



Jus de grenade et Sport

Etude

Achraf A et al. Effects of pomegranate juice supplementation on oxidative stress biomarkers following weightlifting exercise. Nutrients 2017,9(8), 819

Résumé

La consommation de jus de grenade facilite la récupération après un exercice physique de forte intensité.

Le stress oxydant reflète un déséquilibre entre la production d'oxydants (radicaux libres) et la réponse des défenses anti oxydantes de l'organisme. Il est bien démontré que la pratique d'un exercice physique exténuant augmente de façon importante les marqueurs de ce stress.

La grenade contient une grande variété de flavonoïdes (0,2 à 1 % du fruit), dont des polyphénols (punicalagines et l'acide ellagique) qui sont de puissants antioxydants.

Des données scientifiques montrent que la consommation de jus de grenade prévient le stress oxydant en renforçant le statut antioxydant et réduit les marqueurs de ce stress incluant l'oxydation des LDL.

Cette étude clinique porte sur 9 haltérophiles mâles lors des séances intensives d'haltérophilie. Pendant les 48 heures qui ont précédé les séances, les haltérophiles ont consommé trois fois par jour 250 ml de jus de grenade ou un placebo et 500 ml supplémentaires juste une heure avant les exercices.

Des échantillons de sang ont été prélevés avant les exercices, trois minutes et 48 heures après les séances d'exercices. Le malondialdéhyde, un marqueur du stress oxydant, a été mesuré ainsi que des marqueurs enzymatiques et non enzymatiques de la réponse anti oxydante.

La consommation de jus de grenade a atténué de 12,5 % l'élévation provoquée par la pratique d'exercices intensifs du malondialdéhyde dans le sang et augmenté les marqueurs de la réponse anti oxydante de 7,5 % et 9 %.

Le groupe ayant consommé du jus de grenade a également montré une accélération de la récupération cinétique de 5,6 % pour le malondialdéhyde et de 9,5 % pour la réponse anti oxydante enzymatique.

La consommation de jus de grenade a donc le potentiel d'atténuer le stress oxydant en renforçant la réponse anti oxydante immédiatement après la pratique d'exercices intensifs et jusqu'à 48 heures après.

Ces résultats suggèrent que le jus de grenade pourrait aider à réduire le temps de récupération chez des athlètes faisant des séances d'entraînement intensif avec des poids et haltères.