Les oméga-3 du poisson sont bons pour le cœur des femmes

Compte Test - 2011-12-08 06:00:00 - Vu sur pharmacie.ma

Des travaux menés auprès de 49 000 femmes, dont l'âge médian était de 30 ans, et qui ont été publiés dans la revue de l'American Heart Association, ont montré que les femmes en âge d'avoir des enfants qui mangent régulièrement des poissons riches en oméga-3 sont beaucoup moins à risque de développer des problèmes cardiaques que celles qui en consomment peu ou pas du tout.Cette recherche menée par des chercheurs danois sur huit ans est la première à s'intéresser spécifiquement aux femmes de 15 à 49 ans et sur les bienfaits du poisson sur leur santé cardiaque immédiate plutôt que sur leur longévité.Les résultats sont clairs : les femmes qui s'alimentent principalement de saumon, de hareng ou de maquereau voient leur risque baisser de 50 % comparativement à celles qui consomment moins régulièrement ce type de poissons riche en oméga-3.De plus, chez les femmes qui consomment peu ou pas de poisson, le risque de problèmes cardiaques est supérieur de 90 % que chez celles qui en mangent chaque semaine.Pour les chercheurs, ces travaux doivent inciter les femmes plus jeunes à mieux manger dès maintenant.Pharmacies.ma - 8 décembre 2011