



Fruits à coque et vieillissement

Etude

Rusu ME et al., Health benefits of nuts consumption in middle-aged and elderly population. Antioxidants 2019, 8, 302.

Résumé

Une consommation importante de fruits à coque peut jouer un rôle dans la prévention des maladies liées au vieillissement. Il souligne notamment l'intérêt qu'il y aurait à ajouter des noix et des cacahuètes à l'alimentation des personnes âgées.

Une alimentation saine, associée à des activités physiques et cognitives, est un des facteurs de style de vie modifiables associés à la santé des personnes âgées.

Certaines études montrent que la consommation importante de fruits à coque comme les noix, les noisettes, les amandes ou les cacahuètes développe des bénéfices potentiels contre les facteurs de risques de maladies associées à l'avancée en âge.

Les fruits à coque contiennent de nombreux composants actifs : des protéines, des acides gras à chaîne moyenne, des acides gras oméga-3, des vitamines, des minéraux, des fibres, des polyphénols, des phytostérols ... aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Par ces composés, les fruits à coque pourraient avoir des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, protéger contre des problèmes métaboliques, aider à prévenir les troubles cognitifs ou à lutter contre la sarcopénie et la fragilité.

Un seul composant bioactif ne peut expliquer l'ensemble de ces effets bénéfiques potentiels. Il semble que les composants phytochimiques agissent en synergie pour diminuer le stress oxydant et l'inflammation associés au vieillissement.

Les fruits à coque, sont des aliments fonctionnels très complets qui pourraient agir sur les processus de vieillissement et jouer un rôle clé dans la durée de vie en bonne santé. Des données récentes sont en faveur de l'inclusion de fruits à coque riches en puissants antioxydants dans l'alimentation des populations âgées et d'âge moyen.

L'analyse des données d'une revue d'articles scientifiques souligne les effets bénéfiques que la consommation de noix et de cacahuètes a notamment sur la baisse des facteurs de risque associés à différentes maladies. L'ingestion de noix et de cacahuètes peut influencer sur le contenu sanguin en lipides, sur des paramètres biochimiques et anthropométriques, sur la fonction endothéliale et les marqueurs de l'inflammation. Elle pourrait donc avoir une influence bénéfique sur la mortalité et la morbidité cardiométabolique, sur les cancers et les troubles cognitifs. Les fruits à coque exercent ces effets bénéfiques principalement par leur profil lipidique et leur implication dans des mécanismes d'action antioxydants et anti-inflammatoires.

Cette analyse souligne donc l'importance d'inclure les fruits à coque dans les programmes d'alimentation saine.