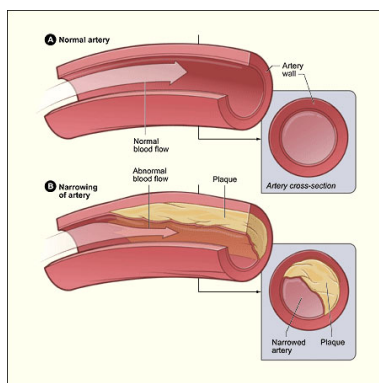




Un lien très étroit entre le potassium et maladies cardiovasculaires

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : samedi 28 octobre 2017

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

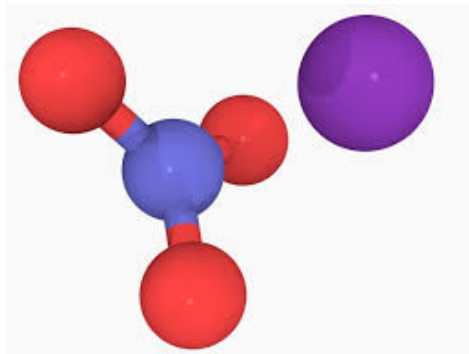
Consommer plus de potassium protège les artères et prévient les maladies cardiovasculaires

Les bananes et les avocats peuvent aider à prévenir les maladies cardiovasculaires en protégeant contre le durcissement des artères.

Une alimentation déficiente en potassium, qui concerne une grande partie de la population, favorise en effet la calcification vasculaire, selon une étude publiée dans la revue JCI Insight.

Sommaire

- [Des aliments qui fournissent du potassium sont notamment :](#)
- [Un apport élevé en potassium prévient l'hypertension et l'AVC](#)
- [Plusieurs fruits et légumes sont riches en potassium](#)



Les travaux de Yabing Chen de l'Université d'Alabama à Birmingham et ses collègues ont montré, chez la souris puis avec des cellules en culture, un lien causal entre la réduction du potassium alimentaire et la calcification vasculaire dans l'athérosclérose. Ils ont aussi précisé les mécanismes pathogènes sous-jacents.

Des recherches précédentes menées par plusieurs laboratoires, dont le groupe de Chen, ont montré que la calcification de ces cellules ressemble à la différenciation des cellules osseuses, ce qui conduit à la transformation des cellules musculaires lisses en cellules osseuses.

Les chercheurs ont donc testé l'effet de la croissance des cellules des muscles lisses des vaisseaux dans un milieu à faible teneur en potassium. Cette condition favorisait l'expression de plusieurs marqueurs génétiques qui sont distinctifs des cellules osseuses, et diminuait l'expression des marqueurs des cellules des muscles lisses vasculaires.

Ces résultats soulignent la nécessité de tenir compte de l'apport alimentaire en potassium dans la prévention des

complications vasculaires de l'athérosclérose, concluent les chercheurs.

Des aliments qui fournissent du potassium sont notamment :

les patates douces, les bananes, les avocats, les épinards et les haricots secs.

Un apport élevé en potassium prévient l'hypertension et l'AVC

La consommation d'aliments riches en potassium réduirait le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de décès de toute cause, confirme une étude publiée dans la revue Stroke.

Sylvia Wassertheil-Smoller de l'Université Yeshiva et ses collègues ont analysé des données concernant 90,137 femmes, âgées de 50 à 79 ans, suivies pendant 11 ans en moyenne.

Leur apport alimentaire moyen en potassium était de 2,611 mg par jour, ce qui est considérablement en-dessous des recommandations de 4,700 mg du Département de l'Agriculture (USDA) américain et de 3,510 mg de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Seulement 2,8% des participantes atteignaient l'apport recommandé de l'USDA et 16,6% celui de l'OMS.

Les femmes qui consommaient le plus de potassium avaient un risque d'AVC ischémique (causé par un caillot de sang) réduit de 16% comparativement à celles qui en consommaient le moins. Elles avaient aussi un risque de décès de toute cause réduit de 10%.

Parmi celles n'ayant pas d'hypertension (tension artérielle normale sans médicaments) celles qui consommaient le plus de potassium avaient un risque d'AVC ischémique réduit de 27% par rapport à celles en consommant le moins. Alors que parmi celles qui faisaient de l'hypertension (ou prenaient des médicaments antihypertenseurs), celles qui consommaient beaucoup de potassium avaient un risque réduit de décès mais le risque d'AVC n'était pas réduit. Ces résultats suggèrent que l'apport élevé de potassium peut être plus bénéfique avant que l'hypertension ne se développe, concluent les chercheurs.

Une analyse, publiée en 2013, de 22 essais cliniques dans lesquels les participants étaient assignés au hasard à augmenter leur apport en potassium montrait un lien causal entre la consommation de potassium et une réduction de la pression artérielle ainsi qu'une diminution du risque d'AVC chez les personnes présentant une hypertension.

Plusieurs fruits et légumes sont riches en potassium

, notamment : dattes, avocats, champignons, épinards, pomme de terre, bananes... ainsi que les légumineuses et les noix. La transformation de beaucoup d'aliments réduit leur teneur en potassium et une alimentation qui inclut

Un lien très étroit entre le potassium et maladies cardiovasculaires

beaucoup de produits transformés et peu de fruits et légumes n'assure pas un apport insuffisant, souligne l'OMS.

Une étude québécoise, publiée en 2009, indiquait que 9 personnes sur 10 n'auraient pas un apport alimentaire de potassium suffisant.

source :

<http://www.psychomedia.qc.ca> [http://www.psychomedia.qc.ca/sante-cardiovasculaire/2017-10-10/potassium]