

PARTICULARITES DE L'ALIMENTATION DES SENIORS (suite)

UTILISER LES BONNES HUILES

POUR MON SYSTEME CARDIOVASCULAIRE, MES YEUX ET MON CERVEAU

Patricia Laulom, Médecin Nutritionniste /Maison du Coeur

Les graisses sont trop souvent restreintes voire supprimées ! Pourtant, on sait que certains acides gras sont incontournables, et, pour certains d'entre eux, essentiels. Il en est ainsi des mono-insaturés, comme ceux contenus dans l'huile d'olive, et des poly-insaturés, oméga 3 et 6. Les premiers sont particulièrement impliqués dans la prévention du vieillissement.

Les omégas 3 interviennent dans la fluidité et la flexibilité des membranes cellulaires, en particulier au niveau du cerveau. Ils facilitent la circulation des informations. C'est pourquoi un déficit peut entraîner une perte de fonction cognitive (la mémoire, l'attention, les facultés de concentration)

Les omégas 3 sont également très présents dans la rétine et un déficit peut affecter l'acuité visuelle. Il existe de nombreuses données sur l'importance des omégas 3 dans la prévention de la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge).

Compte tenu de nos régimes actuels beaucoup trop riches en oméga 6, il est primordial d'intégrer des aliments riches en oméga 3 comme les huiles de colza, de noix, ou des mélanges olive-colza ou colza-noix, et les utiliser systématiquement dans les assaisonnements, en évitant les huiles trop riches en Omega 6 comme les huiles de tournesol, de maïs, de pépins de raisins.

Il faut donc manger régulièrement, une à deux fois par semaine (mais pas plus, du fait de l'accumulation des polluants), des poissons gras comme le saumon, les sardines, les anchois, les maquereaux, le thon.