



Flavanols et maladie Alzheimer

Etude

Holland TM et al., Dietary flavanols and risk of Alzheimer dementia. Neurology, 2020 April 21, 94(16) : 1-8.

Résumé

La consommation de flavanols, des flavonoïdes présents dans de nombreux fruits et légumes, diminue le risque de développer une maladie d'Alzheimer.

Plus de 5000 composant bioactifs présents dans des fruits et légumes appartiennent aux flavonoïdes, une classe de polyphénols. Différentes classes de flavonoïdes y compris les flavanols sont connus pour avoir des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Deux précédentes études ont rapporté qu'une consommation élevée de flavonoïdes est associée à un plus faible risque de démence de type Alzheimer mais aucune étude n'a évalué les effets de la sous-classe des flavanols chez l'homme bien qu'ils soient les flavonoïdes les plus abondants dans les aliments. Des études animales ont démontré que les flavanols alimentaires améliorent la mémoire et les facultés d'apprentissage et qu'ils diminuent la sévérité de la maladie d'Alzheimer.

Cette étude examine la relation entre la consommation de quatre flavanols, le kaempférol, la quercétine, la myricétine et l'isorhamnétine et le développement de la maladie d'Alzheimer dans une vaste communauté.

Le kaempférol est présent principalement dans les choux, les haricots et les brocolis ; la myricétine, dans le thé, le vin, les choux, les oranges et les tomates ; l'isorhamnétine, dans les poires, l'huile d'olive, le vin et la sauce tomate et la quercétine dans les tomates, les choux, les poires et le thé.

Les chercheurs ont suivi 921 personnes dépourvues de démence au début de l'étude qui participaient au Rush Memory and Aging Project, une cohorte prospective d'une communauté de personnes âgées en moyenne de 80 ans. Au cours d'un suivi qui a duré en moyenne 6,1 ans, 220 personnes ont développé une démence de type Alzheimer.

Les personnes consommant le plus de flavanols sont également celles qui ont le niveau d'éducation le plus élevé et qui participent le plus aux activités physiques et cognitives. Après ajustement avec différents paramètres, les résultats montrent que les personnes absorbant le plus de flavanols (5,3 mg contre 15,3 mg par jour) ont un risque 48 % plus faible de développer une démence de type Alzheimer, comparativement à celles qui en consomment peu.