

Obésité : rôle des fruits et légumes

La maîtrise du poids corporel est devenu un problème préoccupant dans les sociétés occidentalisées si l'on en juge par la prévalence de l'obésité aux États-Unis ou par le développement récent de l'obésité de l'enfant en France. L'origine du surpoids est certainement plurifactorielle : prédispositions génétiques, causes psychologiques responsables de l'hyperphagie (vide affectif, stress), influence très négative de la sédentarité, sont des causes que l'on ne peut ignorer...

L'origine du surpoids est certainement plurifactorielle : prédispositions génétiques, causes psychologiques responsables de l'hyperphagie (vide affectif, stress), influence très négative de la sédentarité, sont des causes que l'on ne peut ignorer.

S'il faut évidemment prendre en compte l'importance de tous ces facteurs, il faut aussi s'interroger sur le rôle de la nutrition dans le développement de la surcharge pondérale.

En effet, les modes alimentaires ont profondément évolué ; la majorité des aliments consommés sont des produits transformés et le régime de nos concitoyens est très riche en lipides et en produits animaux alors qu'il est relativement pauvre en aliments glucidiques complexes. Dans ces conditions, les problèmes de surpoids proviennent-ils seulement d'un excès de consommation d'énergie ou sont-ils le résultat de pratiques alimentaires déséquilibrées ?

Un nécessaire équilibre

On ne peut nier l'influence de l'apport énergétique pour éviter les problèmes de surpoids. Il est nécessaire d'équilibrer notre bilan énergétique en adaptant nos apports énergétiques à nos dépenses, très variables d'un individu à l'autre.

Nous sommes donc en situation d'inégalité face à la nourriture, à savoir que pour une même consommation de calories, certains prennent du poids alors que d'autres gardent leur équilibre corporel. Nous savons que le contrôle du poids corporel par la seule approche énergétique est donc d'une efficacité réduite parce que beaucoup trop approximative. En effet, nous sommes dans l'impossibilité de tenir une comptabilité stricte des dépenses caloriques puisque la prise de nourriture entraîne toujours une dépense énergétique supplémentaire ; de plus, la thermogenèse qui accompagne un repas est d'autant plus importante que l'ingestion alimentaire est élevée.

Raisonner en termes de calories ne suffit pas pour avoir un comportement alimentaire équilibré, même si apparemment tous les besoins sont satisfaits, même s'il est clair que la réduction de l'apport de calories lipidiques est une mesure indispensable dans le cadre d'une démarche diététique. En fait, les divers modes alimentaires sont plus ou moins propices au maintien du poids corporel.

La prévention nutritionnelle a longtemps été focalisée sur des aspects restrictifs.

Il est en effet reconnu que l'utilisation d'aliments de forte densité énergétique, donc riches en graisses ou en sucres, peut être un élément important dans la dérive vers le surpoids. Sans entrer dans le détail des recommandations habituelles, la baisse des apports énergétiques (principalement d'origine lipidique, mais aussi glucidique), aboutit à des régimes riches en protéines.

Non seulement ces divers régimes favorisent les processus de vieillissement, mais ils ont aussi pour inconvénient de ne pas assurer un fonctionnement normal du tube digestif et de ne pas satisfaire nos besoins très élevés en glucose.

La lutte contre le surpoids est une affaire de long terme, c'est pourquoi seule une alimentation bien tolérée au niveau digestif et adaptée aux besoins de l'organisme peut s'avérer efficace.

C'est dans cette optique qu'il convient de souligner l'importance des produits végétaux (pain, riz, produits céréaliers, légumes secs, féculents divers, fruits et légumes).

De l'intérêt des fibres

Avec ce type d'aliments, le contrôle des apports énergétiques est facilité puisque le rassasiement de l'individu est atteint avant qu'une grande quantité d'énergie ne soit absorbée, tout au moins si ces produits ne sont pas cuisinés avec trop de matière grasse. Une alimentation riche en produits végétaux a également l'intérêt de favoriser la mastication et de faire fonctionner le tube digestif. Les diverses fibres alimentaires assurent non seulement un effet "ballast" favorable au transit digestif, mais elles sont indispensables aussi à l'entretien des fermentations symbiotiques dans le côlon.

La qualité de cette digestion microbienne a une influence très positive pour le fonctionnement du gros intestin, mais aussi pour d'autres processus tels que la synthèse de vitamines B, la conservation des minéraux ou l'élimination du cholestérol.

Pour exercer des effets santé, ou pour être efficace dans la lutte contre le surpoids, la qualité des aliments glucidiques est primordiale. L'intérêt de ces aliments est en premier d'assurer une fourniture régulière de glucose à l'organisme.

Les besoins en glucides de l'homme sont en effet très élevés et la part des glucides dans la couverture des besoins énergétiques devrait être proche de 55 %.

Ceci représente, pour une dépense calorique moyenne, une ingestion de plus de 300 g/j (exprimés en matière sèche) de glucides complexes. La capacité des glucides alimentaires à élever le taux de glucose dans le sang en période postprandiale est définie par l'index glycémique dont la valeur a été fixée à 100 pour les glucides les plus rapidement absorbés.

Aussi, un index glycémique bas est-il très favorable. Beaucoup d'aliments tels que les pâtes alimentaires, les légumes secs, le pain complet, les fruits et légumes, présentent de très bons index glycémiques.

Dans la lutte contre le surpoids, il faut privilégier l'utilisation de ce type de glucides car il faut comprendre que même si les glucides sont peu impliqués dans la synthèse des graisses corporelles, ils peuvent faire grossir en stimulant la sécrétion d'insuline, ce qui favorise le stockage des graisses d'origine alimentaire dans l'organisme. Par contre, si la digestion des glucides est étalée dans le temps, elle aura un effet moindre sur le stockage des lipides corporels.

Il faut aussi noter que le maintien de la glycémie prolonge l'état de satiété et prévient les comportements de grignotage induits par des états d'hypoglycémie. Il est donc important d'expliquer que les aliments glucidiques de qualité ne sont pas directement responsables de la prise de poids et qu'ils sont même essentiels pour la réussite d'une démarche préventive de nutrition.

En fait, la qualité nutritionnelle des diverses sources de glucides repose sur leur complexité. Celle-ci doit être préservée au maximum pour que la partie glucidique de ces aliments soit associée à un apport optimum de protéines, de fibres, de minéraux et de micronutriments.

Si les produits végétaux exercent des effets santé reconnus, ils ne le doivent pas à leur seule composante glucidique, mais à la grande diversité des autres éléments qu'ils contiennent. De plus, tous les constituants associés à la partie glucidique agissent en synergie pour potentialiser les effets métaboliques des glucides.

Il existe par exemple des complémentarités essentielles entre glucides et protéines : les glucides ont un moindre effet hyperglycémiant lorsqu'ils sont accompagnés de protéines, et réciproquement l'apport glucidique facilite l'assimilation des acides aminés. Il semble donc que la complexité des aliments et du repas soit favorable à l'étalement de la digestion et au contrôle du métabolisme énergétique.

De plus, lorsque les céréales et les légumes secs sont consommés en quantité suffisante, ces produits couvrent à eux seuls une grande partie des besoins protéiques. Par ailleurs, il faut noter aussi que les glucides solubles présents dans les fruits sont d'autant mieux tolérés qu'ils sont accompagnés de quantités importantes de minéraux et antioxydants.

De ce point de vue, les impacts métaboliques du fructose et du saccharose apportés par les fruits ou le miel sont différents des effets des sucres purifiés.

Il est donc essentiel de préserver la complexité des produits végétaux consommés ; l'apport des glucides sous forme purifiée a un faible intérêt nutritionnel et n'entre pas dans la stratégie de la lutte contre le surpoids. Il faut aussi s'interroger sur les proportions optimales des diverses sources de glucides pour obtenir le meilleur équilibre nutritionnel possible.

Chez l'individu normal, il semble qu'environ 80 % des glucides puissent être apportés par des produits céréaliers, les légumes secs et divers féculents.

Dans la fourniture des 20 % de glucides restant, le saccharose joue souvent un rôle non négligeable et il serait important de consommer plutôt des glucides solubles sous forme de fruits ou de miel.

Cependant, les divers produits riches en amidon ont une densité énergétique suffisamment élevée, ce qui peut être un inconvénient pour le maintien du poids corporel chez les sujets les plus exposés.

C'est pourquoi il peut être important de recourir plus abondamment aux fruits et aux légumes pour satisfaire les besoins glucidiques et ce, au détriment des féculents.

Les fruits et les légumes apportent surtout des sucres solubles, les fruits étant en moyenne deux fois plus riches que les légumes. Ces aliments conviennent donc parfaitement pour lutter contre les risques de surpoids. Leur apport en fibres, bien tolérées, optimise le fonctionnement du tube digestif. Ils sont particulièrement riches en minéraux et en micronutriments protecteurs (en flavonoïdes antioxydants, par exemple).

Il est clair, par contre, qu'une alimentation basée sur une consommation élevée de fruits et légumes doit être équilibrée par un apport de produits animaux peu gras (produits laitiers, viande, poisson) et par un apport minimum d'huiles végétales variées pour disposer d'un bon équilibre en acides gras.

Ce type de mesures diététiques constitue donc une approche idéale pour assurer à la fois le contrôle du poids corporel et pour disposer d'une alimentation à forte valeur santé.

Ceci fait écho à certaines caractéristiques avancées depuis quelques années à propos de la diète méditerranéenne dont l'efficacité dans la prévention nutritionnelle des pathologies majeures est maintenant reconnue. Il s'agit donc, pour conclure, de garder tous les atouts d'un mode alimentaire de qualité en évitant seulement les excès de lipides.