

Régime végétarien : un réel bénéfice pour la santé cardiovasculaire ?

Par *mogirard*

Créé le 25/11/2016 - 13:00

Régime végétarien : un réel bénéfice pour la santé cardiovasculaire ?

Vendredi, 25/11/2016 - 12:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les adeptes des régimes végétariens ont-ils un cœur en meilleure santé que les consommateurs de viande ? Non, selon une étude réalisée à la Rutgers New Jersey School of Medicine à Newark aux Etats-Unis. Après avoir suivi 12.000 personnes pendant 3 ans, ces chercheurs américains ont constaté qu'exclure la viande de son alimentation ne réduisait pas les risques de maladies cardiaques à 10 ans.

Ces recherches ne remettent toutefois pas en cause les bénéfices en termes de réduction des risques d'obésité, d'hypertension et de syndrome métabolique que présente le régime végétarien. L'étude confirme aussi que les végétariens sont plus minces, jeunes et plus souvent des femmes. En revanche, l'étude n'a pas trouvé que leur risque global de connaître des problèmes cardiovasculaires est moins important que celui des consommateurs de viande.

Les chercheurs ont examiné les taux d'obésité des participants, la circonférence moyenne de leur taille, l'hypertension, les taux de glucose et cholestérol, principaux facteurs de risques des maladies cardiaques. Ils ont également utilisé le test de Framingham, un outil d'estimation du risque cardiovasculaire à 10 ans

qui compile des facteurs comme l'âge, le sexe, les taux de cholestérol, la tension et le statut de fumeur. D'après cette échelle, les végétariens ont affiché un risque cardiovasculaire de 2,7 %, contre 4,5 % pour les non-végétariens. Cette différence n'est pas statistiquement significative, selon les chercheurs.

Ces résultats vont à l'encontre des régimes riches en fruits, légumes et céréales complètes préconisés par la majorité des nutritionnistes dans le monde, qui s'appuient sur les bienfaits scientifiquement prouvés des régimes type méditerranéen et antioxydant sur la santé du cœur.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Drugs](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 399
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [alimentation](#) [cardiovasculaire](#) [cœur](#) [fruits](#) [légumes](#) [santé](#) [végétariens](#) [viande](#)

URL source: <https://www.rtfash.fr/regime-vegetarien-reel-benefice-pour-sante-cardiovasculaire/article>