

ALIMENTATION PROTECTRICE. COMMENT CA MARCHE?

Peu d'aliments peuvent actuellement être isolés dans la genèse des bons résultats observés et il faut donc garder la notion de nécessité des modifications globales de l'alimentation, progressives, tout en gardant impérativement un plaisir certain et constant à se nourrir. Les vertus de l'alimentation de type méditerranéen traditionnel sont maintenant reconnues et ce type d'alimentation, joint au fait de ne pas fumer, d'avoir un IMC normal et une activité physique régulière, allonge de façon importante la durée de vie des hommes et des femmes et est associé à une meilleure qualité de vie. Au sein de cette alimentation méditerranéenne protectrice, les rôles les plus favorables sont tenus par les céréales complètes, légumineuses, fruits, noix, huile d'olive, légumes, ainsi que par une faible consommation de viandes rouges, de produits laitiers, de sucreries et de vin ; de façon surprenante, les poissons ne semblent avoir aucune action favorable, mais l'étude qui l'a montrée a été effectuée dans une population ayant une faible consommation de ceux-ci. L'alimentation de type méditerranéen, spécialement l'huile d'olive et les noix, réduirait aussi le risque d'Accident Vasculaire Cérébral ischémique et le déclin cognitif, la survenue d'un diabète et d'une fracture de la hanche. Malheureusement, malgré ses bénéfices reconnus, ce type d'alimentation est de moins en moins consommé dans les pays du pourtour méditerranéen.

Les effets favorables de l'alimentation méditerranéenne sont obtenus par des mécanismes différents et complémentaires :

1- action favorable sur le poids et sur les taux de cholestérol total et LDL-C par des apports caloriques équilibrés (par rapport aux dépenses) et/ou par la moindre consommation des AG saturés et trans, issus des charcuteries, viandes grasses, fritures et beurre. Une perte de poids peut être obtenue par un régime hypocalorique, voire dans des cas exceptionnels par un régime à très basses calories. Afin d'optimiser au long cours la perte de poids induite par le régime hypocalorique, la pratique d'une activité physique d'endurance (APE) quotidienne est impérative. Et même s'il n'y a pas de perte de poids, l'APE agit sur les comorbidités : réduction de la TA et amélioration du bilan lipidique, en particulier réduction du taux de triglycérides et augmentation du HDL-C, réduction de la graisse viscérale ; sur la perte de masse maigre associée à la restriction calorique, en la limitant ; sur la forme cardio respiratoire, en l'améliorant.

2- diminution de la triglycéridémie, du LDL-C, du cholestérol non HDL, des VLDL-C par les oméga 3

3- augmentation du taux de HDL-C par le vin et les oméga 3

4- diminution de la tension artérielle par la réduction des sucreries et boissons sucrées, et par une alimentation riche en légumes, en fibres, en noix et en huile d'olive enrichissant une diète méditerranéenne, en fruits rouges, et modérée en sel, cette modération profitant à beaucoup, plus ou moins selon la génétique.

5- effets anti inflammatoires des AG oméga 3.

6- effets anti thrombotiques et tout particulièrement anti agrégants plaquettaires directs des AG Omega 3.

7- effets anti arythmiques des AG Omega 3, ce qui explique peut-être la réduction des morts subites.

8- effets favorables sur la fonction endothéliale

9- diminution du risque de développement du diabète de type 2 par les fibres, le Magnésium, le café, les anthocyanines contenues en particulier dans les myrtilles, cassis, sureau, poires et pommes et surtout par une bonne hygiène de vie globale

10- diminution par les polyphénols de la triglycéridémie post prandiale, de l'oxydation des molécules de LDL-C, des biomarqueurs de l'inflammation

11- et pourquoi pas, raccourcissement moindre au cours du temps de la longueur des télomères grâce une bonne hygiène de vie incluant une alimentation contenant moins d'AGS et plus de légumes et de fruits. Ainsi, l'alimentation de type méditerranéen ralentit le raccourcissement, au cours du temps, des télomères. Cette diminution du raccourcissement a aussi été observée avec les seuls oméga 3.