Une nourriture riche en sel double le risque de problèmes cardiovasculaires

Pour cela, ils ont étudié une cohorte nationale de 1588 personnes atteintes de diabète. Les participants répondaient à des questionnaires sur leurs habitudes alimentaires. Les chercheurs ont ainsi pu montrer que ceux qui consomment 5.9 g de sel par jour ont deux fois plus de risques cardiovasculaires que ceux qui n'en consomment que 2.8g. L'effet d'un régime riche en sel est exacerbé par un mauvais contrôle de la glycémie.

« Pour réduire le risque de développer une maladie cardiovasculaire, il est important pour ceux qui ont un diabète de type 2 d'améliorer le contrôle de la glycémie autant que de surveiller son régime » concluent les auteurs.

Source : Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. 22 Juillet 2014
Dietary Sodium Intake and Incidence of Diabetes Complications in Japanese Patients with Type 2 Diabetes - Analysis of the Japan Diabetes Complications Study (JDCS).
Horiakwa C et al.

Auteur : Loïc Leroux