

Alzheimer : le régime méditerranéen prolonge la vie !

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 10-10-2007 21:29:13

Décidément, le régime méditerranéen n'a pas fini de nous surprendre ! Des chercheurs américains viennent en effet de mettre au jour les bienfaits de cette alimentation riche en fruits et légumes, chez des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer.

Décidément, le régime méditerranéen n'a pas fini de nous surprendre ! Des chercheurs américains viennent en effet de mettre au jour les bienfaits de cette alimentation riche en fruits et légumes, chez des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. Ils vivraient tout bonnement plus longtemps. L'étude a porté sur 192 personnes atteintes de la maladie. En 4 ans et demi, 85 sont décédées. Mais pas n'importe lesquelles ! « Les patients qui suivaient scrupuleusement un régime alimentaire méditerranéen ont réduit leur risque de mortalité de 76% sur la durée de l'étude », constatent les auteurs. Ils ont ainsi gagné entre 1,3 et 4 ans de vie par rapport au reste de la cohorte...

Le régime de type « méditerranéen » - ou crétois- se caractérise par une consommation importante de poissons, de céréales (pain, pâtes, riz, semoule...) et de pommes de terre. Mais aussi de fruits et légumes, et notamment de légumineuses comme les haricots ou les fèves. L'huile d'olive constitue la principale source de graisses. Quant aux volailles, viandes rouges, yaourts et fromages, ils doivent être consommés en quantité modérée.

Destination Santé