



Pommes et risques cardiovasculaires

Etude

Koutsos A et al., Two apples a day lower serum cholesterol and improve cardiometabolic biomarkers in mildly hypercholesterolemic adults : a randomized, controlled, crossover trial. Am J Clin Nutr 2019 ; 00 : 1-12.

Résumé

L'inclusion de deux pommes par jour à l'alimentation quotidienne de personnes en bonne santé avec un cholestérol légèrement élevé améliore leurs facteurs de risque cardiovasculaires.

La consommation régulière de fruits et légumes est associée à un plus faible risque de maladies cardiovasculaires. Les pommes représentent 12,5 % des fruits consommés dans le monde. Des études épidémiologiques montrent que la fréquence de consommation de pommes est inversement associée au risque de maladies coronariennes.

Les pommes sont une excellente source de polyphénols (110 mg / 100 g) et de fibres (2 à 3 g pour 100 g) qui comptent pour beaucoup dans leurs potentiels effets bénéfiques pour la santé.

Les polyphénols des pommes incluent notamment des flavanols et des proanthocyanidines qui ont de nombreuses propriétés susceptibles d'avoir des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire. Par ailleurs, la pectine, la principale fibre soluble des pommes influe sur la durée du transit intestinal, la vidange gastrique et l'absorption des nutriments, affectant ainsi le métabolisme des lipides et des glucides.

Une étude a examiné les effets de la consommation quotidienne de deux pommes reinettes du Canada. Quarante hommes et femmes avec une légère hypercholestérolémie ont été enrôlés dans cette étude randomisée, contrôlée et croisée. Pendant huit semaines, ils ont consommé quotidiennement, en plus de leur alimentation habituelle, deux pommes reinettes du Canada ou une boisson à base de pommes. Puis, après 4 semaines d'interruption, les rôles ont été inversés pour 8 semaines supplémentaires. Les deux pommes reinettes apportaient 990 mg de polyphénols.

Les résultats indiquent que l'inclusion de deux pommes fraîches entières à l'alimentation réduit les facteurs de risques cardiovasculaires chez des personnes ayant un cholestérol légèrement élevé. Elle réduit le cholestérol total et le cholestérol-LDL ainsi que l'ICAM-1.

D'autres études sont nécessaires pour explorer les mécanismes sous-jacents de ces effets bénéfiques.