Pour protéger votre cerveau à vos tasses de thé

Compte Test - 2013-01-17 18:20:00 - Vu sur pharmacie.ma

On attribue depuis très longtemps de nombreuses vertus au thé, mais ce n'est que depuis une dizaine d'années que les nutritionnistes se sont véritablement intéressés au thé avec la vogue des aliments santé. De nombreux travaux scientifiques surtout au niveau cellulaire et animal ont été publiés. Une intéressante enquête épidémiologique effectuée par une équipe suédoise de l'Institut de Karolinski à Stockholm vient de paraître. Son but a été d'étudier pendant une même période la consommation de thé noir et la survenue d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) dans une population suédoise. 75 000 personnes hommes et femmes ont participé à l'étude. Elle a débuté en 1997 et a duré 10 ans. La quantité de thé noir bue a été évaluée par questionnaire. Pendant la même période le nombre d'AVC a été répertorié. En 10 années 4089 AVC sont survenus.

Les auteurs ont observé alors que le nombre d'AVC était moins nombreux chez les gros buveurs de thé.

Bien évidemment cette concomitance entre la quantité de thé noir bu et l'apparition d'un AVC ne démontre pas de manière définitive une relation de cause à effet mais cela suggère fortement que la consommation de thé noir pourrait être bénéfique dans la protection contre l'AVC. Source: Larsson SC et al Black tea consumption and risk of stroke in women and men *Ann. epidemiol.*, 458-459, 2013;