La viande rouge mise en cause

Compte Test - 2013-04-09 18:53:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude réalisée par des chercheurs de la Cleveland Clinic et publiée sur le site du journal Nature Medicine a révélé que la viande rouge est impliquée dans les maladies cardiovasculaires.

En 2011 déjà, les mêmes chercheurs avaient démontré qu'une bactérie vivant dans le tube digestif transformait la fameuse carnitine en oxyde de triméthylamine (TMAO), un composé organique qui modifierait le taux de cholestérol dans le corps. Principale conséquence : le développement de l'athérosclérose.

Mais la nouvelle étude est allée plus loin. Portant sur les taux de carnitine et de TMAO de 2.595 omnivores et végétariens, elle a permis de prouver que la transformation de la carnitine en TMAO dépend du taux de TMAO déjà présent dans l'organisme. En clair, les effets pervers de la carnitine sur le corps d'un végétarien sont bien moins prononcés que sur celui d'un omnivore. "Les actions des bactéries vivant dans notre tube digestif sont dictées par notre régime alimentaire sur le long terme", explique Stanley Hazen, qui a dirigé l'étude. En encore plus clair, moins on consomme de viande rouge, moins on est susceptible de mourir de crise cardiaque.