Le jaune d'œuf nuirait presque autant que le tabac à nos artères

Compte Test - 2012-08-17 17:47:00 - Vu sur pharmacie.ma

L'étude menée par le docteur David Spence, professeur de neurologie à la University of Western Ontario, David Jenkins du St. Michael's Hospital et Jean Davignon de l'Université de Montréal et l'Université McGill a révélé que le cholestérol du jaune d'½uf serait quasiment aussi mauvais pour nos artères que le tabagisme.

L'étude, dont les résultats ont été publiés dans la revue Atherosclerosis, ont montré que les artères des gros mangeurs de jaune d'½ufs (au moins 200 par an) se sont avérées bouchées aux deux tiers de celles des gros fumeurs. Ces résultats laisseraient entendre que les personnes qui mangent plus de trois jaunes d'½ufs par semaine auraient des artères plus bouchées que les autres et donc plus de risques de maladies cardiovasculaires, indépendamment de leur âge, sexe, taux de cholestérol initial, tabagisme, tension artérielle, diabète et indice de masse corporelle.

Il est donc conseillé de se limiter à 2-3 ½ufs par semaine en cas d'antécédents familiaux ou d'artères fragiles. Les personnes les plus âgées devraient encore plus restreindre leur consommation d'½ufs que les autres. En effet, la formation des plaques d'athérome augmente naturellement après 40 ans.

Cependant, le lipidologue Olivier Descamps apporte une nuance aux résultats de la nouvelle étude canadienne : "Il est possible que les gens qui ont consommé plus d'½ufs soient aussi des gens qui consomment d'autres aliments néfastes ou font moins d'activité physique. On sait souvent qu'il y a toute une association. Les bons vivants sont des gens qui consomment toutes sortes de produits, pas nécessairement bons, et qui font en général moins d'activité physique".