



Myrtilles et santé cardio vasculaire

Etude

Curtis P.J. et al., Blueberries improve biomarkers of cardiometabolic function in participants with metabolic syndrome. Results from a 6-month, double-blind, randomized controlled trial. American Journal of Clinical Nutrition, 2019 ; 109(6) :1535.

Résumé

Selon une nouvelle étude, consommer chaque jour 150 grammes de myrtilles réduirait le risque de maladie cardiovasculaire jusqu'à 15 %.

Les myrtilles et leurs principaux composants bioactifs, des anthocyanines, une classe de flavonoïdes, ont été identifiés comme des candidats potentiels susceptibles d'avoir des effets positifs sur des paramètres liés à la santé cardiovasculaires et des composantes du syndrome métabolique. En effet, des études prospectives montrent qu'une consommation plus élevée de myrtilles est associée à une plus faible mortalité, toutes causes confondues, et à un risque réduit de diabète de type II et d'infarctus du myocarde. Des effets bénéfiques sont observés sur l'insulinorésistance, l'hypertension et la perte de poids. En particuliers, la consommation de deux à trois portions de myrtilles par semaine a été associée de façon indépendante à un certain nombre de ces effets bénéfiques.

Une nouvelle étude a examiné les effets de la consommation quotidienne pendant six mois de myrtilles, à des doses atteignables par l'alimentation, sur les biomarqueurs de l'insulinorésistance, du fonctionnement vasculaire, de l'équilibre lipidique et sur le métabolisme des anthocyanines chez des sujets adultes présentant un syndrome métabolique.

Cent quinze adultes, hommes et femmes, âgés en moyenne de 63 ans, ont été enrôlés dans cette étude randomisée, en double aveugle contre placebo. Ils ont consommé chaque jour pendant six mois une portion correspondant à 75 ou 150 g de myrtilles lyophilisées ou un placebo.

La consommation quotidienne de 150 g de myrtilles a entraîné des améliorations soutenues dans la rigidité artérielle et le fonctionnement vasculaire permettant de réduire le risque cardiovasculaire de 10 à 15 %. En revanche, elle n'a pas eu d'effet sur l'insulino-résistance. Aucun bénéfice n'a été observé avec la consommation de la plus petite portion, 75 g de myrtilles.