



## Avocat et athérosclérose

### Étude

*Wang L et al., A moderate-fat diet with one avocado per day increases plasma antioxidants and decrease the oxidation of small, dense, LDL in adults with overweight and obesity : a randomized controlled trial. The Journal of Nutrition, 2019 ; 00 : 1-9.*

### Résumé

**Inclure un avocat à une alimentation saine, chez des adultes obèses ou en surpoids, diminue les LDL oxydées, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose.**

Les modifications oxydatives des particules de LDL jouent un rôle important dans le développement de l'athérosclérose. Les LDL oxydées sont absorbées par les macrophages conduisant à une accumulation de cholestérol et à la formation de cellules spumeuses qui sont à l'origine du développement de l'athérosclérose. Plusieurs études longitudinales ont montré qu'une forte concentration plasmatique de LDL oxydées est un facteur de risque indépendant de maladies cardiovasculaires. Les concentrations plasmatiques d'antioxydants sont également un indicateur du statut antioxydant et sont inversement associées au risque cardiovasculaire.

Les vitamines antioxydantes, les polyphénols et d'autres composants provenant d'aliments et, notamment, des fruits et légumes, ont focalisé l'intérêt de la recherche en raison de leur capacité à abaisser le stress oxydant et à protéger les LDL de l'oxydation.

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 ...).

Cette étude détermine si la consommation d'avocats dans le cadre d'une alimentation saine avec un apport modéré en graisse modifie les concentrations de LDL oxydées. Elle examine aussi les effets de la consommation d'avocats sur les protéines de transfert des lipides, le stress oxydant et l'expression de gènes pro-inflammatoires.

Quarante-cinq hommes et femmes en surpoids ou obèses, âgés de 21 à 70 ans participent à cette étude randomisée, croisée, contrôlée. Les participants ont tous un taux de LDL-cholestérol élevé.

Les sujets ont testé trois régimes alimentaires destinés à faire baisser leur cholestérol pendant des séquences de 5 semaines. L'un était pauvre en graisse et les deux autres contenaient un apport modéré en graisse. L'un d'entre eux incluait un avocat par jour.

Les résultats indiquent que le régime ayant un avocat par jour, par rapport aux mesures faites au début de l'étude, a significativement diminué les concentrations de LDL oxydées circulantes et augmenté les concentrations de lutéine. De surcroît, ces mesures sont significativement différentes de celles obtenues avec les deux autres régimes.

D'autres études de plus longue durée sont nécessaires pour évaluer l'effet de la consommation d'avocats sur les paramètres cliniques cardiovasculaires et déterminer leur rôle en préventions primaire et secondaire des maladies cardiovasculaires.