



Magnésium, surpoids et hypertension

Etude

Dominguez LJ et al., Low dietary magnesium and overweight/obesity in a mediterranean population : a detrimental synergy for the development of hypertension. The Sun project. Nutrients, 2021 ; 13, 125..

Résumé

Une alimentation fournissant des apports en magnésium inférieurs à 200 mg par jour est fortement associée, dans une population méditerranéenne relativement jeune, à un risque élevé d'hypertension.

L'hypertension artérielle, important facteur de risque de maladies cardiovasculaires, de maladies rénales chroniques et de déclin cognitif, est impliquée dans de multiples processus cellulaires fondamentaux. Il intervient notamment dans la régulation de la pression sanguine par divers mécanismes dont, entre autres, la libération des catécholamines, la rigidité et le remodelage vasculaires, le fonctionnement endothélial, le système rénine angiotensine aldostérone ou la modulation du tonus et de la réactivité vasculaires.

Le magnésium est abondamment présent dans les fruits à coque, les légumes à feuilles vertes ou les céréales complètes. Les apports alimentaires en magnésium sont insuffisants dans une large proportion des populations américaines et européennes qui consomment hélas beaucoup d'aliments transformés au quotidien.

Une étude montre ainsi qu'aux Etats-Unis, plus de 75 % des femmes ont des apports en magnésium insuffisants et cela concorde avec les données d'autres pays. Ainsi, en Allemagne ces apports sont de 200 mg pour les femmes et de 250 mg pour les hommes. En France, 23 % des femmes et 18 % des hommes ont des apports insuffisants en magnésium. Les apports quotidiens recommandés en magnésium pour se situent, pour la plupart des populations, entre 300 et 420 mg par jour.

Cette étude évalue l'association entre les apports en magnésium et le risque d'hypertension dans une population méditerranéenne obèse ou en surpoids. L'obésité et le surpoids constituent, en effet, des facteurs de risque d'hypertension. La consommation alimentaire de magnésium de 14 057 participants à l'étude de cohorte SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) a été évaluée. Au début de l'étude, les participants ne présentaient pas d'hypertension. Le suivi de la consommation alimentaire se fait par des questionnaires de fréquence de consommation d'aliments. Au cours du suivi d'une durée moyenne de 9,6 ans, 1406 cas d'hypertension ont été diagnostiqués.

L'analyse des données montre que, dans cette population, le risque d'hypertension est associé à une faible consommation de magnésium, inférieure à 200 mg par jour. Ce risque est encore renforcé chez les personnes obèses ou en surpoids. L'adhésion à un régime méditerranéen ne modifie pas le lien entre magnésium et hypertension. Ces résultats soulignent l'importance d'encourager la consommation d'aliments tels que les légumes à feuilles vertes, les fruits à coque, les céréales complètes qui sont tous de riches sources de magnésium.