



Rhodiola, cordyceps et endurance

Etude

Liao Y-H et al., Rhodiola/Cordyceps-based herbal supplement promotes endurance training-improved body composition but not oxidative stress or metabolic biomarkers: a preliminary randomized controlled study. Nutrients 2019 ; 11 ; 2357.



Résumé

Chez de jeunes individus sédentaires, la prise de rhodiola et de cordyceps a légèrement renforcé les effets bénéfiques d'un entraînement en endurance sur la composition corporelle.

L'inactivité physique entraîne l'apparition d'effets néfastes incluant une perte de masse musculaire, une prise de poids et de graisse, une inflammation systémique de bas grade, un stress oxydant plus élevé et augmente le risque de développement de diabète de type II, de maladies cardiovasculaires ou de cancers. Des troubles métaboliques s'initient pendant la jeunesse puis se développent graduellement au fil des années jusqu'à l'émergence de la maladie clinique.

L'exercice physique en endurance a de multiples effets bénéfiques contre les dyslipidémies, le développement de l'obésité, les dommages oxydatifs, les troubles métaboliques et les accidents cardiovasculaires. Intégrer des plantes médicinales à un entraînement en endurance pourrait améliorer son efficacité.

La rhodiola, *Rhodiola cranulata*, est traditionnellement utilisée pour traiter le mal des montagnes, les troubles pulmonaires, le diabète et pour améliorer la qualité du sommeil et l'endurance physique. Le *Cordyceps sinensis* est traditionnellement utilisé par la médecine chinoise, pour réguler la pression sanguine en dilatant les vaisseaux sanguins grâce à la libération d'oxyde nitrique. Cela augmente l'apport en oxygène dans les tissus, améliore le profil lipidique et renforce les performances en endurance.

Un entraînement régulier en endurance associé à une supplémentation en rhodiola et en cordyceps produirait une amélioration des variables associées à la santé chez de jeunes individus sédentaires. Ainsi quarante jeunes adultes sédentaires ont participé à une étude randomisée en double aveugle. Ils ont été répartis en deux groupes : l'un sous placebo et l'autre sous rhodiola et cordyceps (20 mg /kg par jour, soit 1060 à 1800 mg par jour dans un rapport rhodiola/cordyceps de 6/4) pendant 8 semaines. Les deux groupes ont reçu un entraînement physique similaire pendant ces 8 semaines.

Les résultats montrent des améliorations plus importantes des profils de composition corporelle dans le groupe supplémenté que dans celui sous placebo incluant notamment sur le poids, l'indice de masse corporelle, la masse grasse ... Le profil lipidique et les marqueurs du stress oxydant restent similaires dans les deux groupes. Il en est de même pour la capacité d'endurance et le contrôle de la glycémie qui sont améliorés par la pratique de l'exercice.