



Flavonoïdes et longévité

Etude

Bondonna NP et al., Flavonoid intake is associated with lower mortality in the danish diet cancer and health cohort. Nature Communications, 2019, 10 ; 3651.

Résumé

La consommation quotidienne d'environ 500 mg par jour de flavonoïdes, des polyphénols présents dans les fruits et légumes, est associée à une plus faible mortalité. Cette association est encore plus importante chez les fumeurs et les consommateurs d'alcool.

La consommation de fruits et légumes est associée à un plus faible risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et de mortalité de toute cause. Ces effets bénéfiques sont probablement en partie dus à la présence des flavonoïdes, des composés polyphénoliques que l'on trouve en abondance dans les aliments dérivés de fruits et légumes et les boissons comme le chocolat ou le thé.

Les preuves des effets bénéfiques potentiels des flavonoïdes proviennent d'études épidémiologiques, d'essais cliniques contrôlés de courte durée et d'études précliniques. Les flavonoïdes et des aliments riches en flavonoïdes améliorent les risques cardiovasculaires. Les résultats d'études précliniques suggèrent que les flavonoïdes peuvent également moduler le risque de cancer et apporter une protection plus importante à ceux dont les habitudes de vie augmentent le risque de mort prématurée. Ils protégeraient ainsi contre certains effets néfastes de ces habitudes en modifiant la biodisponibilité de l'oxyde nitrique, la fonction endothéliale, la pression sanguine, les lipides sanguins, la fonction plaquettaire et/ou la thrombose.

Une étude a évalué l'association entre la consommation totale de flavonoïdes et de sous-classes de flavonoïdes et la mortalité de toute cause, la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires et celle liée au cancer. L'analyse porte sur 56 048 personnes participant à la Danish Diet, Cancer and Health Cohort, suivies pendant 23 ans au cours desquels 14 083 décès sont survenus.

Ainsi, une consommation habituelle et modérée de flavonoïdes est inversement associée à la mortalité de toute cause ainsi qu'à la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires ou au cancer. L'association est la plus forte avec une consommation quotidienne de 500 mg par jour de flavonoïdes. De plus, cette association inverse entre la consommation de flavonoïdes et la mortalité est encore plus marquée chez les fumeurs que chez les non-fumeurs, chez les forts consommateurs d'alcool que chez les consommateurs modérés.