

## Une pomme granny par jour pour restaurer la flore intestinale



**La consommation quotidienne d'une pomme par jour pourrait aider à lutter contre l'obésité. En particulier les Granny Smith. C'est ce qu'affirme une étude américaine publiée récemment dans le journal *Food Chemistry*.**

Pour parvenir à ces conclusions, une équipe de chercheurs de l'université de Washington a administré un régime à base de 7 sortes différentes de pommes à des souris obèses. En analysant les excréments des souris, les scientifiques ont constaté que les composés des pommes Granny Smith survivent à la mastication et aux sucs de l'estomac et atteignent le côlon. Un processus qui a pour effet de stimuler la croissance de bactéries intestinales, bénéfiques pour l'organisme. **"Le rétablissement de la flore intestinale équilibrée stabilise les processus métaboliques qui influent sur l'inflammation et la sensation de satiété"**, explique l'auteur principale de l'étude Giuliana Noratto.

Les Granny Smith sont composées de plus de fibres alimentaires que les Fuji, les Gala ou encore les Golden Delicious et contiennent moins de glucides et d'hydrates de carbone. Ces pommes permettent d'assouvir la faim plus vite et durablement.