



Pistaches et perte de poids

Etude

Rock CL et al., Effects of pistachio consumption in a behavioral weight loss intervention on weight change, cardiometabolic factors and dietary intake. Nutrients, 2020, 12, 2155.

Résumé

Dans le cadre d'un régime hypocalorique, les pistaches semblent contribuer à une alimentation saine et à la perte poids.

Des études épidémiologiques ont relié la consommation régulière de fruits à coque à un plus faible index de masse corporelle (IMC) et à une réduction du risque de prendre du poids à l'âge adulte. Plusieurs mécanismes d'action sont suggérés l'effet : malgré leur richesse en lipides les fruits à coque ne favorisent pas la prise de poids et sont associés à une baisse du risque d'obésité.

Les acides gras polyinsaturés contenus pourraient augmenter la thermogénèse postprandiale. Les fruits à coque augmentent la satiété et également favorisent des modifications dans l'alimentation. Les personnes qui consomment des fruits à coque ont des habitudes de consommation alimentaire différente de celles qui n'en mangent pas.

De plus, les pistaches, par rapport aux autres fruits à coque, ont un profil nutritionnel équilibré avec peu d'acides gras saturés et plus d'acides gras monoinsaturés, un contenu élevé en fibres et en protéines, contiennent du potassium, des phytostérols, du gamma-tocophérol, de la vitamine K et des caroténoïdes xanthophylles.

Une étude a évalué les effets d'un régime hypocalorique enrichi en pistaches sur les changements de poids dans le cadre d'un programme de perte de poids.

Cent personnes obèses ou en surpoids dans cette étude randomisée contrôlée sont réparties en deux groupes. L'un a simplement suivi un programme comportemental de perte de poids de quatre semaines, tandis le second devait consommer, en plus, quotidiennement, 42 grammes de pistaches.

Les résultats montrent que la consommation régulière de pistaches est associée à une perte de poids comparable à celle observée dans le groupe témoin. Une réduction significative et similaire de l'IMC et du tour de taille a également été constatée.

De plus, la consommation de pistaches est associée à une réduction des pressions sanguines diastolique et systolique. Elle s'est également accompagnée d'une augmentation de la consommation de fibres et d'une diminution de celle de sucres.