

Pistache et diabète gestationnel



Etude

Feng X et al., Acute effect of pistachio intake on postprandial glycemic and gut hormone responses in women with gestational diabetes or gestational impaired glucose tolerance : a randomized, controlled, cross-over study. Frontiers in Nutrition, 2019 December ; 6 : 186.

Résumé

La consommation de pistaches, par des femmes présentant un diabète gestationnel ou une perturbation gestationnelle de la tolérance au glucose, peut avoir des effets bénéfiques.

Le diabète gestationnel est une hyperglycémie qui débute ou est reconnu au cours de la grossesse. Il peut avoir un impact important sur la santé de la mère comme sur celle du bébé. Des modifications nutritionnelles ont montré leur efficacité dans la gestion du diabète gestationnel.

Des études épidémiologiques et cliniques suggèrent que la consommation de fruits à coque a des effets métaboliques bénéfiques. Les pistaches, par rapport aux autres fruits à coque, ont un profil nutritionnel équilibré avec peu d'acides gras, un contenu élevé en fibres et en protéines, du potassium, des phytostérols, du γ -tocophérol, de la vitamine K et des caroténoïdes xanthophylles.

Par ailleurs, l'ajout de pistache à des aliments riches en glucides atténue la glycémie postprandiale de sujets en bonne santé comme de personne présentant une maladie métabolique. De plus, la consommation régulière de pistache abaisse la glycémie, le cholestérol-LDL et certains marqueurs de l'inflammation chez des sujets en bonne santé ou présentant un syndrome métabolique.

Une étude randomisée, contrôlée, croisée évalue l'effet de la consommation ponctuelle de pistache sur la glycémie postprandiale, l'insuline et les GLP-1 et GIP chez des femmes présentant un diabète gestationnel ou une perturbation gestationnelle de la tolérance au glucose. Soixante-treize femmes chinoises, 34 avec un diabète gestationnel et 39 avec une perturbation de la tolérance au glucose, ont consommé 42 g de pistaches ou 100 g de pain au blé complet, apportant les mêmes quantités de calories.

Comme attendu, des réponses du glucose et de l'insuline ont été observées après l'absorption des pistaches et du pain, mais elles ont été plus faibles avec les pistaches dans les deux groupes de patientes. Des concentrations significativement plus faibles du GIP, le peptide inhibiteur gastrique qui induit la sécrétion d'insuline, sont constatées après 30 et 60 minutes chez les femmes avec un diabète gestationnel et après 120 minutes chez celles présentant une perturbation de la tolérance au glucose après la consommation de pistaches par rapport à celle de pain. De même, celles du GPL-1, le glucagon-like peptide, une des hormones induisant la satiété, sont augmentées significativement après la consommation des pistaches par rapport à celle du pain.

La consommation de pistaches a donc induit une régulation de la glycémie postprandiale, une concentration d'insuline et de GIP plus faibles mais des niveaux plus élevés de GMP-1 par rapport à celle du pain. Ces résultats suggèrent que les pistaches peuvent constituer une alternative bénéfique aux aliments pauvres en graisses et riches en sucre pour les femmes souffrant d'un diabète gestationnel ou présentant une perturbation gestationnelle de la tolérance au glucose.