Bénéfices du thé vert sur le diabète de type 2 : il réduit les pics de glycémie

La réduction la plus forte (de l'ordre de 50%) est obtenue quand l'EGCG est absorbée avec de l'amidon de maïs.

Par contre l'EGCG n'a aucun effet lorsque le repas est composé de glucose ou de maltose. L'explication viendrait du fait que l'EGCG joue sur l'activité d'une enzyme, l'alpha-amylase, présente dans la salive et les sucs pancréatiques et qui permet la digestion de l'amidon. En présence d'EGCG, l'alpha amylase voit son activité réduite et donc l'amidon n'est pas digéré dans sa totalité.

Notons enfin qu'il faut que le thé vert soit consommé en même temps que les aliments riches en amidon pour être efficace. On pense par exemple à l'intérêt qu'elle pourrait avoir au petit déjeuner, puisqu'un grand nombre de personnes prend à ce moment du thé avec du pain, aliment riche en amidon.

Source : Molecular Nutrition and Food Research. Nov 2012 ;56(11):1647-54.
Inhibition of starch digestion by the green tea polyphenol, (-)-epigallocatechin-3-gallate.
Forester SC, Gu Y, Lambert JD.

Auteur : Loïc Leroux
Crédit photo : © Sweet November - Fotolia.com

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don