Prévention du diabète : un régime personnalisé à l'étude

Mais on sait que ces méthodes sont à relativiser car la réponse glycémique varie selon les aliments consommés, la quantité et l'activité physique pratiquée. De plus, chaque individu a son style de vie, peut réagir différemment à l'insuline et a sa propre composition du microbiote intestinal.

Cette équipe de chercheurs a testé les réponses glycémiques individuelles de 800 personnes, en combinant les données et les facteurs de variabilité (consommation alimentaire, activité physique, sommeil, style de vie, composition du microbiote). Elle a constaté que la réponse glycémique est variable et ne dépend pas seulement du contenu du repas et que la composition du microbiote semble être un des facteurs déterminant.

Il semblerait que cette hypothèse se confirme suite à un autre test (100 nouveaux participants) effectué à l'aide d'un algorithme élaboré par un diététicien. Les prédictions de l'algorithme étaient conformes aux attentes des chercheurs : concevoir un régime alimentaire individualisé garantissant une réponse glycémique basse serait désormais possible. Mais le plus difficile reste à déchiffrer : comment ajuster la nutrition personnalisée de manière exacte et comment percer les mystères de la flore intestinale et de son environnement ?

Sources : Allo Docteurs.fr
Référence Etude : Zeevi D et coll. : Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. Cell. 2015 19; 163: 1079-94. doi: 10.1016/j.cell.2015.11.001.

Crédit photo : © Fotolia - Photographee.eu

A lire aussi :

Influence de la flore intestinale dans l'apparition du diabète

La déficience d'une enzyme digestive comme risque d'obésité

A. muciniphila : une bactérie qui lutte contre le diabète de type 2 et l'obésité

Découvrez le projet de recherche :

Des bactéries intestinales à l'origine du diabète de type 2