



Flavanols et hypertension

Etude

Ottaviani JL. Et al., Biomarker-estimated flavan-3-ol intake is associated with lower blood pressure in cross-sectional analysis in EPIC-Norfolk. Scientific Reports, 2020 ; 10 : 17964.

Résumé

Une alimentation riche en flavanols, des polyphénols présents notamment dans le thé, les baies, les fruits à coque ou les produits dérivés du cacao, est associée à une pression artérielle plus basse.

La tension artérielle peut être définie comme la pression ou la force qui s'exerce contre les parois artérielles lorsque le sang est transporté à travers le système circulatoire. Une tension artérielle élevée est considérée comme un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. A ses premiers stades, l'hypertension est souvent asymptomatique et dans de nombreux cas n'est pas diagnostiquée.

Les flavanols ou catéchines sont des flavonoïdes avec de solides propriétés antioxydantes. On les trouve en abondance dans de nombreux aliments et boissons. Leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire ont déjà été mis en évidence.

Une nouvelle étude a analysé le régime alimentaire de plus de 25 000 personnes pour déterminer les effets de différents nutriments sur les mesures de la tension artérielle, en particulier les effets des flavanols, en suivant des marqueurs biochimiques.

Les résultats de l'analyse indiquent qu'une consommation élevée de flavanols est associée à des pressions sanguines systolique et diastolique significativement plus basses. Plus précisément, une différence de pression artérielle de 2 à 4 mmHg est observée entre les personnes recevant les apports en flavanols les plus faibles et ceux ayant les apports les plus importants. Cette différence est comparable à celle obtenue en suivant un régime méditerranéen ou une approche alimentaire pour stopper l'hypertension (DASH).

L'analyse a également montré une association inverse entre la consommation de flavanols et les concentrations sanguines en lipides. Enfin, l'analyse des données provenant de sous-groupes indique que les effets bénéfiques d'une alimentation riche en flavanols étaient plus marqués chez des personnes hypertendues que chez des sujets ayant une pression artérielle normale. C'était particulièrement visible sur la pression systolique.

Ces résultats soulignent une fois encore l'importance de l'alimentation dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

