Quoi de neuf côté cardio ?

Comme février est le mois de la santé cardiaque, nous avons cru bon vous offrir un tour d'horizon des sujets qui font l'objet d'une attention particulière lors des réunions scientifiques de l'American Heart Association, le plus important rassemblement à travers le monde voué à la médecine et à la santé cardiovasculaire. **Pat Rich**

TOUT LE MONDE... À VOS MANETTES!

Saviez-vous que certains jeux vidéo pouvaient vous aider à demeurer en forme? C'est ce qu'ont découvert des chercheurs japonais impliqués dans le projet du Programme d'activité physique et de promotion de la santé, une initiative de l'Institut national de la santé et de la nutrition de Tokyo. Ces scientifiques ont découvert qu'environ le tiers des activités physiques virtuelles pratiquées au moyen de la console de jeux vidéo de sport Wii et de mise en forme Wii nécessitent assez d'énergie pour être considérées comme des exercices à intensité modérée, ce qui correspond à une énergie métabolique (MET) d'au moins 3,0. Ces résultats proviennent d'une étude effectuée sur douze adultes âgés de 25 à 44 ans, qui se sont prêtés à cette activité dans une chambre de métabolisme étanche à l'air qui permet aux chercheurs de calculer la dépense d'énergie des participants dans un milieu qui reproduit un environnement semblable à celui de nos résidences dépourvues d'appareils scientifiques.

Les sports reproduits par le jeu vidéo Wii sont la boxe, le tennis, le golf, le baseball et les quilles, alors que les activités de mise en forme sont le yoga, l'aérobie ainsi que les exercices d'équilibre et d'étirement. « L'énergie dépensée par la pratique de ces jeux est suffisante pour prévenir les maladies associées à l'obésité et à un mode de vie malsain ou, du moins, pour en ralentir la progression », d'expliquer le Dr Motohiko Miyachi, auteur principal de l'étude et directeur du projet. Selon les résultats de l'étude, financée par le concepteur de jeux vidéo Nintendo, les activités qui entraînent la plus grande dépense d'énergie sont la boxe dans la catégorie des sports Wii et l'appui sur une seule main dans la catégorie des exercices de mise en forme Wii.

LES CARENCES : UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE

Deux études ont révélé qu'une carence en vitamine D est associée à un risque de décès et de maladie cardiovasculaire chez les personnes âgées sans antécédent de maladie cardiovasculaire ainsi qu'à un risque accru de dépression chez les personnes souffrant de maladie cardiaque. Ces études ont été réalisées par l'Intermountain Medical Center de l'Université de l'Utah à Salt Lake City. L'une de ces études comparait la concentration de vitamine D dans le sang de 27 686 personnes sans antécédents de maladie cardiovasculaire. Les sujets ayant un taux de vitamine D faible étaient 77 % plus à risque de mourir de n'importe quelle cause. Ils étaient aussi 45 % plus susceptibles d'être atteints d'une maladie cardiovasculaire et 78 % plus à risque d'être victimes d'un ACV. Enfin, tous ces participants couraient deux fois plus de risques de souffrir d'insuffisance cardiaque que ceux qui présentaient un taux de vitamine D normal, soit plus de 30 nanogrammes par millilitre de sang.

Dans la seconde étude, les chercheurs ont mesuré

le taux de vitamine D chez 8 680 sujets âgés de 50 ans et plus qui avaient reçu un diagnostic de maladie cardiovasculaire. De tous ceux dont le taux était très bas, 32 % ont déclaré être dépressifs, comparativement à 21 % chez les sujets qui avaient un taux de vitamine D normal. Cette tendance a été remarquée même chez les participants qui n'avaient pas d'antécédents de dépression.

Selon le Dr Heidi May, une épidémiologiste qui a participé aux deux études, ces résultats devraient servir d'incitatif à un contrôle plus rigoureux du taux de vitamine D et au traitement des patients dont le taux est inférieur à la normale. Bien que cette étude n'ait pas établi de liens définitifs entre la vitamine D et la maladie cardiaque ou la dépression, d'autres études ont démontré que la vitamine D joue un rôle de régulateur dans des fonctions clés de l'organisme, comme la tension artérielle et le contrôle de l'inflammation et de la glycémie, toutes liées à la maladie cardiaque. Une carence en vitamine D a déjà été associée aux troubles musculosquelettiques, au cancer et à la maladie d'Alzheimer. Ce nutriment, qui ressemble à une hormone, est produit par une substance semblable au cholestérol que l'on retrouve dans les cellules cutanées pendant une exposition aux rayons ultraviolets du soleil. On peut aussi trouver la vitamine D dans des aliments comme les poissons gras, les jaunes d'œuf, le foie, le bœuf maigre et le lait enrichi, de même que dans les suppléments vitaminiques.

LES LÉGUMES : PLUS ON EN MANGE, PLUS ON EST ALERTE!

Les personnes âgées de 70 ans et plus qui mangent trois portions ou plus de légumes par jour réduisent leurs risques de crise cardiaque d'environ le tiers et de 15 % leurs risques de mourir prématurément de n'importe quelle maladie, comparativement aux personnes du même âge qui n'ont pas cette bonne habitude alimentaire. De plus, les aînés qui mangent des fruits et des légumes en abondance réduisent de façon significative leurs risques de souffrir de déficiences mentales. Ces découvertes proviennent d'une analyse effectuée sur une vaste étude américaine réalisée sur des personnes de 70 ans et plus qui vivaient toujours dans leur communauté. Cette étude longitudinale sur le vieillissement a mis à contribution près de 5 000 personnes entre 1994 et 1996, à qui on a demandé de décrire leur régime alimentaire, et sur lesquelles on a procédé à une évaluation des fonctions cognitives.

On a ensuite suivi ces personnes pendant sept ans, soit jusqu'à la fin de 2002, pour tenter d'établir une corrélation entre régime alimentaire, fonctions mentales et risques de mourir d'une maladie cardiaque. Les effets positifs d'une consommation régulière de fruits et de légumes ont été observés même en tenant compte d'autres facteurs liés à la santé. L'étude a été réalisée par la Drexel University School of Public Health et la Faculté de médecine de l'Université de Pennsylvanie à Philadelphie.

LE PHOSPHORE DES PRODUITS LAITIERS ABAISSE LA TENSION ARTÉRIELLE

Les gens qui consomment plus de phosphore alimentaire courent moins de risques que les autres de souffrir d'hypertension artérielle. Telles sont les conclusions d'une analyse sur l'impact du phosphore alimentaire sur la tension artérielle auprès de plus de 10 000 sujets, chez qui on n'avait diagnostiqué ni maladie cardiaque ni hypertension.

Bahar Nasirzadeh

Cette corrélation n'a pu être établie qu'avec le phosphore consommé dans les produits laitiers, par opposition à celui contenu dans la viande rouge, le poisson et les céréales. Les chercheurs ont conclu que « le phosphore et d'autres nutriments contenus dans les produits laitiers ainsi que les produits laitiers dans leur ensemble pouvaient présenter des avantages sur le plan nutritionnel. » Les effets du phosphore se sont révélés, toutefois, légèrement plus faibles quand les chercheurs ont tenu compte des autres nutriments contenus dans les produits laitiers, comme le calcium, le potassium et le magnésium. Réalisée dans divers centres de recherche des États-Unis, sous la direction du Dr Alvaro Alonso de l'Université du Minnesota à Minneapolis, l'étude a été financée par les U.S. National Institutes of Health.

Jupiterimages

LE DURCISSEMENT DES ARTÈRES : UNE MALADIE VIEILLE COMME LE MONDE

L'alimentation riche en céréales, en fruits et en poisson de la population de l'Égypte Antique n'a pas suffi à la protéger contre les maladies des artères. Une collaboration unique entre des spécialistes de l'imagerie et des égyptologues a permis de découvrir des signes de durcissement des artères sur des momies de plus de 3 500 ans. Les découvertes ont démontré que l'athérosclérose — l'accumulation de dépôts qui obstruent les artères — n'est pas causée seulement par les habitudes de vie modernes, comme l'inactivité et la consommation excessive de matières grasses. Les chercheurs ont eu recours à la tomodensitométrie pour examiner 16 momies au Musée national du Caire. Ils ont observé une accumulation évidente de calcium dans la paroi interne des vaisseaux sanguins de cinq momies dont on a pu radiographier les vaisseaux sanguins et une partie du cœur. Les chercheurs ont également décelé les signes d'une accumulation probable de dépôts là où on a pu passer au scanner l'endroit où étaient les vaisseaux sanguins.

Parfait pour les enfants !

Echinaforce Junior

Pour prévenir ou soulager

- Prépare leur système immunitaire pour la période des rhumes et grippes.
- Soulage les symptômes du rhume et de la grippe.
- Saveur naturelle d'orange!
- Comprimé croquable.
- Sans lactose, ni gluten.

L'expertise suisse. Naturellement!

Offert là où les produits naturels sont vendus.
Soulagement garanti ou remboursement!
www.avogel.ca • 1-800-361-6320