La consommation de vitamine C réduit le risque cardiovasculaire

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-07-14 18:15:36 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude danoise a permis de montrer que les personnes ayant une concentration élevée de vitamine C dans le sang ont un risque plus faible de maladie cardiovasculaire et de décès prématuré.

Les chercheurs de l'Université de Copenhague ont inclus dans leur étude des données portant sur 100 000 Danois. En plus des données sur la consommation de fruits et légumes, les chercheurs ont également eu accès aux taux sanguins et à des données génétiques.

L'analyse a montré que ceux qui consommaient le plus de fruits et légumes avaient un risque de maladie cardiovasculaire réduit de 15 % et un risque de décès prématuré réduit de 20 % par rapport aux personnes qui consommaient de très faibles quantités de fruits et légumes.

La vitamine C contribue à renforcer le tissu conjonctif et c'est également un antioxydant puissant. Comme l'organisme est incapable de produire cette vitamine, il est indispensable de l'obtenir par l'alimentation quotidienne. L'une des possibilités est de prendre des suppléments de vitamine C, ont souligné les auteurs. Sur le long terme toutefois, consommer des fruits et légumes en plus grande quantité permet d'instaurer un mode de vie plus sain au bénéfice de l'état de santé général.