Manger des flavanols pour faire baisser votre tension?

Par ***mogirard***
Créé le ***21/04/2022 - 06:30***

Manger des flavanols pour faire baisser votre tension?

Jeudi, 21/04/2022 - 05:30 0 commentaire

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

-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

L?hypertension artérielle est la pathologie chronique la plus fréquente en France ; elle toucherait un adulte sur trois, selon l?Inserm. Cette maladie se caractérise par une pression anormalement élevée du sang dans les vaisseaux sanguins. On estime à présent qu?une tension normale est de 120/80. Le premier chiffre est la pression systolique, elle équivaut à la pression maximale, lorsque le c?ur se contracte pour se vider de sang. 80 est la pression diastolique, c?est-à-dire minimale lorsque le c?ur se relâche pour se remplir. On parle d?hypertension artérielle lorsque ces chiffres dépassent 149/90 au cabinet du médecin et 135/85 à domicile. En effet, en cas de suspicion d?hypertension artérielle, le médecin demande souvent au patient de faire des relevés chez lui plusieurs fois par jour pendant trois jours.

Selon l?Inserm, un patient hypertendu sur trois serait résistant aux traitements disponibles, ce qui pose un vrai défi de santé publique, car l?hypertension fait le lit de pathologies cardiovasculaires graves. Selon une étude réalisée par l?Université de Californie, consommer des aliments riches en flavanols - des antioxydants présents dans certains fruits, légumes, thé et cacao - pourrait contribuer à réduire la tension artérielle chez les personnes qui souffrent d?hypertension. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont analysé les tests urinaires de plus de 25 000 adultes au Royaume-Uni et plus précisément la présence du biomarqueur flavan-3-ol. Celui-ci indique la quantité de flavanols que ces participants

ingèrent. Ainsi, la pression systolique était inférieure de 1,9 millimètre de mercure (mmHG) chez les hommes et d?environ 2,5 mmHG chez les femmes ayant le plus fort taux de flavan-3-ol. Au final, l?étude montre que, plus les participant consomment de flavanols, plus ils réduisent intrinsèquement leur tension artérielle.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

Nature

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** Biologie & Biochimie
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Biologie & Biochimie alimentation AVC c?ur flavanols hypertension

---

URL source: https://www.rtflash.fr/manger-flavanols-pour-faire-baisser-votre-tension/article