

# Régime méditerranéen : resvératrol, huile d'olive, frugalité et exercice, le quarté gagnant contre le vieillissement?

Par *mogirard*

Créé le 09/04/2020 - 14:30

## Régime méditerranéen : resvératrol, huile d'olive, frugalité et exercice, le quarté gagnant contre le vieillissement?

Jeudi, 09/04/2020 - 13:30 [0 commentaire](#)

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

- 
- [Tweeter](#)
- 
- 

1 avis :



[zoom](#)

De nombreuses études ont déjà révélé le rôle clé du resvératrol, un puissant antioxydant présent dans certains fruits et le vin rouge, dans l'effet antiviellissement du fameux "régime méditerranéen". On sait notamment que le resvératrol produit ses effets bénéfiques pour la santé en agissant sur la voie SIRT1, une sirtuine également connue comme une protéine de la longévité.

Cette fois une nouvelle étude, réalisée par des chercheurs de l'Université du Minnesota, a identifié un second facteur de longévité : celui résultant d'une consommation régulière d'huile d'olive, autre composante essentielle de ce régime, contre les maladies liées à l'âge.

Selon l'auteur principal, Doug Mashek, professeur de médecine et de biochimie, de biologie moléculaire et de biophysique, l'huile d'olive présente dans le régime méditerranéen pourrait être la seconde clé permettant de prolonger la durée de vie et d'atténuer le risque de maladies liées à l'âge.

Ainsi, ces travaux de laboratoire décryptent comment les chaînes moléculaires monoinsaturées de l'huile d'olive activent cette voie « des sirtuines » (SIRT 1). Mais cette étude a également pu montrer qu'une simple consommation d'huile d'olive ne suffisait pas pour tirer pleinement partie des avantages du régime méditerranéen.

Pour offrir un maximum de protection contre les pathologies liées à l'âge, ce type d'alimentation doit également être associé à la limitation de l'apport calorique et à l'exercice. Ce mode de vie permettrait en effet aux principes actifs, polyphénols et antioxydants contenus dans l'huile d'olive, le vin rouge et certains fruits et légumes, de produire pleinement leurs effets bénéfiques pour la santé.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Cell](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [calories](#) [exercice](#) [huile méditerranéen](#) [olive](#) [régime](#) [resvératrol](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/regime-mediterraneen-resveratrol-huile-d-olive-frugalite-et-exercice-quarte-gagnant-contre-veillissement/article>