



Cassis et glycémie postprandiale

Etude

Lappi J et al., Blackcurrent (Ribes nigrum) lowers sugar-induced postprandial glycaemia independantly and in a product with fermented quinoa : a randomized crossover trial. The British Journal of Nutrition, 2020 ; 1-10. doi:10.1017/S000711452000446.

Résumé

La consommation d'une portion de 75 g de cassis abaisse la glycémie et l'insulinémie postprandiales. Cet effet est renforcé par l'association de quinoa fermenté.

Des effets bénéfiques de la consommation de baies sur le métabolisme postprandial des glucides sont démontrés en lien avec leur richesse en composés polyphénoliques et, notamment, à la présence d'anthocyanines dans les baies de couleur sombre.

Les composés polyphénoliques ralentissent l'absorption des glucides dans l'intestin grêle en interagissant avec des enzymes impliquées dans la digestion des glucides et avec des protéines de transport du glucose. De surcroît, ils peuvent réduire le stress oxydatif et l'inflammation. Le cassis est particulièrement riche en anthocyanines.

Le quinoa est riche en fibres et en protéines et naturellement sans gluten. Quelques études suggèrent que sa consommation pourrait, chez des personnes âgées ou obèses, améliorer légèrement le profil lipidique et le métabolisme du glucose.

Une étude évalue l'effet d'une portion de 75 g de cassis ainsi que celui de cette même portion incorporée dans un snack à base de quinoa fermenté sur le métabolisme postprandial du glucose induit par la consommation d'une quantité raisonnable de sucre.

Vingt-six adultes en bonne santé, hommes et femmes, âgés de 25 à 65 ans, légèrement en surpoids ou de poids normal, ont pris part à cette étude. Ils ont ingéré quatre produits différents contenant tous 31 g de glucides biodisponibles : 300 ml d'eau, une purée de cassis, une purée de cassis associée à du quinoa fermenté ou du quinoa fermenté sans cassis.

Des échantillons de sang ont été prélevés à 0, 15, 30, 45, 60, 90 120 et 180 minutes après l'ingestion de chaque produit test pour mesurer les concentrations sanguines en glucose, insuline et acides gras libres.

L'ingestion des 300 ml d'eau sucrée a induit une élévation rapide des concentrations de glucose et d'insuline. En raison de l'augmentation rapide de l'insuline, les concentrations du glucose sanguin sont rapidement redescendues en-dessous des concentrations mesurées à jeun, atteignant les plus faibles concentrations en une heure. La réponse hypoglycémique s'est accompagnée d'une élévation compensatrice des concentrations d'acides gras libres.

Par contre, la consommation de cassis, seuls ou associés au quinoa fermenté, au cours des 30 mn qui ont suivi, a réduit l'élévation des concentrations de glucose et d'insuline, a induit au cours de la première heure une baisse plus équilibrée et a amélioré le profil glycémique. L'élévation compensatrice des acides gras libres a également été atténuée. Ces effets étaient plus marqués lorsque le cassis était associé au quinoa fermenté. D'autres études devront venir confirmer ces résultats préliminaires.