



Les régimes végétariens ont souvent été associés à une diminution du risque de maladies et notamment des maladies coronariennes. **Cependant, tous les végétaux ne sont pas nécessairement bénéfiques pour la santé, et il est important de bien équilibrer son alimentation pour ne pas perdre sur le plan musculaire les bénéfices acquis sur le plan cardiaques.** C'est ce que montre une étude américaine publiée en 2017.

Des scientifiques ont analysé les données sur plus de 200000 professionnels de santé, exempts de maladies cardiovasculaires. **Cette étude révèle qu'un régime alimentaire composé en majeure partie de végétaux n'est pas forcément lié à une réduction du risque de maladie cardiaque comparé à un régime faible en végétaux.**

Ainsi, les scientifiques ont voulu distinguer deux types de régimes végétaux :

- Le régime « sain » à base de graines et céréales non raffinées, de fruits, de légumes, de noix, d'huile végétale, de thé et de café.
- Le régime « moins sain » à base de jus de fruit, de graines raffinées, de pomme de terre, de boissons sucrées, et de sucreries et desserts.

Les résultats de cette étude montrent qu'en général, un régime alimentaire à base de végétaux semble associé à une faible incidence de maladies coronariennes sauf si le régime est riche en sucres et aliments raffinés. En effet, une forte adhérence au régime à base de végétaux « moins sains » est associée à un risque de maladie cardiaque accru de 32 % comparé à une faible adhésion à ce même régime. Le régime à base de végétaux « moins sains » est pauvre en antioxydants, en fibres et riches en graisses saturées ce qui peut ainsi conduire à l'apparition de maladies cardiovasculaires. Les participants suivant ce régime étaient plus jeunes et moins actifs.

Au contraire, une forte adhérence au régime à base de végétaux « sains » est associée à une diminution du risque cardiaque de 25% comparée à une faible adhésion à ce même régime. Il permet une alimentation riche en fibres, en anti-oxydants, en micronutriments et en faible taux de graisses saturées. Ceci permet d'améliorer le contrôle glycémique, la régulation d'insuline, le profil lipidique, la santé vasculaire et de réduire l'inflammation et la pression sanguine et permet ainsi de réduire le risque cardiovasculaire. Les participants favorisant ce régime semblent être plus vieux, plus actifs, et plus minces.

Il faut donc être très vigilant concernant la composition des régimes suivis. **Tout repose dans la diversité des aliments et l'équilibre des nutriments ! Quand on supprime la viande de son alimentation, il faut également jouer avec les équivalences alimentaires en termes de protéines pour apporter des protéines à haute valeur biologique qui permettront de répondre aux besoins de l'organisme.** Par exemple, les œufs constituent de très bons apports, comme les mélanges de céréales et de légumineuses.



De plus, pour prévenir des maladies cardiovasculaires, il est important de recommander de réduire l'apport de certains végétaux comme la pomme de terre, les graines raffinées ou encore les sucreries et d'augmenter celui de végétaux plus sains comme les fruits, les légumes, les légumineuses et céréales non raffinées.

Vous trouverez plus d'infos sur le site www.nutritiondesseniors.fr pour couvrir ses besoins nutritionnels.

Source : Ambika Satija et al. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. Journal of the American College of Cardiology. On line, June 17 2017 DOI: 10.1016/j.jacc.2017.05.047

Source image: « salad-791891_640 », mise à disposition selon les termes de la licence Pixabay.