



Tomates et pression sanguine

Etude

Wolak T et al., Effect of tomato nutrients complex on blood pressure : a double-blind, randomized, dose-response study. Nutrients, 2019, 11, 950.

Résumé

La consommation quotidienne d'un extrait de tomates apportant au moins 15 mg de lycopène, aurait des effets bénéfiques sur une hypertension.

Le stress oxydant et des processus inflammatoires sont impliqués dans le développement de l'hypertension nécessitant des modifications du style de vie et de l'alimentation pour réguler l'hypertension. Une des recommandations est de manger plus de fruits et légumes riches en antioxydants.

Le lycopène, un caroténoïde en abondance dans les tomates ayant des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, améliore le fonctionnement vasculaire et régule la pression sanguine.

Cependant, les études d'intervention qui ont évalué le rôle d'une supplémentation en lycopène ou d'aliments riches en lycopène sur la régulation de la pression sanguine ont donné des résultats divergents. En effet, une supplémentation orale avec des extraits de tomates ou du jus de tomates diminue significativement la pression sanguine dans certaines études ou n'ont aucun effet dans d'autres.

Les produits à base de tomates ou les extraits de tomates sont utilisés comme source de lycopène dans la plupart des études : ils contiennent du lycopène, du bêta-carotène, du phytoène et des phytofluènes, des caroténoïdes incolores, en plus d'autres nutriments actifs comme des tocophérols et des polyphénols. La plupart de ces nutriments sont de puissants antioxydants.

L'un des objectifs de cette nouvelle étude a été de comparer l'effet sur la pression sanguine de lycopène synthétique avec celui d'un extrait de tomates.

Soixante et une personnes, âgées de 35 à 61, hypertendues, ont été enrôlées dans cette étude randomisée, contrôlée contre placebo et en double aveugle. Elles reçoivent quotidiennement pendant 8 semaines un extrait de tomates contenant 5, 15 ou 30 mg de lycopène, un placebo ou 15 mg de lycopène synthétique.

Les résultats montrent que seuls les extraits apportant 15 et 30 mg de lycopène sont associés à une réduction significative de la pression systolique moyenne. Le lycopène synthétique et l'extrait apportant 5 mg de lycopène n'ont eu aucun effet.

Pour tester la biodisponibilité du lycopène, les sujets volontaires reçoivent pendant 4 semaines, un extrait de tomates apportant 2, 5 ou 15 mg de lycopène. L'augmentation des concentrations sanguines de lycopène, de phytoène et de phytofluène est dose-dépendante.

Des tomates crues contiennent 2,5 à 4 mg pour 100 g. Cependant, la biodisponibilité dans les tomates crues est relativement faible, il est préférable de les consommer cuites. Dans ce cas, 100 à 200 mg de tomates par jour apporte au maximum 4 à 8 mg de lycopène, ce qui est insuffisant pour agir sur la pression sanguine. Il est donc recommandé, d'ajouter à l'alimentation quotidienne d'autres aliments contenant du lycopène, tels que des compléments alimentaires contenant des extraits de tomates.