RTFLASH
Recherche & Technologie

Publié sur ***www.rtflash.fr*** (https://www.rtflash.fr)

Légumes et fruits bons pour le coeur : une vérité universelle

Par ***admin***
Créé le ***07/11/2008 - 00:00***

Légumes et fruits bons pour le coeur : une vérité universelle

Jeudi, 06/11/2008 - 23:00 0 commentaire

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

-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

Pour cette étude, appelée INTERHEART, les chercheurs ont examiné 16.000 patients victimes d'infarctus entre 1999 et 2003, dans le monde entier, contrairement aux travaux précédents qui ne prenaient en compte que les pays développés, a expliqué Salim Yusuf, l'un des principaux auteurs de l'étude. Les patients ont rempli un questionnaire sur leurs habitudes alimentaires, basé sur 19 groupes d'aliments comprenant à la fois des denrées bonnes et mauvaises pour la santé, et tenant aussi compte des préférences alimentaires de chaque pays prenant part à l'étude.

Les chercheurs ont relevé que les adeptes des aliments frits, des en-cas salés, des oeufs et de la viande --le régime dit "occidental"-- avaient 35 % de risques supplémentaires d'avoir un infarctus que ceux consommant peu ou pas d'aliments frits ou de viande, quel que soit le pays où ils vivent. Les personnes observant un "régime prudent", riche en légumes crus ou cuits et en fruits, ont 30 % de moins de risque de subir une crise cardiaque que celles consommant peu de fruits et de légumes, souligne l'étude.

Le troisième type de régime alimentaire, dit "régime oriental", contenant des aliments comme le tofu et la sauce soja, semble avoir peu d'impact sur le risque d'infarctus. Le tofu par exemple possède des

propriétés protectrices pour le coeur mais la sauce soja, à haute teneur en sel, les annule, note l'étude publiée dans Circulation, la revue de l'American Heart Association. Auparavant, "nous avions centré les recherches sur les pays occidentaux où les crises cardiaques prédominaient il y a 25 ou 30 ans," poursuit M. Yusuf, professeur de médecine à la McMaster University, au Canada. "Mais le nombre d'infarctus augmente dans les pays en voie de développement. 80 % des maladies cardio-vasculaires touchent aujourd'hui les habitants de pays à faible revenu ou revenu moyen, en partie parce que de plus en plus de gens y adoptent le régime alimentaire occidental", conclut-il.

yahoo

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 72
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine

URL source: https://www.rtflash.fr/legumes-et-fruits-bons-pour-coeur-verite-universelle/article