



Tomates et lipides

Etude

Nishimura M et al., Effect of 12-week daily intake of the high-lycopene tomato (Solanum lycopersicum), a variety named PR-7 on lipid metabolism : a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study. Nutrients, 2019 ;11,1177

Résumé

La consommation de tomates riches en lycopène réduirait les concentrations de cholestérol-LDL

Les dyslipidémies, taux de lipides sanguins anormaux dont notamment des concentrations élevées de cholestérol-LDL et de triglycérides, est considérée comme un facteur de risque majeur de maladie cardiovasculaire.

Le lycopène, caroténoïde en abondance dans les tomates, responsable de la couleur rouge, est un puissant antioxydant. Les tomates contiennent entre 3 à 5 mg de lycopène pour 100 grammes. Une variété de tomates, nommée PR-7 a été développée pour contenir une plus forte concentration de lycopène.

Les effets des tomates et du lycopène sur le métabolisme des lipides sont démontrés dans de précédents essais cliniques ; la plupart de ces essais utilisaient du jus ou des extraits de tomates.

Une étude clinique randomisée, en double aveugle contrôlée contre placebo, a évalué les effets de la consommation en continu pendant douze semaines de tomates PR-7 sur des sujets en bonne santé avec un cholestérol-LDL compris entre 120 et 160 mg/dl.

Soixante-quatorze personnes en bonne santé ont été enrôlées dans cette étude. Elles ont consommé quotidiennement pendant douze semaines 50 grammes de tomates crues riches en lycopène, apportant 22 à 28 mg de lycopène, ou un placebo.

Les résultats montrent une augmentation des concentrations de lycopène chez les sujets ayant consommé les tomates riches en lycopène. Par ailleurs, la consommation de tomates riches en lycopène a également réduit les concentrations de cholestérol-LDL.

Néanmoins, il est important de reconsidérer les effets de la consommation de longue durée de tomates riches en lycopène en prenant en compte d'autres paramètres. L'absorption du lycopène est en effet influencée par la composition des repas, la transformation et la cuisson des aliments. Il est donc important d'évaluer les différences d'effets des tomates riches en lycopène selon différentes modes de cuisson.