

Le chocolat, une méthode douce pour la prévention de l'AVC chez l'homme ?

Compte Test - 2012-09-05 06:05:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude publiée le 29 Août 2012, sur Neurology® (journal médical de l'American Academy of Neurology), manger une quantité modérée de chocolat toutes les semaines peut être associé à un risque plus faible d'AVC chez les hommes.

« Alors que d'autres études ont analysé comment le chocolat peut améliorer la santé cardiovasculaire, celle-ci est la première de ce genre à trouver que le chocolat, peut être bénéfique pour la réduction de l'AVC chez les hommes » a dit Susana C. Larsson, Docteur à l'institut Karolinska de Stockholm, Suède.

Pour cette étude, 37.103 hommes Suédois âgés de 49 à 75 ans ont rempli un questionnaire sur l'alimentation qui a évalué la fréquence avec laquelle ils consommaient plusieurs aliments et boissons, parmi lesquels le chocolat. Les chercheurs ont étudié les 1995 cas d'AVC primaire consignés dans le registre de l'hôpital.

Les hommes participants à l'étude consommant, à peu-près, un tiers d'une tasse de chocolat (63gr) par semaine, avaient un risque d'AVC inférieur à ceux qui ne consommaient pas de chocolat du tout. Ceux qui consommaient le plus de chocolat avaient un risque d'AVC 17 % plus bas, ou 12 événements AVC de moins par 100.000 personne-année en comparaison avec ceux qui n'en mangeaient pas. Personne-année étant le nombre total d'années durant lesquelles chaque participant a été sous observation.

« L'effet bénéfique de la consommation du chocolat sur le risque d'AVC peut être associé à son contenu en flavonoïdes. Il paraît que les flavonoïdes protègent contre les maladies cardiovasculaires grâce à leurs propriétés anti-oxydante, anticoagulante et anti-inflammatoires. Les flavonoïdes présents dans le chocolat pourraient diminuer les concentrations du Cholestérol LDL et réduire la pression artérielle » a dit Larsson, qui a ajouté : « Il est intéressant de noter que le chocolat noir a été associé auparavant à des effets bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire, mais dans cette étude le 90% du chocolat qui a été consommé est du chocolat au lait ».

L'étude était soutenue par le Swedish Council for Working Life and Social Research, le Swedish Research Council/Committee for Infrastructure et l'Institut Karolinska.