

<https://www.amessi.org/mangez-des-noix-pour-vivre-age-et-mieux>



Mangez des noix pour vivre âgé et mieux !

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : dimanche 29 décembre 2013

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Depuis quelques années, les noix (amandes, noix de cajou, etc.) sont devenues l'objet de très nombreuses études scientifiques, plus ou moins rigoureuses, tendant à en vanter leurs supposées vertus sur la santé. La dernière en date, publiée dans la très sérieuse revue New England Journal of Medicine, confirme leurs nombreux bienfaits : consommer des noix régulièrement réduirait le risque de mortalité et de cancer.

Sommaire

- [Cette étude, réalisée par des chercheurs américains, est en l'espece la plus grande du genre](#)
- [Résultat, il semble bien que la consommation régulière de noix ait un effet bénéfique sur la santé :](#)
- [Par ailleurs, les chercheurs ont observé une relation inverse entre la consommation de noix et le risque de mourir de maladies cardiovasculaires, de cancers ou de maladies respiratoires.](#)
- [Naturellement riches en vitamines, minéraux, fibres et acides gras insaturés, les noix regorgent de nutriments bons pour la santé.](#)
- [« la réduction de la mortalité est conséquente. Manger des noix est comparable aux autres facteurs qui améliorent la qualité de vie, au même titre que l'exercice physique permet de limiter l'obésité ».](#)

Cette étude, réalisée par des chercheurs américains, est en l'espece la plus grande du genre

En effet, elle compile les résultats de deux études longitudinales, l'une concernant 121 700 infirmières de 11 états américains (la « Nurses' Health Study ») et l'autre concernant 51 529 professionnels de santé (uniquement des hommes, « Health Professionals Follow-up Study ») des 50 états américains. Les femmes, suivies depuis 1976 et les hommes, depuis 1986, devaient répondre régulièrement (tous les 2 à 4 ans) à des questionnaires sur leur santé, leur alimentation, etc.

Après ajustement en fonction des diverses variables, les chercheurs ont finalement pu analyser les données concernant 76 464 femmes et 42 498 hommes suivis sur une période de 30 ans.

Résultat, il semble bien que la consommation régulière de noix ait un effet

bénéfique sur la santé :

les personnes mangeant des noix une fois par semaine avaient 11 % de risques de moins de décéder par rapport à ceux qui n'en mangeaient jamais. Et plus on en mange, plus le risque décroît : avec 4 portions hebdomadaires, le risque est moindre de 13% et avec une portion quotidienne, de 20 % !

Par ailleurs, les chercheurs ont observé une relation inverse entre la consommation de noix et le risque de mourir de maladies cardiovasculaires, de cancers ou de maladies respiratoires.

Il apparaît que les consommateurs de noix ont une hygiène de vie relativement plus saine : ils fument moins que la moyenne, font attention à leur alimentation, font de l'exercice, etc. Mais même en prenant en compte ces facteurs, les chercheurs trouvent toujours des différences significatives entre les mangeurs de noix et les autres.

Naturellement riches en vitamines, minéraux, fibres et acides gras insaturés, les noix regorgent de nutriments bons pour la santé.

[fond or]Les mangeurs de noix étaient 25% de moins à mourir à cause d'un problème cardiovasculaire et 10% de moins à décéder des suites d'un cancer comparé à ceux qui n'en consommaient pas. L'étude a également montré que les personnes consommant des noix avaient globalement une espérance de vie plus longue même s'ils ne pratiquaient pas de sport, mangeaient peu de fruits et légumes et étaient en surpoids.[/fond or]

Selon le Dr Charles S. Fuchs, oncologue à l'Institut du cancer Dana-Farber et professeur à l'Université d'Harvard :

« la réduction de la mortalité est conséquente. Manger des noix est comparable aux autres facteurs qui améliorent la qualité de vie, au même titre que l'exercice physique permet de limiter l'obésité ».

Des nutritionnistes américains, qui n'ont pas été impliqués dans l'étude, se sont félicités de ces résultats mais se sont interrogés sur la partialité de l'étude car elle était en partie financée par une fondation représentant les intérêts de 9 fournisseurs de noix.

S'il n'existe pas de recommandations officielles quant à leur consommation, pensez à elles pour vos en-cas, en lieu et place des snacks habituels, trop gras et trop sucrés. Aux Etats-Unis, la Food and Drug Administration recommande d'en manger 43 g par jour car cela pourrait réduire le risque de maladies cardio-vasculaires.

[source](http://www.auxfrontieresdelascience.com/sujet-8201,mangez-des-noix-pour-vivre-vieux) [http://www.auxfrontieresdelascience.com/sujet-8201,mangez-des-noix-pour-vivre-vieux]