



## Gingembre et surpoids

### Etude

*Wang J et al. Beneficial effects of ginger zinziber officinale roscoeon obesity and metabolic syndrome : a review. Ann N.Y. Acad Sci 2017 May 15*

### Résumé

La consommation de gingembre aurait de multiples effets bénéfiques contre la prise de poids et la survenue de problèmes de santé comme le diabète ou le syndrome métabolique.

Le gingembre est une épice très largement consommée qui accompagne de nombreux plats et entre dans la composition de boisson, de sauces ou de pâtisseries. Il peut être consommé de multiples façons : frais et cru, râpé sur des plats cuisinés, en infusion, mariné au vinaigre, confit, sauté ou cuit. Il est également disponible en gélules, sous forme de poudre, dans des compléments alimentaires.

Les médecines chinoise et ayurvédique l'utilisent depuis des millénaires pour combattre les inflammations de toute nature et tout un éventail de problèmes de santé. Depuis une vingtaine d'années, le gingembre est étudié par les scientifiques qui ont confirmé, entre autre, ses effets anti-inflammatoires et antioxydants.

Une nouvelle revue de la littérature scientifique a examiné les données provenant de 60 études réalisées sur des cultures cellulaires, sur des animaux ainsi que sur l'homme. Dans l'ensemble, ces études construisent un consensus selon lequel le gingembre et ses constituants majeurs exercent des effets bénéfiques contre l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et d'autres troubles de la santé. Dans leur article, les scientifiques décrivent différents mécanismes par lesquels le gingembre exerce ses effets bénéfiques et, notamment, le rôle qu'il joue dans le brûlage des graisses, la digestion des hydrates de carbone ou la sécrétion de l'insuline.

Les preuves de ces effets bénéfiques sont solides en provenance d'études sur animaux ou dans des tubes à essai mais il en existe relativement peu chez l'homme. Dix études humaines ont été incluses dans cet article et elles suggèrent que la consommation de gingembre stimulerait le brûlage des calories, réduirait la sensation de faim et, ainsi, favoriserait la perte de poids chez des sujets en surpoids.