



## Fruits à coque et NAFLD

### Etude

*Semmier G. et al., Nut consumption and the prevalence and severity of non-alcoholic fatty liver disease. PLOS ONE, 2020, December 31.*

### Résumé

***Chez l'humain, la consommation régulière de fruits à coque diminue le risque de NAFLD et a des effets bénéfiques sur l'évolution de la maladie.***

La stéatose (accumulation de lipides) hépatique non alcoolique (NAFLD) compte parmi les maladies chroniques hépatiques les plus fréquentes en Occident en constante progression. Cette maladie inflammatoire et induisant des fibroses présente donc un risque d'évolution fibreuse vers la cirrhose et le carcinome hépatique. Elle témoigne aussi de l'existence d'un risque de déséquilibre métabolique général lié principalement à une résistance à l'insuline et à la leptine. Cette accumulation de lipides dans les hépatocytes se combine souvent à un stress oxydant et d'autres lésions hépatiques.

Des modifications du style de vie et, plus spécifiquement, des modifications alimentaires sont recommandées pour prévenir le risque de la maladie et en atténuer la sévérité une fois présente.

Les fruits à coque contiennent notamment des protéines végétales, des acides gras insaturés, des fibres, des minéraux, des vitamines, des phytostérols et des polyphénols. Cependant, chaque type de fruits à coque possède une richesse unique en nutriments et ont également différents effets bénéfiques selon leur consommation sur la santé.

La consommation de fruits à coque est associée à une réduction du risque de syndrome métabolique (diabète de type II, hypertension, obésité, maladies cardiovasculaires...). Deux cohortes chinoises ont également ciblé un possible effet préventif de la NAFLD.

Cette étude tente d'identifier le rôle de la consommation de fruits à coque sur la prévalence et la sévérité de la NAFLD. Elle porte sur 4 655 personnes. Les données sont collectées par questionnaires de fréquence de consommation d'aliments. La consommation de fruits à coque est classée en, moins d'une fois par semaine, une à six fois par semaine, une fois par jour et plus de deux fois par jour.

Les résultats indiquent que la consommation de fruits à coque, au moins une fois par jour, est associée à une réduction significative du risque de NAFLD. De plus, la consommation de fruits à coque, quelle qu'en soit la fréquence, est reliée, chez les personnes présentant une NAFLD, à une plus faible prévalence de fibrose avancée. Par ailleurs, ils confirment les résultats d'autres études montrant, chez les consommateurs de fruits à coque, une plus faible prévalence de syndrome métabolique et de maladies cardiovasculaires.

D'autres travaux devront évaluer, chez des personnes présentant une NAFLD, les effets de la consommation de fruits à coque notamment sur le profil lipidique et l'inflammation.