

<https://www.amessi.org/le-potassium-protège-les-artères-et-prévient-les-maladies-cardiovasculaires>



Le potassium protège les artères et prévient les maladies cardiovasculaires

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : jeudi 24 janvier 2019

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

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

Sommaire

- [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.](#)

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.



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.

Le potassium protège les artères et prévient les maladies cardiovasculaires

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.

Aliments riches en potassium



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.

source : University of Alabama