



Amla et syndrome métabolique

Etude

Usharani P et al., Evaluation of the effects of a standardized aqueous extract of phyllanthus emblica fruits on endothelial dysfunction, oxidative stress, systemic inflammation and lipid profile in subject with metabolic syndrome : a randomised, double blind, placebo controlled clinical study. BMC Complementary and alternative medicine 2019 ; 19 :97.

Résumé

La prise d'un extrait d'amlà a amélioré de façon significative la fonction endothéliale, le stress oxydant, l'inflammation de bas grade et le profil lipidique de personnes présentant un syndrome métabolique.

L'amlà (*Emblica officinalis* ou *Phyllanthus emblica*), fruit du groseillier indien, est utilisée depuis des milliers d'années par les médecins ayurvédiques comme «fortifiant» entre autre... Les recherches effectuées sur les effets de l'amlà se concentrent sur les tannins et les flavonoïdes spécifiques qu'elle contient, aux puissantes propriétés antioxydantes. Des extraits d'amlà ont montré des effets hypolipémiants, antidiabétiques, anti-inflammatoires et antioxydants. Chez des personnes souffrant de diabète de type 2, des extraits d'amlà améliorent la fonction endothéliale tout en réduisant les marqueurs du stress oxydant et de l'inflammation de bas grade.

La présence d'un syndrome métabolique (diabète de type 2, dyslipidémies, surpoids...) chez l'adulte, est un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires. Un dysfonctionnement endothélial est observé chez certains sujets atteints d'un syndrome métabolique, induisant le développement de l'athérosclérose. Ce fonctionnement anormal des cellules endothéliales des vaisseaux sanguin est causé par une baisse de la biodisponibilité de substances vasodilatatrice (oxyde nitrique ou NO) et à l'augmentation de substances vasoconstrictrices.

Les premières mesures d'intervention sur le syndrome métabolique sont constituées par des modifications du style de vie et des traitements de ses composantes individuelles qui incluent des hypolipémiants, des inhibiteurs de l'enzyme conversion de l'angiotensine, des antidiabétiques ou des antioxydants et antiplaquettaires. Ces interventions pharmacologiques ne suffisent pas toujours à améliorer la fonction endothéliale et ont des effets secondaires.

Une étude randomisée en double aveugle, contre placebo et comprenant 65 personnes, évalue l'effet d'un extrait aqueux standardisé d'amlà sur le fonctionnement endothélial, le stress oxydant, l'inflammation de bas grade et le profil lipidique de personnes présentant un syndrome métabolique.

Les sujets consomment deux fois par jour pendant 12 semaines : 250 ou 500 mg d'un extrait aqueux d'amlà ou un placebo. L'extrait d'amlà contient au moins 60 % de tannins hydrolysables de faible poids moléculaire.

Les résultats montrent une amélioration significative de la fonction endothéliale avec la prise d'extrait d'amlà, avec une augmentation du NO et du glutathion et une baisse des concentrations de malondialdéhyde, marqueur du stress oxydant. De plus, quelques marqueurs de l'inflammation sont abaissés et le profil lipidique amélioré. Ainsi l'extrait d'amlà pourrait être utilisé en complément des modifications de style de vie et des traitements pharmacologiques dans la prise en charge du syndrome métabolique. Des études sur des échantillons de population plus importants devront valider ces résultats.