Pour ne pas perdre la tête, privilégiez les oméga-3

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 21-01-2008 21:09:27

L'effet cardioprotecteur des oméga-3 était déjà reconnu, mais une équipe française vient de leur découvrir une vertu nouvelle. Ils diminueraient en effet le risque de démence, en protégeant nos facultés de mémorisation. Tout comme les fruits et légumes, d'ailleurs !

Pour parvenir à ce constat, une équipe française s'est penchée sur le régime alimentaire de 8 000 personnes de plus de 65 ans. Au début de l'étude, aucune ne présentait de troubles dégénératifs. Quatre ans plus tard, 183 souffraient de la maladie d'Alzheimer et 98 d'une autre forme de démence.

Chez les consommateurs d'huiles riches en oméga-3, le risque de ces affections s'est avéré moins élevé de 60% par rapport à des sujets qui leur accordaient une faible place. Quant aux adeptes des fruits et légumes (une fois par jour), ils ont vu leur risque diminuer de... 30%.

« Ces résultats pourraient avoir des implications majeures en termes de santé publique. Pour autant, nous avons besoin de mener d'autres travaux pour connaître précisément le seuil au-dessus duquel, les oméga-3 et les autres nutriments s'avèrent bénéfiques. »

Destination Santé