

12.08.2010 - 09:00 Uhr

Nouveau guide de poche du GSLA «L'alimentation en cas de facteurs de risque cardio-vasculaire» / Recommandation du GSLA: les phytostérols comme option lors d'une hypercholestérolémie

Thayngen (ots) -

Le Groupe de travail Lipides et Athérosclérose (GSLA) de la Société Suisse de Cardiologie a publié de nouvelles recommandations sur «L'alimentation en cas de facteurs de risque cardio-vasculaire»(1). Tous les aspects importants de l'alimentation en prévention primaire et secondaire de la maladie coronarienne et de l'athérosclérose sont résumés en 12 pages. Le guide de poche est destiné à soutenir les médecins et les spécialistes dans le conseil alimentaire des patients.

Selon les évaluations de l'OMS, jusqu'à 80% des maladies cardio-vasculaires pourraient être prévenues uniquement par une alimentation saine et la modification du style de vie(2). Des experts suisses en nutrition ont établi maintenant dans le guide de poche du GSLA des recommandations pratiques pour quelques facteurs de risque cardio-vasculaire. En plus d'une alimentation équilibrée et saine, correspondant à la pyramide d'aliments de la Société Suisse de Nutrition(3), les mesures suivantes sont recommandées(1) en présence d'une maladie coronarienne et d'une athérosclérose:

- Traitement des facteurs de risque cardio-vasculaire
- Réduction pondérale en cas d'excès de poids/obésité
- Prise d'1 g d'EPA (acide eicosapentaénoïque) et de DHA (acide docosahexaénoïque) par jour

Phytostérols et facteurs de risque d'hypercholestérolémie

Comme l'ont montré des données provenant d'études épidémiologiques et d'intervention,(4) une diminution de 10% du LDL-cholestérol réduit déjà de jusqu'à 20% le risque de maladie coronarienne. En cas d'hypercholestérolémie, le GSLA conseille de réduire la proportion d'acides gras saturés dans l'alimentation et pour cela de consommer davantage d'acides gras simples et polyinsaturés.

Les fibres végétales hydrosolubles, présentes par exemple dans les fruits riches en pectine ou dans les produits à base d'avoine, influencent aussi favorablement le taux de cholestérol. En plus, il est important de limiter les apports en cholestérol à <300 mg/jour. Une autre option consiste à apporter encore 2 grammes de phytostérols par jour, par exemple à partir d'une margarine spéciale enrichie en phytostérols.

Les phytostérols diminuent le LDL- cholestérol en moyenne de 7 à 10,5% avec la prise quotidienne d'environ 2 grammes(5). Pour cela, on peut par exemple consommer quotidiennement 25 grammes de margarine spéciale Becel pro-activ sur deux à trois tranches de pain. L'effet sûr et significatif de la margarine spéciale Becel pro-activ avec des phytostérols a déjà été mis en évidence dans plus de 50 études cliniques(6,7).

Le guide de poche du GSLA «L'alimentation en cas de facteurs de risque cardio-vasculaire» peut être commandé dès maintenant sur

www.gsla.ch .

Références:

1 L'alimentation en cas de facteurs de risque cardio-vasculaire.
Groupe de travail Lipides et Athérosclérose (GSLA), 2010: www.gsla.ch

2 World Health Organisation (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/ FAO expert consultation. WHO Technical Report Series 916, 2003.

3 Société Suisse de Nutrition:
<http://www.presseportal.ch/go2/sge-ssn/lebensmittelpyramide>

4 National Cholesterol Education Program. Executive summary of the third report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III). JAMA 2001; 285: 2486-2497.

5 Plant Stanols and Plant Sterols and Blood LDL-Cholesterol: The Efsa Journal 2009, 1175: 1-9.

6 Lea LJ & Hepburn PA. Safety evaluation of phytosterol-esters. Part 9: Results of a European post-launch monitoring programme. Food Chem Toxicol 2006; 44(8): 1213-1222.

7 Demonty I, Ras RT, van der Knaap H, Duchateau Guus., Meijer L, Zock PL, Geleijnse JM, Trautwein EA: Continuous Dose-Response Relationship of the LDL-Cholesterol-Lowering Effect of Phytosterol Intake; J Nutr 2008 (139): 1-14.

Ce communiqué de presse est exclusivement destiné aux médias spécialisés dans la publication d'informations scientifiques destinées aux médecins et aux spécialistes de la nutrition.

Contact:

Unilever Schweiz GmbH
Becel pro-activ
Bahnhofstrasse 19
8240 Thayngen

Bernadette Arnoldner
E-Mail: bernadette.arnoldner@unilever.com

Maria Claudia Airainer
E-Mail: maria-claudia.airainer@unilever.com
Tél.: +41/52/645'67'23

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100014711/100608390> abgerufen werden.