La prise de zinc pourrait renforcer le système immunitaire des personnes âgées

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-02-04 01:09:50 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine à petite échelle, a révélé que la prise de suppléments de zinc pourrait non seulement augmenter le taux de zinc dans le sang des patients âgés, mais renforcer aussi leur système immunitaire.

L'étude a porté sur 25 personnes âgées de plus de 65 ans, résidant dans 3 maisons de soins infirmiers dans la région de Boston, qui avaient un taux sanguin de zinc modéré à insuffisant. Pendant 3 mois, 13 participants ont reçu chaque jour un placebo (pilules de multivitamines contenant 5 milligrammes de zinc) et 12 ont reçu des suppléments quotidiens de multivitamines contenant 30 mg de zinc. Le taux de zinc et le système immunitaire (profil et fonction) ont été évalués à la fois avant et après l'intervention.

La prise de suppléments a entraîné une augmentation de 16 % du taux de zinc, soit nettement plus que la hausse de 0,7 % observée dans le groupe témoin. Après trois mois, les personnes qui présentaient une carence modérée en zinc ont recouvré un taux normal, contrairement à celles qui étaient sévèrement carencées en zinc.

Avec l'augmentation du taux sérique de zinc, le nombre et la fonction des cellules T ont également sensiblement augmenté. Confrontées à une infection simulée, ces personnes ont présenté une réponse meilleure et plus rapide.

Grâce à cette étude, nous savons à présent que des suppléments de zinc pourraient conduire à une augmentation du taux sérique et, par voie de conséquence, à renforcer les cellules T. Ils représentent une option possible pour lutter contre la survenance d'infections et la mortalité qui y est associée chez les personnes âgées, un problème majeur de santé publique, déclare l'auteure principale de l'étude Mme Meydani.