En dehors de l'acide folique associé aux vitamines B, les suppléments en vitamines et minéraux n'apportent aucun bénéfice cardiaque

Abderrahim DERRAJI - 2018-06-01 12:08:01 - Vu sur pharmacie.ma

Une revue de 179 recherches publiées en anglais de janvier 2012 à octobre 2017 a révélé que les multivitamines, la vitamine D, le calcium et la vitamine C, les suppléments les plus courants, n'ont démontré aucun bénéfice dans la prévention des maladies cardiovasculaires (MCV), des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux (AVC) ou des décès prématurés, mais qu'ils n'ont également entraîné aucun risque supplémentaire. Cette étude publiée dans la revue « The American College of Cardiology » a également révélé que les vitamines A, B6 et E, le bêta-carotène, le zinc, le fer, le magnésium et le sélénium n'ont aucun effet significatif sur les résultats liés aux MCV et la mortalité toutes causes confondues. D'après cette même étude, seul et les vitamines B associées à l'acide folique pouvaient réduire les MCV et les AVC. Trois essais contrôlés randomisés ont révélé que l'association de La niacine (vitamine B3) à libération prolongée à raison de 1 à 3 g par jour et une statine a été associée à une augmentation de 10 % de la mortalité toutes causes confondues. L'étude a aussi découvert que les mélanges d'antioxydants n'ont pas semblé apporter de bénéfice concernant les résultats liés aux MCV, mais bon nombre d'entre eux ont eu un effet légèrement délétère sur la mortalité toutes causes confondues.

Les auteurs de cette étude ont conclu leur publication en insistant sur la nécessité d'une alimentation saine comportant des aliments riches en vitamines et en minéraux.