

La consommation régulière de grains entiers et de fibres réduirait les risques de diabète et de cancer du côlon

Par *mogirard*

Créé le 18/09/2019 - 16:45

La consommation régulière de grains entiers et de fibres réduirait les risques de diabète et de cancer du côlon

Mercredi, 18/09/2019 - 15:45 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
- [Tweeter](#)
-
-

1 avis :



[zoom](#)

Selon une étude de l'University of Eastern Finland, la consommation régulière de grains entiers et de fibres peut contribuer à la santé en modifiant la production intestinale de sérotonine. Les adultes qui consomment du pain à base de grains entiers présentent ainsi des taux plasmatiques de sérotonine plus bas que ceux qui mangent du pain à base de blé, plus pauvre en fibres.

Ainsi, c'est aussi en réduisant les niveaux de sérotonine dans le côlon que la consommation de grains entiers favorise la motilité intestinale, prévient l'élévation de la glycémie et le risque de cancer du côlon.

De précédentes études ont déjà associé la consommation de céréales complètes à un risque moins élevé de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, mais les mécanismes sous-jacents restent mal compris, en particulier les effets des composés bioactifs et phytochimiques contenus dans les grains entiers ainsi que ceux des fibres à partir desquelles différents métabolites sont

produits par les bactéries intestinales.

Cette étude en « métabolomique » a justement regardé comment la consommation de grains entiers module les concentrations de différents métabolites dans le sang. Pendant les 4 premières semaines de l'étude, les participants ont consommé 6 à 10 tranches de pain de blé faible en fibres par jour, puis durant 4 semaines, la même quantité de pain de seigle complet ou de pain enrichi en fibres.

En dehors du type de pain consommé, leur régime alimentaire n'a pas été modifié. À la fin des deux périodes d'étude, des échantillons de sang ont été analysés pour préciser et comparer les profils de métabolites plasmatiques durant les différentes périodes de régime. La consommation de grains entiers entraîne une baisse significative des concentrations de sérotonine par rapport à la consommation de pain pauvre en fibres. Enfin, chez des souris, l'ajout de fibres de céréales au régime modifie également la production de sérotonine dans l'intestin.

Ces données révèlent le rôle spécifique de la sérotonine dans l'intestin. La sérotonine est en effet mieux connue comme neurotransmetteur dans le cerveau, cependant, produite par les intestins elle remplit différentes fonctions périphériques, dont la régulation de la motilité intestinale et de la glycémie. C'est aussi ou en partie en abaissant les niveaux de sérotonine, que la consommation de grains entiers contribue à réduire le risque de diabète. Ensuite, certaines études récentes ont montré que les patients atteints de cancer présentaient des taux plasmatiques de sérotonine plus élevés que les témoins sains. Là encore, les niveaux de sérotonine pourraient jouer un rôle clé.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[AJCN](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [alimentation](#) [cancer](#) [côlon](#) [sérotonine](#)[fibres](#) [graines](#) [métabolite](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/consommation-reguliere-grains-entiers-et-fibres-reduirait-risques-diabete-et-cancer-colon/article>