



Oignons et obésité

Etude

Nishimura M et al., Effect of daily ingestion of quercetin-rich onion powder for 12-weeks on visceral fat: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study. Nutrients 2020, 12, 91.

Résumé

La consommation d'oignons riches en quercétine améliorerait le fonctionnement du foie et présenterait des effets bénéfiques pour la prévention de l'obésité.

L'accumulation de graisse viscérale est en lien à des maladies cardiovasculaires et métaboliques dans les pays industrialisés. Réduire cette masse adipeuse est un aspect important pris en compte dans la prévention de ces maladies.

La quercétine, flavonoïde en abondance dans certains végétaux comme les oignons (dans la famille des oignons, le blanc n'en contient pas du tout, l'oignon jaune un peu plus et l'oignon rouge plus encore), dans des fruits, dans le thé ou le vin, peut agir sur ces dépôts lipidiques. En effet, une étude a montré que la prise de 110 mg de glycosides de quercétine pendant 12 semaines diminuait de façon significative la zone de graisse viscérale par rapport à celle d'un placebo.

Le mécanisme cellulaire permettant la réduction de l'accumulation de graisse viscérale par la quercétine pourrait impliquer notamment l'inhibition de l'expression du récepteur PPAR gamma activé par les proliférateurs de peroxyosomes. Ce récepteur est une protéine qui se lie naturellement aux lipides et agit comme facteur de transcription des gènes cibles impliqués, entre autres, dans le métabolisme et l'adipogenèse.

L'oignon contient 28 à 48 mg de quercétine pour 100 g. Une étude a utilisé deux types d'oignons particulièrement riches en quercétine. L'un contient 109 mg de quercétine sous sa forme aglycone et l'autre 200 mg sous sa forme glycoside. L'objectif de cette étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo est d'évaluer l'effet de la consommation d'oignons riches en quercétine sur la graisse viscérale de sujets obèses par ailleurs en bonne santé.

Soixante-dix personnes avec un index de masse grasse supérieur ou égal à 23 et inférieur à 30 ont consommé chaque jour pendant 12 semaines 9 grammes de poudre d'oignons ou un placebo.

Les résultats ne montrent pas de différence significative sur la zone de graisse viscérale entre les deux groupes. Néanmoins, chez les participants qui présentaient de plus faibles taux de cholestérol-LDL, la zone de graisse viscérale était significativement plus faible dans le groupe ayant consommé les oignons riches en quercétine. De plus, l'alanine aminotransférase (ALAT ou ALT), transaminase indicatrice du fonctionnement du foie, est significativement plus basse chez les personnes ayant absorbé les oignons riches en quercétine, montrant ainsi une meilleure préservation des fonctions hépatiques.

Des études complémentaires sur un nombre de patients plus important sont nécessaires pour confirmer l'impact sur les lipides viscéraux.