Faut-il se méfier des pommes de terre ?

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-06-06 17:37:32 - Vu sur pharmacie.ma

Certaines agences gouvernementales états-uniennes ont recommandé il y a quelques années de restreindre les pommes de terre dans les menus scolaires, elles eurent à faire face à une véritable levée de boucliers. Elles finirent par battre en retraite et les pommes de terre, notamment les frites, purent réintégrer les menus scolaires.

Si les pommes de terre ont une forte teneur en potassium, qualité censée prévenir les maladies chroniques et notamment l'hypertension artérielle, leur teneur importante en hydrates de carbone pourrait a contrario favoriser l'hypertension. Mais aucune étude n'avait jusqu'à présent examiné le lien entre la consommation de pommes de terre et l'hypertension artérielle. C'est désormais chose faite, grâce à une cohorte de près de 200 mille participants suivis pendant plus de 20 ans.

Il apparaît que la consommation au long cours de pommes de terre, qu'elles soient cuites au four, bouillies ou en purée, est associée à une augmentation significative du risque d'hypertension, indépendamment des autres facteurs de risque. Le risque est particulièrement significatif pour la consommation de frites, qui, consommées plus de 4 fois par semaine augmentent de près de 20 % le risque d'hypertension.

L'explication fournie par les auteurs est que la charge glycémique élevée des pommes de terre impacte de façon non négligeable la glycémie.

L'hyperglycémie post-prandiale qui suit la consommation d'aliments à charge glycémique élevée a été associée à la dysfonction endothéliale, au stress oxydatif et à l'inflammation, autant de mécanismes pouvant potentiellement contribuer au développement de l'hypertension.

L’étude a révélé que le remplacement d'une portion quotidienne de pommes de terre par une portion de légumes non féculent est associé à une réduction du risque d'hypertension. Les auteurs de l'étude estiment que les autorités sanitaires états-uniennes avaient raison et que, selon ce constat, il est impossible de soutenir la réintégration des pommes de terre dans les programmes officiels d'alimentation.