Chocolat et énergie

Lorsqu'elles sont dégradées, particulièrement dans le muscle, il en résulte un essoufflement, un manque d'énergie et des difficultés à marcher, même sur de courtes distances.

Les chercheurs se sont intéressés à l'état des mitochondries, en étudiant les crêtes qui les composent, observables au microscope électronique, et des indicateurs moléculaires de l'activité des mitochondries. Les crêtes sont le lieu de la mitochondrie où se réalise la production d'énergie.

Pour cela, les scientifiques ont pratiqué des biopsies sur les muscles avant et après les trois mois de traitement. Au départ, les mitochondries des malades montraient un nombre faible de crêtes de taille diminuée.

Le traitement a consisté en un régime de trois mois de chocolat noir additionné d'épicatechine, une molécule végétale naturellement présente dans le chocolat, pour un taux d'épicatechine de 100 mg par jour.

A la fin du test, les biopsies ont montré que les mitochondries avaient augmenté de taille, et avaient un nombre de crêtes plus important. Les indicateurs moléculaires sur la fonctionnalité des mitochondries ont aussi été améliorés.

Ce travail ouvre donc la voie à une étude de plus grande ampleur.

Source : Clinical and Translational Science. Février 2012 ;5(1):43-7.
Alterations in skeletal muscle indicators of mitochondrial structure and biogenesis in patients with type 2 diabetes and heart failure: effects of epicatechin rich cocoa.
Taub PR, Ramirez-Sanchez I, Ciaraldi TP, Perkins G, Murphy AN, Naviaux R, Hogan M, Maisel AS, Henry RR, Ceballos G, Villarreal F.

Auteur : Loïc Leroux

Pour en savoir plus sur le chocolat :

Spécial Pâques ! Chocolat et diabète : privilégiez la qualité

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don