La tomate, nouvelle arme contre les AVC

Compte Test - 2012-10-10 17:40:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une nouvelle étude, parue dans la revue Neurology, met en avant les bienfaits d'un des principaux antioxydants présents dans ce fruit-légume, le lycopène. Il protégerait des attaques cérébrales.

L'étude a porté sur plus de 1000 Finlandais, âgés de 46 à 65 ans, qui ont été suivis pendant un temps moyen de douze ans. Leur concentration sanguine en lycopène, mais aussi en autres antioxydants avérés, comme des carotènes ou le rétinol, a été régulièrement mesurée. Durant le temps de l'étude, 67 hommes ont eu une attaque cérébrale. Vingt-cinq d'entre eux faisaient partie des 258 ayant le plus bas taux de lycopène, tandis que 11 des victimes d'attaques appartenaient au groupe de 259 personnes ayant les taux les plus hauts de cette molécule.

Les résultats de cette étude ont montré, en effet, que les hommes ayant des taux élevés de lycopène ont 55 % de risques en moins d'avoir une attaque cérébrale que ceux ayant un faible taux de lycopène. Si la corrélation est claire avec les taux sanguins de lycopène, elle n'apparaît pas avec les autres antioxydants testés.

Le lycopène est également présent dans d'autres fruits: pastèque, pamplemousse, goyave, papaye, fruits rouges. Mais sa concentration est maximale dans la tomate cuite et dans les sauces à base de tomate.