

L'avocat, An Allié Dans La Prévention De L'obésité

L'obésité progresse en Europe et en France

FRANCE, March 6, 2023

/EINPresswire.com/ -- Le 4 mars 2023 sera consacré [Journée mondiale de l'Obésité](#). Lorsque l'on sait que la Fédération mondiale de l'obésité prévoit qu'une femme sur cinq et un homme sur sept seront atteints d'obésité d'ici 2030, cela devient une source de préoccupation mondiale. L'obésité est définie par un indice de masse corporelle (IMC) de 30 ou plus. Un IMC compris entre 25 et 30 est considéré comme une "surcharge pondérale".

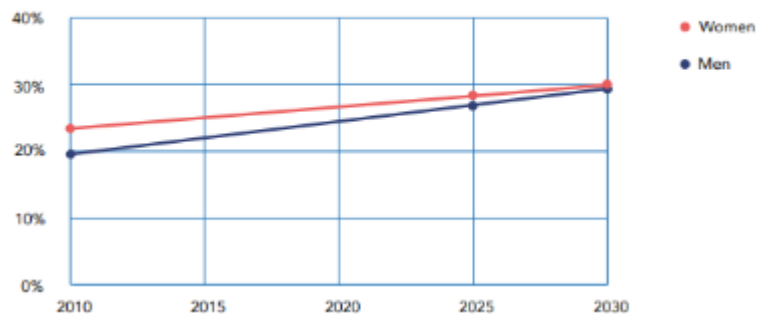
Un rapport publié en 2022 par l'Organisation mondiale de la santé indique plus précisément que 59 % des adultes et près d'un enfant sur trois sont en surpoids ou obèses en Europe.

En France, d'après la Ligue contre l'Obésité c'est près d'1 adulte sur 2 qui serait en situation de surpoids ou d'obésité et précisément près d'1 adulte sur 6 en situation d'obésité (17%). L'OMS reconnaît que l'obésité est une maladie complexe ayant des conséquences graves sur la santé et liée à des maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies



WORLD AVOCADO ORGANIZATION

Figure 2.11: Prevalence of obesity (BMI ≥ 30 kg/m²) amongst men and women in Europe in 2010-2030



Atlas mondial de l'obésité 2022 - Source : Collaboration sur les facteurs de risque NCD-RisC (2017) et projections de la Fédération mondiale de l'obésité.



Photo credits - Hass Avocado Board

cardiovasculaires,
l'hypercholestérolémie et
l'hypertension artérielle.

Bien qu'il soit communément observé que le risque de devenir obèse puisse être déclenché par divers facteurs tels que des maladies génétiques et un manque d'activité physique, les experts considèrent également qu'un régime alimentaire malsain/peu équilibré est l'une des causes principales de l'obésité. Et cela ne concerne pas uniquement les adultes. En effet, plus alarmant encore, la Ligue contre l'Obésité estime que 34% des enfants de 2 à 7 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité en France.



Photo credits - L'Organisation mondiale de l'avocat

Séverine Durin, Diététicienne Nutritionniste, membre de différents réseaux de santé pour la prévention et la prise en charge de l'obésité pédiatrique, revient sur les causes du surpoids et de l'obésité chez l'enfant :

« La génétique pour une partie, et pour une autre partie, le manque d'éducation alimentaire (développement du goût, manque de diversité alimentaire) ; mais aussi un mauvais apprentissage de comment manger (assis, lentement, sans contrainte de devoir finir ou de ne pas se resservir). En cause également un excès de consommation de denrées ultra-transformées qui contiennent trop de sucres et de graisses de type industriel. Enfin, une sédentarité qui s'installe de plus en plus tôt notamment à cause des écrans. L'enfant apprend la diversité et le comportement alimentaire principalement par mimétisme. Il est donc conseillé de manger de tout devant ses enfants, de leur présenter les aliments plusieurs fois, éventuellement sous des formes différentes pour leur apprendre à développer le goût, éventuellement cuisiner en leur présence et/ou avec eux. »

L'avocat, un allié précieux dans la prévention du surpoids et de l'obésité

Une série d'études, soutenues par le Centre de nutrition de l'Avocat, ont révélé que la consommation d'avocats pouvait contribuer à la gestion du poids (notamment en augmentant efficacement la sensation de satiété après le repas), mais qu'elle était également liée à diminuer le risque de surpoids ou d'obésité. En effet, les avocats regorgent de minéraux essentiels tel que le potassium (ils en contiennent plus que les bananes !), et de vitamines du groupe C, E, K et B qui nous aident à prévenir de nombreuses maladies telles que le syndrome métabolique (association de plusieurs troubles tels que le diabète, l'hypertension artérielle et l'obésité). Par ailleurs, les avocats sont pauvres en sucre, ce qui leur confère un faible indice glycémique (IG).

Pour les enfants également ce fruit représente un intérêt pour (ré)équilibrer l'alimentation. Séverine Durin détaille : « Un avocat apporte des fibres, des graisses naturelles et de bonnes qualités, de type mono insaturées majoritairement et saturées, et un bon profil protéique ce qui contribue à l'équilibre nutritionnel. Cela fait partie de la diversité des aliments, et c'est une quantité adaptée à l'âge de l'enfant. »

Une portion standard d'avocat ne représente qu'environ 80 calories, mais elle contient une grande quantité de graisses non saturées. Une seule portion de ce fruit contient 5 g d'acides gras mono-insaturés et 1 g d'acides gras polyinsaturés ! Ces acides gras peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol LDL dans le sang, ce qui, en retour, permet de réduire le risque de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

Séverine Durin apporte alors un dernier conseil lorsqu'il est consommé en salade : « L'avocat étant un aliment gras, il me paraît judicieux de l'accompagner d'un filet de citron plutôt que d'une mayonnaise, et de réserver les aliments frits pour un autre repas. »

Recette de goûter sain pour petits et grands : les biscuits avoine/avocat

Ces petits biscuits sans sucre feront un excellent goûter et pour suivre les conseils de Séverine Durin, les enfants adoreront participer à leur fabrication ! La recette s'adapte aussi facilement aux régimes végétaliens. Il suffit pour cela de remplacer les œufs par du yaourt végétal ou bien de la compote de pomme sans sucre ajouté. On prend alors comme référence environ 2 grosses cuillères à soupe de yaourt végétal pour 1 œuf ; ou bien 50 grammes de compote de pomme pour 1 œuf.

Ingrédients

- 1 avocat de taille moyenne, dénoyauté, pelé et coupé en morceaux
- 2 bananes
- 2 gros œufs
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille
- 280 g de farine de blé complet
- 1 ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle
- Une pincée de noix de muscade
- 300 g de flocons d'avoine
- 120 g de noix hachées
- 100 g de raisins secs (facultatif)

Équipement

Batteur électrique
Plaque de cuisson
Papier sulfurisé

Recette

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 4) et graissez la plaque de cuisson.
2. Dans un grand bol, commencez à fouetter l'avocat à l'aide d'un batteur électrique.
3. Ajoutez les 2 bananes et continuez de mélanger à la fourchette.
4. Ajoutez les œufs et la vanille, continuez de mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
5. Dans un grand bol, tamiser la farine, ajoutez le bicarbonate de soude, la cannelle et la muscade.
6. Versez sur le mélange d'avocats. Mélangez lentement avec le batteur électrique, en augmentant progressivement la vitesse.
7. Incorporer à la main les flocons d'avoine, les noix et les raisins secs.
8. Déposez le mélange par cuillerées à soupe sur la plaque à pâtisserie graissée.
9. Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient cuits. Retirez du four, laissez refroidir et servir ou conservez pour manger plus tard!

À propos de l'Organisation Mondiale de l'Avocat

L'Organisation Mondiale de l'Avocat est une organisation à but non lucratif fondée en 2016 dont les membres sont des producteurs, exportateurs et importateurs d'avocats du monde entier - y compris les quatre principaux pays producteurs fournisseurs de l'UE et du Royaume-Uni. L'Organisation Mondiale de l'Avocat promeut la consommation d'avocats sur la base de leur valeur nutritionnelle et de leurs bienfaits reconnus pour la santé. Elle partage également avec le public des informations et des points de vue sur la production, les chaînes d'approvisionnement et la durabilité des avocats. Pour plus d'informations, consultez avocadofruitoflife.com.

À propos de Séverine Durin

Diététicienne Nutritionniste diplômée, membre des réseaux de santé PreO et Reppop 38 pour la prévention et la prise en charge de l'obésité pédiatrique. Séverine Durin est formée à l'hypnose thérapeutique, à l'alimentation des végétariens, à la micronutrition, et à l'alimentation des sportifs d'endurance. Elle est également préparatrice mentale. Pour plus d'informations, consultez <https://severine-durin-dieteticienne.fr/>

Salomé Roussy
MARCO
salome@marco.agency

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/620493477>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something

we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.