



Fruits à coque et prise de poids

Etude

Liu X et al., Changes in nut consumption influence long-term weight change in US men and women. BMJ Nutrition, Prevention and Health. 2019 ; 0-1.

Résumé

Chez des adultes, l'augmentation de la consommation quotidienne de fruits à coque est associée à une moindre prise de poids sur le long terme et à un risque plus faible d'obésité.

Les fruits à coque sont riches en acides gras insaturés, en vitamines, en minéraux et en fibres. Leur contenu élevé en graisse conduit certains à penser qu'ils ne sont pas sains et donc à les éviter lorsqu'ils souhaitent gérer leur poids ou maigrir. Il existe en fait peu de données associant une modification de la consommation de fruits à coque et les changements qu'elle peut entraîner dans le poids.

Une nouvelle étude a été conçue pour évaluer l'association entre des changements de consommation de fruits à coque et les modifications qu'ils peuvent entraîner à long terme sur le poids. L'effet de différents fruits à coque y compris les cacahuètes a été testé en analysant les informations sur le poids, l'alimentation et l'activité physique de trois groupes de personnes :

- 51 529 hommes, professionnels de santé, âgés de 40 à 75 ans au moment de leur enrôlement dans l'étude de suivi des professionnels de santé (Health Professionals Follow up Study),
- 121 700 infirmières, âgées de 35 à 55 ans au moment de leur recrutement pour l'étude de santé des infirmières (Nurses Health Study –NHS-)
- 116 686 infirmières âgées de 24 à 44 ans au moment de leur entrée dans la seconde étude sur la santé des infirmières (Nurses Health Study II – NHS II).

Au cours de plus de 20 années de surveillance, on a demandé aux participants, tous les quatre ans, d'indiquer leur poids et combien de fois, au cours de l'année précédente, ils avaient mangé une portion (28 grammes) de fruits à coque, incluant les cacahuètes et le beurre de cacahuètes.

L'exercice physique hebdomadaire moyen – marche, jogging, vélo, nage, sport de raquette et jardinage- a été évalué tous les deux ans au moyen d'un questionnaire et mesuré en équivalent métabolique (MET) qui permet de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique.

Les résultats indiquent que dans les trois groupes, la prise de poids moyenne annuelle était de 0,32 kg. Entre 1986 et 2010, chez les hommes, la consommation quotidienne de fruits à coque a augmenté d'un quart de portion à juste un peu moins d'une demie et chez les femmes de la NHS, elle est passée de 0,15 à 0,31 portion par jour. Entre 1991 et 2011, chez les femmes de la NHS II elle a augmenté de 0,07 à 0,31 portion par jour.

Globalement, augmenter la consommation de fruits à coque est associé à une moindre prise de poids sur le long terme et un plus faible risque de devenir obèse. Accroître la consommation de fruits à coque d'une demi-portion par jour était associé à un plus faible risque de prendre 2 kg ou plus sur n'importe quelle période de 4 ans. Et une augmentation de 15 % de la portion quotidienne de noix est associée à une baisse de 15 % du risque d'obésité.