

Deux études, présentées le week-end dernier à la 61e conférence annuelle de l'American College of Cardiology réunie à Chicago, suggèrent que les raisins et le soja sont des armes efficaces pour prévenir l'hypertension.

L'étude concernant les raisins a porté sur 46 hommes et femmes dont la moitié a absorbé des raisins trois fois par jour et le groupe témoin des biscuits et autres collations ne contenant aucun fruit ou légume. Les résultats montrent que les sujets ayant consommé des raisins ont enregistré une nette baisse de leur pression systolique à la quatrième, huitième et douzième semaine (de -4,8 % à -7,2 % ou de moins 6 à moins 10,2 mmHg). Les chercheurs n'ont pas identifié comment les raisins agissent sur la pression artérielle mais ils soulignent que ces fruits sont très riches en potassium et antioxydants comme les polyphénols. La seconde étude, sur le soja, a consisté à analyser les données d'une enquête évaluant le risque de maladie coronarienne chez les jeunes adultes américains. Démarrée en 1985, elle a porté sur 5 115 Américains blancs et noirs âgés de 18 à 30 ans suivis et examinés à différents intervalles. Elle confirme que les isoflavones contenues en fortes proportions dans le soja contribuent à la production d'oxyde nitrique, connu pour dilater les vaisseaux sanguins et réduire la pression artérielle. Les participants qui ont consommé le plus de cette substance quotidiennement (plus de 2,5 milligrammes) avaient une pression artérielle systolique nettement plus basse (- 5,5 mmHG en moyenne) que ceux ayant absorbé moins de 0,33 mg. Les auteurs rappellent qu'il suffit de boire un verre de lait de soja pour absorber 22 mg d'isoflavones.

Univadis - 3/4/12 - Nouvel obs - <http://tempsreel.nouvelobs.com>