



Extrait d'orange et masse maigre

Etude

Schettino Kegele C et al., A randomized trial on the effects of CitrusiM (Citrus sinensis (L.) Osbeck dried extract) on body composition. Clinical Nutrition Experimental, 2019

Résumé

La prise d'un extrait d'oranges diminuerait la masse grasse et le tour de taille tout en favorisant l'augmentation de la masse maigre.

L'orange Moro (*Citrus sinensis* L. Osbeck) est une orange sanguine, typique de Sicile. La couleur rouge foncé de sa pulpe est due à la présence notamment d'anthocyanine, molécule fortement antioxydante. Elle contient également de l'acide hydroxycinnamique (AHC) dont des études ont montré l'action sur l'appétit, la production de graisse, le brûlage des graisses et, en conséquence un effet sur la perte de poids. Des flavones sont également présents dans cette orange.

Des études *in vitro* et *in vivo* suggèrent que la consommation d'oranges Moro pourrait avoir un effet bénéfique sur l'accumulation des graisses dans l'organisme. Une étude sur des rats montre ainsi que la consommation du jus de ces fruits limite la prise de poids, réduit la graisse abdominale, les triglycérides sériques et le cholestérol total. De plus l'examen des tissus adipeux indique une réduction importante de la taille des adipocytes, cellules du tissu adipeux, et du stockage des lipides chez les animaux traités avec le jus des oranges.

Une première étude sur des sujets obèses ou en surpoids a montré que la consommation d'un extrait de jus d'oranges Moro pendant 12 semaines réduirait le poids corporel, l'IMC, le tour de taille et de hanches.

Cette étude a été conçue pour évaluer l'effet d'un extrait d'orange Moro standardisé pour contenir au moins 3 % d'anthocyanines, 2,20 % de flavones et 1,10 % d'AHC. Cent-six hommes et femmes, obèses ou en surpoids, ont été enrôlés dans cette étude randomisée, contrôlée contre placebo et en double aveugle, répartis en trois groupes recevant quotidiennement pendant trois mois 0,5 g ou 1 g d'extrait d'oranges Moro ou un placebo.

Les résultats montrent une réduction significative de la masse grasse ainsi qu'une augmentation de la masse maigre avec les deux doses. Cependant, celle de 1 gramme par jour semble être plus efficace pour réduire le tour de taille.

D'autres études devront venir confirmer ces résultats.