Les Oméga-3 diminuent la mortalité cardiaque

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-06-29 18:59:56 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude publiée dans la revue « Journal of American Medical Association - Internal Medicine », révèle que la consommation d'acides gras oméga-3 est liée à une réduction de 10 % du risque de décès par infarctus du myocarde.

Cette méta-analyse qui a porté sur plus de 45?000 patients (dont près de 8?000 ont eu un premier infarctus) est basée sur des analyses de sang pour établir la corrélation entre les oméga-3 et la fréquence des infarctus, et non pas, comme dans la plupart des autres travaux, sur le résultat de questionnaires diététiques déterminant un niveau de consommation d'oméga 3. « Ces résultats fournissent l'image la plus complète à ce jour de l'effet préventif des oméga-3 contre les maladies cardio-vasculaires », souligne Liana Del Gobbo, chercheuse à l'université Stanford en Californie et co-auteur de l'étude.

« Les résultats des diverses études ont été similaires quels que soient l'âge, le sexe, la race, la présence ou l'absence de diabète, l'utilisation d'aspirine ou d'hypolipémiants », précise-t-elle. « Nos résultats confortent l'importance de consommer du poisson et des oméga-3 dans le cadre d'un régime alimentaire sain », ajoute le Dr Dariush Mozaffarian, doyen de la faculté des sciences de la nutrition à l'université Tufts à Boston, qui a dirigé l'étude.