



Spiruline, exercice et surpoids

Etude

Hernandez-Lepe MA et al., Hypolipidemic effect of Arthrospira (spirulina) maxima supplementation and a systematic physical exercise program in overweight and obese men : a double-blind, randomized, and crossover controlled trial ? Marine Drugs 2019, 17, 270.

Résumé

Chez des hommes en surpoids, la consommation de spiruline renforce les effets bénéfiques d'un programme court d'exercices physiques sur leur IMC et leur profil lipidique.

Les dyslipidémies sont caractérisées par une altération de l'un ou plusieurs lipides plasmatiques incluant le cholestérol total, le LDL-cholestérol, le HDL-cholestérol ou les triglycérides et une augmentation concomitante de l'IMC et de l'adiposité abdominale, accroissant ainsi le risque de syndrome métabolique et de maladies cardiovasculaires.

Des changements de style de vie pour réduire la sédentarité et la promotion d'habitudes alimentaires saines sont largement utilisés pour prévenir voire traiter l'obésité et les dyslipidémies.

Une activité physique modérée seule n'est pas efficace pour perdre du poids ou de la graisse corporelle. Cependant, des programmes d'exercices physiques systématiques s'appuyant sur des protocoles de haute intensité permettent de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et les dyslipidémies.

Un régime alimentaire sain pour le cœur doit notamment apporter des protéines végétales ou marines, des acides gras oméga-3, des vitamines, des minéraux, des polyphénols, des caroténoïdes ... La spiruline est utilisée comme complément alimentaire en raison de son contenu élevé en protéines, en acides gras essentiels, en caroténoïdes et en phycocyanine. Elle a des propriétés antioxydantes et cardioprotectrices.

Une étude évalue l'effet indépendant et synergique d'une supplémentation en spiruline et de la pratique d'exercices physiques systématiques sur les concentrations des lipides plasmatiques de jeunes hommes obèses ou en surpoids ou avec une dyslipidémie.

Cinquante-deux hommes sédentaires, âgés d'environ 26 ans, et en surpoids ($IMC \geq 25 \text{ kg m}^{-2}$), sont enrôlés dans cette étude croisée, randomisée et contrôlée contre placebo. Pendant six semaines, ils consomment 4,5 g par jour de spiruline ou un placebo, associés ou non à un programme d'exercices physiques.

Le programme d'activités physiques incluait 3 jours par semaine, des exercices d'aérobic et 2 jours par semaine un entraînement par intervalles de haute intensité.

Les résultats montrent, chez les sujets ayant consommé de la spiruline et suivi le programme d'activités physiques, une réduction significative de tous les lipides plasmatiques, particulièrement chez les hommes présentant des dyslipidémies. L'IMC, le cholestérol total, le LDL cholestérol et les triglycérides sont diminués. Le HDL-cholestérol augmente dans les trois groupes d'intervention par rapport au placebo. Tous les changements sont plus marqués dans le groupe ayant pris de la spiruline et suivi le programme d'exercices.