

# PISTACHES AMÉRICAINES ET PRÉDIABÈTE



Deux rapports provenant du même essai clinique laissent entendre que l'ajout de pistaches à un régime équilibré et varié est une stratégie nutritionnelle sûre pouvant aider à inverser les risques associés au prédiabète.

Une étude, publiée dans Diabetes Care, suggère que les pistaches pourraient avoir un effet de diminution du glucose et de l'insuline et favoriser un profil métabolique plus sain chez les prédiabétiques<sup>1</sup>.

Dans l'autre étude, publiée dans Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, les auteurs indiquent que la consommation quotidienne de pistaches pourrait, chez les prédiabétiques, conférer un aspect moins athérogène à la taille et au profil des particules des lipoprotéines<sup>2</sup>.

L'essai clinique, de type croisé, a porté sur 54 adultes prédiabétiques divisés en deux groupes.

## RÉGIME PISTACHES



Durant le régime pistaches de quatre mois, les participants ont mangé 57 grammes de pistaches par jour.

### Glycémie et réponse inflammatoire :

- Une diminution significative de la glycémie à jeun et de l'insuline ainsi qu'un effet bénéfique sur le HOMA-IR, un marqueur du prédiabète, ont été constatés chez les participants.
- Sous le régime pistaches, certains signes d'inflammation, et plus spécifiquement le GLP-1 et l'IL-18, ont considérablement diminué par rapport au début de l'étude.

### Réponse sur le plan du cholestérol :

- La concentration en petites particules de cholestérol LDL était considérablement moindre dans le groupe du régime pistaches que dans le groupe du régime témoin.
- Un nombre élevé de petites particules LDL denses est associé à une multiplication par 3 à 7 du risque de maladies coronaires, indépendamment de la concentration en cholestérol LDL3.
- Il convient de le noter puisque ces personnes prédiabétiques sont plus susceptibles de développer un diabète dans les 10 ans et d'avoir une attaque cardiaque ou un accident vasculaire cérébral<sup>4</sup>.

## RÉGIME TÉMOIN



Pendant le régime témoin de quatre mois, les participants ont remplacé les pistaches par de l'huile d'olive et d'autres matières grasses.

### Glycémie et réponse inflammatoire :

- Une augmentation significative de la glycémie à jeun, de l'insuline et du marqueur HOMA-IR a été constatée chez les 49 participants de l'étude.
- Aucun changement dans les signes d'inflammation.

### Réponse sur le plan du cholestérol :

- Aucun changement dans la taille des particules au cours de l'étude.

### Détails de l'essai clinique :

- Essai clinique croisé, randomisé et contrôlé.
- Le régime de chaque groupe a duré quatre mois, avec des interruptions de deux semaines.
- Les régimes correspondaient en termes de protéines, fibres et acides gras saturés.
- Il n'y a eu de prise de poids dans aucun groupe.

Les conclusions de ces recherches récentes s'ajoutent au nombre croissant de preuves indiquant que les pistaches pourraient avoir un effet positif sur la glycémie et la sensibilité à l'insuline.

<sup>1</sup> Hernandez-Alonso P, Salas-Salvado J, Baldrich-Mora M, Juanola-Falgarona M, Bullo M (2014) Beneficial effect of pistachio consumption on glucose metabolism, insulin resistance, inflammation, and related metabolic risk markers: a randomized clinical trial. Diabetes Care. 37; 3098-105.

<sup>2</sup> Hernandez-Alonso, P., et al. Effect of pistachio consumption on plasma lipoprotein subclasses in pre-diabetic subjects. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Apr; 25(4):396-402.

<sup>3</sup> Varady K, Bhutani S, Klempel M, Lamarche B (2011) Improvements in LDL particle size and distribution by short-term alternate day modified fasting in obese adults. Br J Nutr. 105; 580-3.

<sup>4</sup> American Heart Association: About Prediabetes. (2015, May). Source : [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/AboutDiabetes/About-Pre-diabetes\\_UCM\\_461494\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/AboutDiabetes/About-Pre-diabetes_UCM_461494_Article.jsp)

 **AMERICAN PISTACHIO GROWERS**

[www.AmericanPistachios.fr](http://www.AmericanPistachios.fr)

Ce document d'illustration s'adresse aux professionnels de santé et notamment aux nutritionnistes et diététiciens, et n'est pas destiné aux consommateurs.