Le régime méditerranéen permettrait de vivre plus longtemps!

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-03-23 20:33:55 - Vu sur pharmacie.ma

> Une équipe de chercheurs suédois a quantifié l’impact de l'adhésion au régime méditerranéen sur la survie.

Pour cela, ils ont utilisé les données de 71 333 hommes et femmes d'une cohorte suédoise suivis de janvier 1998 à décembre 2012. Les participants répondaient à un questionnaire de 350 items dont 96 concernant l'alimentation. Un score de régime méditerranéen de 0 à 8 était calculé en fonction de la consommation de fruits et légumes, de légumineuses et d'oléagineux, de céréales, de produits laitiers, de poissons, de viandes rouges, d'huile d'olive ou de colza et d'une consommation modérée d'alcool.

Au cours des 15 années de suivi, 14 697 personnes sont décédées dont 4 153 de maladie cardiovasculaire et 3 544 de cancer. Ceux dont le score régime méditerranéen est le plus élevé bénéficient d'une survie plus longue et d'une mortalité cardiovasculaire plus faible.

Chaque augmentation de un point du score est en effet associée à 3 mois de vie supplémentaire. La comparaison de l'âge du décès entre les scores extrêmes (0 et 8) montre un gain de vie atteignant presque deux années. La mortalité cardiovasculaire est réduite de 41 % pour les individus avec le score le plus élevé tandis que la baisse de la mortalité par cancer est diminuée de 10 % de façon non significative. L'ajustement sur le sexe, l'âge et le niveau d'éducation ne modifie pas les résultats. L'association s'avère plus forte chez les fumeurs.

La richesse en anti-oxydants et les propriétés anti-inflammatoires du régime méditerranéen représentent les principaux mécanismes biologiques qui sous tendent ces bénéfices.