



Artichaut, surpoids, obésité et diabète

Etude

Rondanelli M et al. The metabolic effects of Cynara supplementation in overweight and obese class I subjects with newly detected impaired fasting glycemia : a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial. Nutrients, 2020, 12, 3298..

Résumé

L'extrait d'artichaut aurait des effets bénéfiques chez des personnes prédiabétiques, obèses ou en surpoids.

Le diabète de type II est précédé d'une phase de dérèglement glycémique plus ou moins longue. Cette phase est silencieuse et réversible par des mesures hygiéno-diététiques qui permettent d'éviter et de réduire les risques cardiovasculaires déjà présents.

Comparativement à des personnes présentant une glycémie normale, 70 % des hommes et 40 % des femmes ayant un dérèglement glycémique, développeront un diabète de type II dans les dix ans.

Différents extraits de plantes, des épices et des huiles essentielles ont montré des effets bénéfiques sur le dérèglement glycémique. En particulier, l'extrait d'artichaut (*Cynara scolymus*) a fait l'objet d'une attention particulière pour ses propriétés hypoglycémiantes mises en évidence in vitro, dans des modèles animaux et chez l'homme. Ces propriétés sont dues principalement l'importante concentration en acides chlorogéniques, des composés polyphénoliques. Les effets les plus intéressants ont été observé chez l'homme avec un extrait non pas de feuilles mais de fleurs d'artichaut particulièrement riches en acides chlorogéniques.

Une étude a évalué les effets d'un extrait d'artichaut concentré notamment en acides chlorogéniques sur le contrôle de la glycémie, la sensibilité à l'insuline et d'autres paramètres métaboliques chez des personnes obèses ou en surpoids avec un dérèglement glycémique récemment diagnostiqué. Cinquante-quatre personnes, hommes et femmes, âgées de 45 à 55 ans avec un IMC compris entre 25 et 35 composent cette étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo. Pendant huit semaines, ils ont consommé deux fois par jour, avant les deux principaux repas, 500 mg d'extrait d'artichaut ou un placebo.

Par rapport au placebo, la prise de l'extrait d'artichaut a notamment réduit de façon statistiquement significative la glycémie à jeun, l'insuline et l'hémoglobine glyquée. Elle a également amélioré le profil lipidique des participants. De plus, elle a diminué différentes mesures anthropométriques dont le tour de taille.

D'autres études sur un plus vaste échantillon de personnes avec des caractéristiques différentes devront venir confirmer ces résultats.