



Safran et diabète

Etude

Milajerdi A et al., The effect of saffron (Crocus sativus L.) hydroalcoholic extract on metabolic control in type 2 diabetes mellitus : a triple-blind randomized clinical trial. Journal of research in Medical Sciences, June 12 2019, IP : 84.98.144.253.

Résumé

Un extrait hydroalcoolique de safran améliorerait le contrôle du glucose sanguin chez des diabétiques de type II en réduisant la glycémie à jeun.

Le safran, extrait de *Crocus sativus*, épice dont l'usage remonte à plus de 3 000 ans est connu pour ses effets culinaires et de façon moindre pour ses effets thérapeutiques. Pourtant, les Egyptiens, les Perses, les Grecs et les Romains de l'Antiquité l'utilisaient pour ses vertus médicinales. Le safran était notamment employé pour stimuler les règles, soulager les douleurs spasmodiques ou les symptômes de la dépression.

Les extraits de safran ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires attribuées à certains composants actifs : la crocine, la picrocrocine, le safranal et la crocétine.

Dans le cas de diabète, la glycémie est mal contrôlée ; les hyperglycémies sur de longues périodes sont à l'origine de complications macro et microvasculaires. Une hypertension et une hyperlipidémie sont également fréquemment présentes chez les diabétiques. Dans une étude sur un modèle animal de diabète, il a été montré que l'injection de safran réduisait l'hyperglycémie, l'hyperlipidémie et le stress oxydant.

Une étude a examiné les effets d'un extrait hydroalcoolique de safran sur les glycémies et les lipémies ainsi que sur la pression sanguine de personnes présentant un diabète de type II. Cinquante-quatre personnes souffrant d'un diabète de type II ont été enrôlées dans cette étude randomisée, en triple aveugle et contrôlée contre placebo. Elles reçoivent matin et soir pendant 8 semaines 15 mg d'un extrait de safran ou un placebo.

Les résultats montrent que, versus placebo, l'extrait de safran abaisse la glycémie à jeun des diabétiques, sans avoir d'impact sur d'autres paramètres métaboliques.

D'autres études utilisant différentes doses d'extrait de safran et sur un plus vaste échantillon de population devront confirmer ces résultats pour identifier le mécanisme d'action.