



## Zinc et troubles cognitifs

### Etude

*Alqabbani HM et al., Zinc status (intake and level) of healthy elderly individuals in Riyadh and its relationship to physical health and cognitive impairment. Clinical Nutrition Experimental, 2020, 29 : 10-17.*

### Résumé

#### **Chez des personnes âgées, le statut en zinc est associé aux troubles cognitifs.**

Le zinc, élément-trace important pour le bien-être et la santé, joue un rôle fondamental pour la croissance, le développement, la synthèse des protéines et de l'ADN et pour le système immunitaire. Il est également nécessaire au maintien d'un grand nombre de fonctions biologiques, d'activités biochimiques et de fonctions cognitives.

Les plus riches sources alimentaires de zinc incluent les huîtres, la viande rouge, la volaille, les viandes maigres et les œufs. Les apports quotidiens recommandés en zinc sont de 6,8 mg et de 9,40 mg pour les hommes. Près de 17,3 % de la population mondiale est à risque d'apports insuffisants en zinc. Des déficiences en zinc peuvent être associées aux capacités cognitives, à l'humeur et au stress perçu avec le vieillissement.

Le score abrégé de test mental, AMTS, a été introduit par Hodkinson en 1972 pour évaluer rapidement la santé mentale de personnes âgées à risque de démence.

Une étude est réalisée pour évaluer le statut en zinc (consommation et concentration) et ses relations avec les troubles cognitifs chez des hommes et des femmes, âgés de 65 ans et plus, vivant à Ryad, en Arabie Saoudite.

Une étude croisée conduite sur 400 participants, hommes et femmes évalue les troubles des fonctions cognitives en utilisant l'AMTS. Les niveaux de zinc plasmatiques sont mesurés.

Les résultats montrent que 36 % des participants sont déficients en zinc. Cette déficience est significativement plus fréquente chez les femmes que chez les hommes (45 % versus 25 %). Les apports alimentaires en zinc sont significativement plus faibles que les apports quotidiens recommandés chez les hommes comme chez les femmes. L'index de masse corporel était significativement plus élevé chez les personnes ayant les concentrations plasmatiques en zinc les plus faibles.

Une corrélation positive a été observée entre les concentrations plasmatiques en zinc et l'AMTS chez tous les participants et des déficiences en zinc avec des perturbations cognitives.

De plus vastes études prospectives sont nécessaires pour valider ces résultats et examiner les mécanismes sous-jacents d'une déficience en zinc sur les troubles cognitifs de personnes âgées.