Régime méditerranéen contre déclin cognitif

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-06-17 16:31:04 - Vu sur pharmacie.ma

Il y a deux ans, l'étude espagnole PREDIMED confirmait les bénéfices d'une diète méditerranéenne enrichie en huile d'olive ou en fruits secs sur le risque de maladie cardio-vasculaire, qui était réduit de 30 % versus régime classique pauvre en graisses.

Une nouvelle étude réalisée par la même équipe et dont les résultats viennent d'être publiés dans le JAMA, soulignent l'impact positif de la diète méditerranéenne sur le déclin cognitif.

L'étude a porté sur 334 volontaires sains, âgés en moyenne de 67 ans, suivis en moyenne pendant 4 ans, randomisés en trois groupes. Une évaluation de la fonction cognitive a été réalisée à l'inclusion et au terme du suivi grâce à toute une batterie de tests.

Dans les deux groupes soumis à une diète méditerranéenne enrichie en huile d'olive ou en fruits à coque, les auteurs rapportent un moindre déclin que dans le groupe contrôle, voire une amélioration de la fonction cognitive. Le bénéfice est certes faible, mais statistiquement significatif versus sujets contrôles.

Une alimentation riche en antioxydants pourrait ainsi permettre de réduire le déclin cognitif lié à l'âge, qui est en partie attribué au stress oxydatif et à des troubles de la vascularisation.