Le régime méditerranéen diminue le risque d’accidents cardiovasculaires

Le régime méditerranéen est caractérisé par un apport élevé en huile d’olive, en noix, fruits et légumes et par une consommation modérée en poissons et volailles et faible en viande rouge.
Dans une étude récente menée par une équipe espagnole, des patients ont été soumis à ce régime, dont 50% de personnes diabétiques.

Les 7447 patients étudiés durant presque 5 ans ont été divisés en trois groupes : un groupe contrôle, un autre soumis au régime méditerranéen supplémenté en huile d’olive, et un autre suivant un régime méditerranéen supplémenté en noix.

Le résultat de ce travail montre que ce régime méditerranéen (qu’il soit supplémenté en noix ou en huile d’olive) réduit le risque d’accidents cardiovasculaire et vasculaires cérébraux.
C’est donc une preuve de plus que ce type de régime est bénéfique pour les patients à risques vasculaires.

Source : New England Journal of Medicine. 25 Février 2013
Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet.
Estruch R et al

Auteur : Loïc Leroux

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don