Alzheimer : la prévention par le régime méditerranéen

Par ***admin***
Créé le ***16/10/2008 - 23:00***

Alzheimer : la prévention par le régime méditerranéen

Jeudi, 16/10/2008 - 22:00 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF
-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

Cela fait maintenant plus de quinze ans que les bienfaits du régime alimentaire méditerranéen sur la fonction cardiaque ont été démontrés par des études rigoureuses. Récemment, le British Medical Journal publiait les résultats d'une analyse portant sur plus de 500 000 personnes qui, non seulement confirme l'intérêt d'une telle alimentation pour le coeur, mais en plus affirme que ce régime exerce un effet préventif sur la maladie d'Alzheimer et celle de Parkinson, deux affections neurodégénératives du cerveau qui se développent avec le vieillissement de la population.

Comme une hirondelle ne fait pas le printemps, une seule étude scientifique ne permet jamais de forger des conclusions définitives. D'où l'idée d'une équipe de chercheurs italiens de l'université de Florence de ressortir d'une banque de données médicales tous les résultats de toutes les études ayant évalué au cours des quinze dernières années les effets d'un régime méditerranéen et de les compiler. Ils ont ainsi pu produire de solides données concernant les effets d'un tel régime puisque huit études d'observation ont été retenues portant au total sur 514 816 personnes.

Certaines conclusions de ce travail sont conformes à ce que l'on attendait : il apparaît ainsi que le respect assez strict d'une alimentation méditerranéenne est associé à une moindre mortalité à la fois par maladie

cardio-vasculaire et par cancer.

D'autres conclusions sont nettement inédites : selon cette analyse, un tel régime est associé également à une réduction de 13 % du risque de maladie d'Alzheimer et de Parkinson. Il n'est pas possible de savoir ce qui dans un tel régime est le plus important. Est-ce la faible consommation de viande et de produits laitiers ? Ou le fait d'avoir des menus riches en poissons et huile d'olive ? «Ces résultats sont suffisamment solides pour permettre en termes de santé publique de faire des recommandations afin de réduire le risque de décès prématurés et de maladies chroniques», concluent en tout cas les chercheurs.

Le rôle de l'impact de l'alimentation sur le vieillissement du cerveau a également été au centre des entretiens de Bichat, à Paris. Selon Monique Ferry, gériatre et nutritionniste (Inserm, université Paris-XIII), la prévention du déclin cognitif et des maladies neurodégénératives rejoindrait celle des risques cardiovasculaires et le cerveau aussi aurait besoin d'être nourri correctement pour limiter notamment la diminution de la mémoire liée au vieillissement.

Dans cet objectif, le Dr Ferry recommande l'exercice physique quotidien (monter un escalier, passer l'aspirateur...), une alimentation variée mais aussi le maintien de relations sociales, la surveillance de la tension artérielle et la limitation de la prise de médicaments.

LF

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 69
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine

URL source: https://www.rtflash.fr/alzheimer-prevention-par-regime-mediterraneen/article