Fruits et légumes utiles contre le déclin des capacités cérébrales

Par ***admin***
Créé le ***27/09/1998 - 23:00***

Fruits et légumes utiles contre le déclin des capacités cérébrales

Dimanche, 27/09/1998 - 22:00 0 commentaire

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

-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

La consommation régulière de fruits et légumes permet de prévenir, au moins chez les rats, le déclin naturel des capacités cérébrales qui intervient avec le vieillissement, indiquent des chercheurs américains .Réalisés par une équipe du département fédéral de l'Agriculture, ces travaux ont montré que les rats nourris pendant huit mois avec un régime à base de fraises, épinards et vitamine E semblaient nettement moins frappés par les méfaits de l'âge que ceux soumis à un régime alimentaire normal. Ce régime --l'équivalent d'une salade d'épinards et d'un récipient d'un demi-litre de fraises par jour-- a notamment réduit les perturbations de l'apprentissage et de la coordination des mouvements de ces rongeurs et limité le déclin des performances de leur mémoire, ont expliqué les auteurs de l'étude. Selon eux, ces aliments, qui contiennent d'importantes quantités d'antioxydants, semblent avoir protégé le cerveau des rats de l'action des radicaux libres, des molécules instables d'oxygène qui, en cherchant à s'accoupler à d'autres molécules, endommagent ou détruisent les cellules du cerveau auxquelles elles sont attachées. "Le recours nutritionnel aux fruits et légumes pourrait s'avérer important pour protéger et éventuellement faire reculer le déclin fonctionnel et cognitif qui accompagne le vieillissement", conclut l'auteur principal de l'étude, le docteur James Joseph. "Ces nouveaux travaux sont très intéressants

parce qu'ils examinent l'interface entre nourriture et neurologie", a estimé le docteur Joseph Coyle, de la faculté de médecine de l'université d'Harvard (Massachusetts). "Très peu a été fait dans ce domaine". Fruits, légumes et vitamine E sont déjà connus pour leurs effets bénéfiques contre certains cancers et maladies cardio-vasculaires.

(AFP/28/09/98)

http://www.actualinfo.com/

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 106
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine

URL source: https://www.rtflash.fr/fruits-et-legumes-utiles-contre-declin-capacites-cerebrales/article