



Avocat et microbiote intestinal

Etude

Thomson SV et al., Avocado consumption alters gastrointestinal bacteria abundance and microbial metabolite concentrations among adults with overweight or obesity : a randomized controlled trial. The Journal of Nutrition, 2020 December 16.

Résumé

Chez des adultes obèses ou en surpoids, intégrer un avocat à leur alimentation quotidienne a des effets bénéfiques sur leur microbiote intestinal.

Les connections entre un excès d'adiposité et une communauté de micro-organismes gastro-intestinaux altérée sont reconnues. Des données contradictoires concernent cependant les réponses microbiennes et métaboliques aux interventions diététiques chez des individus obèses ou en surpoids.

Les acides gras volatiles incluent des acides gras à chaîne courte et des acides gras ramifiés. Ils sont produits par le métabolisme microbien des protéines et des glucides issus, principalement, de l'alimentation.

Alors que les acides gras à chaîne moyenne sont généralement considérés comme bénéfiques pour l'équilibre métabolique, leur concentration est souvent plus élevée chez les personnes obèses ou en surpoids. Des recherches sont donc nécessaires pour déterminer l'impact d'approches nutritionnelles susceptibles de moduler le microbiote intestinal et les concentrations d'acides gras volatils dans le but d'influer sur l'équilibre métabolique de personnes obèses ou en surpoids.

Les acides biliaires, stéroïdes synthétisés par les hépatocytes, stockés dans la vésicule biliaire, sont sécrétés dans la lumière intestinale pour émulsionner les graisses alimentaires et faciliter ainsi leur absorption. Les acides biliaires peuvent altérer les communautés microbiennes intestinales. Ils peuvent eux aussi être modifiés par les micro-organismes présents dans l'intestin.

Les avocats sont riches en fibres et en acides gras monoinsaturés. Leur consommation est associée à un poids corporel plus faible. Leur consommation régulière pendant une à douze semaines augmente la satiété et réduit les concentrations d'acides gras.

Une étude a évalué l'impact de la consommation d'avocats sur le microbiote intestinal avec cent-soixante-trois adultes âgés de 25 à 45 ans, en surpoids ou obèses. Ils ont reçu quotidiennement, pendant douze semaines, un repas pour remplacer le petit déjeuner, le déjeuner ou le dîner. Un groupe de participants a reçu avec ce repas 175 g d'avocat frais, pour les hommes et 140 g pour les femmes, le second un repas iso-calorique.

Les chercheurs ont constaté que les participants qui mangeaient des avocats, avaient donc consommé légèrement plus de calories que le groupe témoin et excrétaient également légèrement plus de graisse dans leurs selles, montrant ainsi qu'ils absorbaient moins d'énergie des aliments qu'ils venaient de consommer. Cet effet est probablement dû à une baisse importante des acides biliaires qui favorisent leur absorption. Les concentrations dans leurs selles d'acétate, d'acide stéarique et d'acide palmitique ont également augmenté de façon très importante. La consommation d'avocats a également eu un effet bénéfique sur la diversité des bactéries composant le microbiote intestinal.