L'alimentation, un facteur important pour les capacités mentales des personnes âgées

Compte Test - 2011-12-30 06:00:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine publiée dans la revue Neurology, a montré que les personnes âgées consommant des vitamines et des acides gras oméga 3 ne connaissent pas de réduction du volume de leur cerveau, un phénomène typique observé chez les personnes souffrant d'Alzheimer. De plus, leurs capacités cognitives sont meilleures que celles des autres personnes âgées testées.Cette étude, une des premières de ce type, visait à mesurer spécifiquement les niveaux sanguins d'une gamme de 30 nutriments et à effectuer des IRM cérébraux au lieu de se baser sur les résultats de questionnaires portant sur le régime alimentaire. Les auteurs de l'étude ont déterminé que des hauts niveaux de vitamines B, C, D et E ainsi que d'oméga 3, qu'on trouve surtout dans des poissons, avaient des effets positifs sur la santé mentale et le reste de l'organisme.Selon Maret Traber, de l'Institut Linus Pauling de l'Université d'Oregon, co-auteur de cette recherche, cette approche montre clairement les effets neurologiques et biologiques bons et mauvais liés au niveau des différents nutriments dans le sang. Elle affirme aussi que ces nutriments ont un grand potentiel pour protéger le cerveau et le faire mieux fonctionner.Par ailleurs, l'étude a aussi révélé que les participants dont le régime alimentaire était riche en acides gras trans (produits laitiers et aliments frits notamment) ont obtenu de moins bons résultats aux tests cognitifs. En outre, la taille de leur cerveau se réduisait davantage. Enfin, Gene Bowman, de l'Université d'Oregon des sciences et de la santé, un autre co-auteur de l'étude a déclaré que "les résultats de cette étude doivent encore être confirmés par d'autres recherches mais il est très emballant de penser qu'il est possible pour des personnes de potentiellement arrêter la réduction du volume de leur cerveau et de rester cognitivement en forme en ajustant leur régime alimentaire".Pharmacies.ma - 30 décembre 2011