Fruits et légumes : un passeport de longue vie pour les seniors

Par ***mogirard***
Créé le ***20/01/2013 - 18:43***

Fruits et légumes : un passeport de longue vie pour les seniors

Dimanche, 20/01/2013 - 17:43 0 commentaire

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

0 avis :


zoom

Plusieurs études épidémiologiques ont montré qu'une consommation régulière de fruits et légumes entraîne une baisse sensible du risque de mortalité par cancer et maladies cardiovasculaires.

Mais une étude taïwanaise a voulu savoir si les personnes âgées qui consommaient le plus de fruits et légumes réduisaient leur risque de mortalité toutes causes confondues à long terme.

Les chercheurs ont observé pendant 10 ans l'évolution de la mortalité de 1 781 adultes de plus de 65 ans sélectionnés au hasard dans la population taïwanaise. Pendant toute la durée de l'étude, 625 décès (36 %) ont été enregistrés. Les chercheurs ont pu vérifier que le taux de mortalité chez ces seniors diminuait proportionnellement à leur niveau de dépenses en fruits et légumes.

L'étude révèle enfin qu'il semble exister une consommation optimale (463 grammes par jour de légumes ou 377 grammes par jour de fruits) au-delà de laquelle cet effet bénéfique en terme de mortalité plafonne.

Article rédigé par Elisa Tabord pour RT Flash

Nutrition Journal

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 199
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine cancer consommation décès fruits légumes maladies mortalité pathologies seniors

---

URL source: https://www.rtflash.fr/fruits-et-legumes-passeport-longue-vie-pour-seniors/article