

Une supplémentation en isoflavone de soja pourrait diminuer le poids corporel et améliorer le métabolisme du glucose chez des femmes post-ménopausées non asiatiques : Méta-analyse.

Zhang YB, Chen WH, Guo JJ, Fu ZH, Yi C, Zhang M, Na XL, janvier 2013, Nutrition, 29(1):8-14.

Après la ménopause, l'incidence des maladies cardiovasculaires et métaboliques augmente de façon significative, en partie à cause de l'âge avancé et de la déficience en estrogène [1]. Il a été montré que le traitement hormonal substitutif pouvait modifier les facteurs de risque cardiovasculaire cliniques [2], augmenter la sensibilité à l'insuline [3], et améliorer les taux des lipides sanguins, mais des effets controversés de ce traitement ont aussi été observés.

Le soja est une source riche en isoflavones polyphénoliques, la génistéine et la daidzéine. Les isoflavones sont structurellement identiques à l'estradiol et ont une forte affinité de liaison au récepteur de l'estrogène. Des études chez l'animal ont montré que les isoflavones de soja pouvaient diminuer le poids corporel et le taux d'insuline [4]. Des études croisées ont suggéré que les femmes post-ménopausées ayant consommé une alimentation riche en soja avait un indice de masse corporelle (IMC) et un taux d'insuline à jeun plus bas comparé aux femmes n'ayant pas consommé de soja [5]. Mais les résultats restent controversés.

L'objectif de cette méta-analyse a été de synthétiser les résultats d'études randomisées contrôlées sur les effets d'une supplémentation en isoflavones de soja sur les facteurs de risque cardiovasculaires tels que le poids, la glycémie à jeun et les taux d'insuline chez des femmes post-ménopausées non asiatiques.

Les auteurs ont recherché les études randomisées contrôlées ayant évalué les effets d'une supplémentation en isoflavones de soja sur le poids du corps, les taux de glucose à jeun et l'insuline entre 1970 et octobre 2010 réalisées dans les populations non asiatiques.

Au final, 9 études avec un total de 528 sujets pour le poids, 11 études avec un total de 1182 sujets pour le glucose à jeun et 11 études avec un total de 1142 sujets pour l'insuline à jeun ont été sélectionnées.

Pour les études portant sur le poids et la glycémie, les doses d'isoflavones variaient de 40 à 160 mg/j, de durée de 8 semaines à 1 an pour le poids et de 3 mois à 2 ans pour la glycémie.

Les résultats de cette étude montrent une baisse significative du poids corporel, de la glycémie à jeun et de l'insulinémie à jeun avec la supplémentation en isoflavones comparativement aux groupes contrôles. Il a été observé que la supplémentation en isoflavones de moins de 6 mois pouvait réduire de façon significative le poids et qu'une durée plus longue de supplémentation pouvait réduire de façon significative la glycémie à jeun. Pendant ce temps, une diminution du poids plus importante a été observée dans le sous-groupe ayant consommé la dose la plus faible (< 100 mg/j). Enfin, il a été noté que la supplémentation en soja était plus efficace sur la perte de poids et la baisse de l'insulinémie chez des femmes ayant un poids normal (IMC < 30 kg/m²) que chez des femmes obèses (IMC ≥ 30 kg/m²).

En conclusion, les résultats de cette méta-analyse rapportent qu'une supplémentation en isoflavones de soja pourrait être bénéfique pour la perte de poids, et le contrôle de la glycémie et de l'insulinémie plasmatique.

Références :

1. Tufano A *et al.*, J Endocrinol Invest, 27:648–653, 2004.
2. Sumino H *et al.*, Int J Obes Relat Metab Disord, 27:1044–1051, 2003.
3. Stojanovic ND *et al.*, Angiology, 54:391–399, 2003.
4. Zhang Y *et al.*, Ann Nutr Metab, 54:163–170, 2009.
5. Goodman-Gruen D *et al.*, J Nutr, 131:1202–1206, 2001.