



Légumes crucifères et santé vasculaire

Etude

Blekkenhorst L et al., Cruciferous vegetable intake is inversely associated with extensive abdominal aortic calcification in elderly women : a cross-sectional study. British Journal of Nutrition, 2020 : 1-9..

Résumé

Chez des femmes âgées, la consommation de légumes crucifères pourrait aider à prévenir ou à ralentir la calcification des artères.

L'athérosclérose, une des causes sous-jacentes majeures des maladies cardio-vasculaires, se manifeste par une accumulation progressive de dépôts de lipides, de cellules inflammatoires, de calcium et d'autres substances dans les parois artérielles.

La calcification des artères liée à l'accumulation de calcium dans leurs parois est un indicateur de l'évolution de la plaque d'athérome. La calcification de l'aorte abdominale peut être identifiée comme un marqueur de l'athérosclérose subclinique et du risque d'accidents cardiovasculaires.

Une alimentation riche en légumes comme le régime méditerranéen ou le régime végétarien a été associée à une plus faible épaisseur de l'intima-media et à un retard de la progression de la plaque d'athérome.

En particuliers, une précédente étude a montré qu'une consommation plus élevée de légumes crucifères (voir liste ci-dessous) pouvait être reliée, chez des femmes âgées, à une plus faible épaisseur de l'intima-media, une mesure de l'athérosclérose subclinique.

Une étude examine le possible rapport ou non entre l'augmentation de la consommation de légumes crucifères et l'étendue de la calcification de l'aorte abdominale chez des femmes âgées. Pour ce faire, elle évalue la consommation alimentaire de 684 femmes, âgées en moyenne de 74 ans, à l'aide de questionnaires.

Les résultats indiquent que les femmes qui consommaient les plus grandes quantités de légumes crucifères, plus de 44 grammes par jour, avaient 46 % moins de risque d'avoir une calcification étendue des parois de l'aorte abdominale.

Ces résultats suggèrent qu'il serait intéressant d'explorer les effets bénéfiques potentiels des composants bioactifs des légumes crucifères. Des études randomisées contrôlées de longue durée sont indispensables pour valider un lien de causalité entre la consommation de légumes crucifères et la santé cardiovasculaire.

Liste des légumes de la famille des Crucifères : Brocoli, colza, cresson de fontaine, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave, kale, mizuna navet, radis, raifort, rapini, roquette, rutabaga.