

Comment faire de vieux et bons os?

Par *admin*

Créé le 02/02/2002 - 00:00

Comment faire de vieux et bons os?

Vendredi, 01/02/2002 - 23:00 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

L'Institut national de la recherche agronomique (INRA) a démontré que certains micro-nutriments contenus dans les fruits et légumes pouvaient limiter la dégradation de l'os, et ainsi prévenir l'ostéoporose, problème de santé publique majeur dans les pays occidentaux. Pathologie de l'os liée au vieillissement, l'ostéoporose concerne 75 millions de patients en Europe, au Japon et aux Etats-Unis et il est probable que son incidence triple d'ici l'an 2050. Malgré des progrès, le traitement de cette pathologie reste décevant, tandis que l'importance de l'alimentation dans l'acquisition du capital osseux et sa conservation est maintenant admise. Si la contribution majeure du calcium (et de la vitamine D) n'est plus à démontrer --il est vrai que 99% du calcium de l'organisme est concentré dans le squelette-- une alimentation riche en calcium n'implique pas nécessairement une consolidation osseuse. Le calcium est un nutriment de type "seuil" ce qui signifie qu'au delà d'une valeur critique aucun bénéfice n'est démontré avec l'augmentation de la consommation. La supplémentation calcique n'est donc efficace qu'en situation de carence. De plus, la qualité du squelette dépend du bilan calcique, lui même tributaire, non seulement des apports, mais aussi des pertes. C'est pourquoi, les recherches de l'INRA visent à limiter cette fuite de calcium, dont les causes seraient multiples. La consommation de produits végétaux pourrait ouvrir la voie d'une véritable prévention, complémentaire de celle exercée par les produits laitiers (pour leur richesse en calcium). Les arguments à l'origine de l'hypothèse du rôle protecteur des fruits et légumes ont été extrapolés à partir d'enquêtes épidémiologiques recensant une distribution géographique marquée des fractures de la hanche en Europe, avec en particulier une moindre incidence dans les pays du pourtour

méditerranéen; d'où l'association avec le régime méditerranéen riche en produits végétaux. L'INRA a mis en évidence le rôle protecteur de certains micro-nutriments contenus dans les fruits et légumes. Les polyphénols pourraient aider à prévenir la perte osseuse, du fait de leurs propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. De plus, certaines substances végétales ont des propriétés analogues à celles des oestrogènes humains. Ces phyto-oestrogènes pourraient ainsi être conseillés comme alternatifs à l'hormonothérapie substitutive.

INRA : <http://www.inra.fr/actualites/>

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 75
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/comment-faire-vieux-et-bons-os/article>