



## Houblon et surpoids

### Etude

*Morimoto-Kobayashi Y et al., Matured hop extract reduces body fat in healthy overweight humans : a randomised, double-blind, placebo-controlled parallel group study. Nutr J March 9, 2016 ; 15 :25.*

### Résumé

**La consommation d'un extrait de houblon arrivé à maturité réduirait la masse grasse de personnes en surpoids.**

Le houblon (*Humulus lupulus*) est une plante de la famille du chanvre et des orties. Les cônes du houblon, les fleurs femelles, utilisées pour aromatiser la bière, sont également employés par les médecines traditionnelles chinoises et européennes comme détoxifiants, fébrifuges, diurétiques, sédatifs ou antimigraineux.

Les cônes du houblon apportent l'amertume à la bière par la présence de lupuline, substance jaunâtre contenant des acides amers produits lors de la maturité.

Des expérimentations animales ont montré que la consommation de ces acides amers des cônes de houblon diminue la graisse corporelle.

L'essai clinique randomisé de cette étude, en double aveugle, contrôlé contre placebo et en deux groupes parallèles a investigué l'impact d'un extrait de cônes matures de houblon, standardisé à 18,3 % d'acides amers, sur la graisse corporelle de sujets en surpoids. Les sujets inclus dans l'étude avaient un indice de masse corporelle compris entre 25 et 30.

L'étude a duré 18 semaines incluant 2 semaines de sélection, 12 semaines de supplémentation et 4 semaines de suivi. Deux cents personnes ont été assignées de façon aléatoire à consommer l'extrait de houblon ou un placebo.

Les mesures ont montré un poids corporel et un indice de masse corporelle significativement plus faibles après 8 semaines de consommation de l'extrait de houblon et aucun changement significatif dans le groupe sous placebo. Les tours de taille et de hanches étaient également significativement plus petits après 4 semaines de traitement.

Cette étude suggérerait que la consommation d'un extrait de houblon contenant des acides amers diminue l'accumulation de graisse chez des sujets avec un indice de masse corporelle situé entre 25 et 30. La consommation énergétique a été diminuée chez les sujets prenant l'extrait montrant ainsi un effet suppresseur d'appétit à la clé de l'obtention de ces résultats. Il pourrait être dû à un mécanisme lié à l'amertume.

Les chercheurs suggèrent que d'autres études de plus longue durée soient entreprises.