

Les pommes vertes et surettes contiennent notamment davantage de fibres alimentaires et de polyphénols.

La consommation d'une pomme par jour pourrait aider à lutter contre l'obésité, affirme une étude de l'université américaine Washington State.

La chercheuse Giuliana Noratto précise que les composés non digestibles de la pomme, et plus spécifiquement des pommes Granny Smith, survivent à la mastication et aux sucs de l'estomac pour atteindre le colon essentiellement intact, où ils stimulent la croissance des bactéries intestinales bénéfiques.

Ces pommes vertes et surettes contiennent notamment davantage de fibres alimentaires et de polyphénols que les variétés Braeburn, Fuji, Gala, Golden Delicious, McIntosh et Red Delicious. Leur teneur en glucides est aussi plus faible.

Les excréments de souris obèses nourries de pommes Granny Smith finissent par renfermer des proportions de bactéries fécales comparables aux excréments de souris de poids normal, dit Mme Noratto.

Cette découverte pourrait permettre de combattre certains des problèmes qui accompagnent l'obésité, comme une faible inflammation chronique qui peut mener au diabète. Mme Noratto a expliqué que la flore intestinale des personnes obèses est déséquilibrée, ce qui engendre de l'inflammation et influence les problèmes métaboliques associés à l'obésité.

L'équilibre de la flore intestinale, ajoute-t-elle, dépend des aliments consommés. Le rétablissement d'une flore intestinale équilibrée stabilise les processus métaboliques qui influencent l'inflammation et la sensation de satiété, conclut Mme Noratto.

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le journal scientifique *Food Chemistry*.

lapresse.ca – 30 - 09 - 2014