

**Récemment, le fructose a été désigné comme l'une des possibles causes de l'épidémie d'obésité et des maladies qui y sont associées. Ce monosaccharide est largement utilisé par l'industrie agroalimentaire, notamment sous forme de sirop de glucose-fructose et sa consommation a augmenté ces dernières années.**

Pour faire le point sur l'effet du fructose sur le poids, Sievenpiper et al. ont passé en revue et regroupé dans une méta-analyse, l'ensemble des études d'intervention au cours desquelles l'alimentation d'adultes volontaires était supplémentée en fructose ou en d'autres sucres d'ajout (sucrose, glucose, sirop de glucose fructose, amidon, dextromaltose ou galactose). Des « essais isocaloriques » (ajout d'un même nombre de calories sous forme de sucres autres que le fructose dans le groupe témoin, 31 études, 637 participants) ou « hypercaloriques » (pas d'ajout de sucre chez les témoins, 10 études, 119 participants) ont été sélectionnés pour cette méta-analyse. Les apports énergétiques globaux étaient soit maintenus à l'identique (pour maintenir un poids stable), soit diminués (pour favoriser la perte de poids) ou augmentés par rapport au régime initial des volontaires.

Globalement, au cours des études isocaloriques, la consommation de fructose n'a pas entraîné de prise de poids par rapport à celle d'autres sucres d'ajout. En revanche, dans les essais où le fructose représentait un apport calorique supplémentaire, il était responsable d'un gain pondéral, de l'ordre de 500 g, sur une durée médiane d'une semaine et demie. Il est toutefois impossible de distinguer le rôle spécifique du fructose lui-même de celui de l'apport calorique qu'il occasionne.

Ces données sont discordantes avec une étude montrant une augmentation de la lipogenèse attribuable à la consommation de fructose mais elles sont en accord avec d'autres travaux montrant qu'un apport en glucose, en fructose ou en saccharose ont des effets similaires sur la dépense énergétique, l'oxydation des lipides et des hydrates de carbone.

En dehors d'une certaine hétérogénéité et d'une faible qualité des études incluses dans cette méta-analyse, l'une de ses principales limites est la courte durée des essais, de l'ordre de quelques semaines. Seules cinq études ont duré plus de douze semaines. Ainsi, aucune conclusion ne peut être formulée sur l'impact du fructose à long terme sur le poids. En outre, c'est le fructose libre qui a été essentiellement testé dans ces essais alors qu'il est surtout consommé sous forme de sucrose et de sirop de glucose-fructose.

Cette méta-analyse a le mérite de temporiser la « campagne médiatique anti-fructose » récemment lancée aux Etats-Unis. Il n'est pas évident que le fructose soit le premier ennemi à combattre dans la lutte contre l'obésité !

Univadis - 13/3/12 - Dr Boris Hansel