



Pépins de raisins et hypertension

Etude

Odai T et al., Effects of grape seed proanthocyanidin extract on vascular endothelial function in participants with prehypertension : a randomized, double-blind, placebo-controlled study. [Nutrients](#). 2019 Nov 20;11(12). pii: E2844. doi: 10.3390/nu11122844

Résumé

Chez des adultes d'âge moyen avec une pré-hypertension, la consommation de proanthocyanidines extraites de pépins de raisin aide à entretenir l'élasticité vasculaire et à normaliser la pression sanguine.

L'hypertension est l'un des facteurs de risque majeur de maladies cardiovasculaire, par des perturbations du fonctionnement endothélial qui peuvent être associées à des facteurs de risque cardiovasculaires comme l'hypertension, les dyslipidémies ou le diabète de type II lui ont été associés.

Une production accrue d'espèces réactives de l'oxygène (ROS) contribue au dysfonctionnement endothélial. Ainsi, chez des personnes hypertendues, des niveaux élevés de ROS entraînent une diminution de la biodisponibilité du monoxyde d'azote vasculaire, un facteur relaxant des vaisseaux sanguin. Des antioxydants qui améliorent le statut en stress oxydant pourraient donc favoriser la santé vasculaire et, ainsi, prévenir les maladies cardiovasculaires.

Les proanthocyanidines, polyphénols aux fortes propriétés antioxydantes supérieures à celle des vitamines C et E, du bêta-carotène ou des flavanols comme les catéchines peuvent avoir une répercussion sur l'hypertension. En effet, la consommation pendant 8 semaines de proanthocyanidines extraites de pépins de raisin réduit la pression sanguine chez des japonaises d'âge moyen.

Cette nouvelle étude examine les effets de proanthocyanidines extraites de pépins de raisin sur la pression sanguine et la fonction endothéliale. Six hommes et 24 femmes pré-hypertendus composant cette étude randomisée, en double-aveugle et contrôlée contre placebo, sont répartis en trois groupes de façon aléatoire. Ils consomment quotidiennement pendant 12 semaines 200 ou 400 mg de proanthocyanidines extraites de pépins de raisin ou un placebo.

Les pressions sanguines diastolique et systolique, la dilatation de l'artère brachiale induite par le flux sanguin et d'autres paramètres cardiovasculaires sont mesurés avant le début du traitement puis après 4, 8 et 12 semaines.

Les résultats montrent que la pression systolique diminue de façon significative de 13 mm Hg chez les participants ayant pris la dose de proanthocyanidine la plus élevée. Cette baisse est intervenue après 12 semaines de traitement. Par contre, la dilatation de l'artère brachiale induite par le flux sanguin n'a pas été améliorée. L'analyse des données provenant des participants non-fumeurs indique qu'après 12 semaines de prise de la dose la plus élevée de proanthocyanidines, les pressions sanguine diastolique et systoliques, le paramètre bêta de rigidité, la distension, le module d'élasticité et l'onde de pouls sont également améliorés de manière significative.