in overweight and obese adults with mild hypercholesterolemie in the Graandioos study. The Journal of Nutrition, 2019.*

### Résumé

**Remplacer des céréales raffinées par des céréales complètes améliore la santé du foie et protéger contre l'état inflammatoire induit par un déséquilibre métabolique.**

Des méta-analyses d'études prospectives suggèrent qu'une consommation élevée de céréales complètes a un rôle potentiel dans la baisse du risque de diabète de type II, de cancer, de troubles du système respiratoire et de maladies cardiovasculaires.

Des études épidémiologiques montrent que la consommation de céréales complètes a des effets bénéfiques sur le risque de mortalité totale, d'accidents cardiovasculaires et sur des facteurs de risque métabolique (IMC, rapport taille/hanches, cholestérol total et cholestérol-LDL, sensibilité à l'insuline). Néanmoins, d'autres essais n'ont observé aucun effet ou rapporté des effets inconsistants sur l'amélioration du métabolisme du glucose et/ou des lipides. Ces différences de résultats entre les études peuvent être expliquées par l'observation d'un effet peu important, par de fortes différences inhérentes à la réponse obtenue sur un échantillon de population plutôt en bonne santé (dont on ne peut pas attendre des améliorations) ou par une intervention de courte durée. Il est donc important de développer des mesures plus sensibles pour quantifier les effets spécifiques d'aliments comme les céréales complètes.

Cette étude tente d'évaluer l'impact de la consommation de blé complet par la quantification de la résilience de l'organisme, définie comme sa capacité à s'adapter à une stimulation standardisée.

Cinquante personnes (19 hommes et 41 femmes ménopausées) ont été enrôlées dans une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo. Elles étaient âgées de 45 à 70 ans, en surpoids ou obèses, avec un cholestérol total plasmatique légèrement élevé. Elles ont été réparties de façon aléatoire en deux groupes et ont consommé pendant 12 semaines 98 grammes par jour de blé complet ou de céréales raffinées. Avant et après l'intervention, des échantillons de plasma sanguin ont été prélevés après une nuit de jeûne et après un repas. Trente et un biomarqueurs portant sur le métabolisme, le foie, la santé cardiovasculaire et l'inflammation ont été évalués.

Les résultats indiquent que la consommation de blé complet favorise la résilience du foie et de l'inflammation chez des personnes obèses ou en surpoids avec un cholestérol total légèrement élevé.