

Nutrition et santé

Le magnésium protège les artères

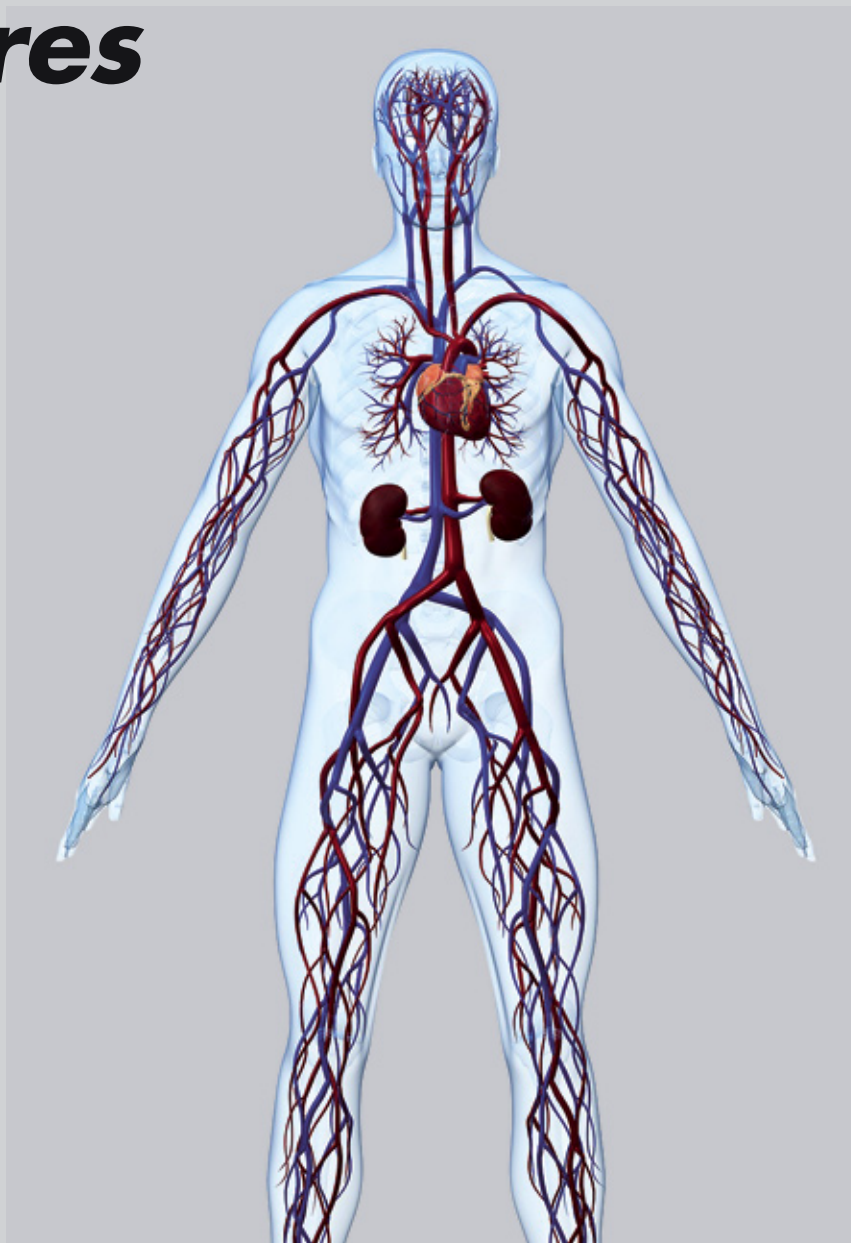
Le manque de magnésium a, entre autres, des effets sur le système cardiovasculaire. Un colloque a fait le point aux Etats-Unis.

Des chercheurs de la Northwestern University School of Medicine de Chicago (États-Unis), à l'occasion du colloque annuel de l'American Heart Association sur la prévention des troubles cardiovasculaires, ont établi qu'une alimentation pauvre en magnésium pourrait contribuer à l'apparition de maladies coronariennes. Durant 15 ans, 2977 sujets (hommes et femmes) âgés de 18 ans à 30 ans ont été suivis. L'analyse des apports nutritionnels en magnésium a révélé que, chez les sujets dont l'apport était faible à cause d'une alimentation pauvre en magnésium, l'apparition de maladies coronariennes était plus élevée.

Le paramètre indicateur de maladies coronariennes est le taux de calcium dans les parois des artères. Un taux de calcium artériel élevé est associé à des maladies coronariennes comme l'athérosclérose et l'artériosclérose, qui augmentent le risque d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral (AVC). Dans le groupe où un apport de magnésium était faible, le taux de calcium artériel était significativement plus élevé ce qui signifie donc un risque cardiovasculaire plus important.

Alimentation à surveiller

Les résultats de cette étude incitent à porter une attention particulière aux aliments riches en magnésium. Les légumineuses, les graines, les noix, les graines entières, le germe de blé, les légumes à feuillage vert foncé, le poisson et la levure de bière sont de bonnes sources de magnésium. Toutefois si dans cette étude rien ne permet de conseiller une dose journalière, il est utile de se référer aux recommandations de L'Agence française de sécurité sanitaire



des aliments (Afssa) qui estime les besoins quotidiens à environ 6 mg de magnésium par kg de poids corporel. Ils sont plus élevés pendant l'adolescence (+25 mg/j), au cours de la grossesse (+40 mg/j) et au cours de la lactation (+30 mg/j). On peut retenir pour l'adulte un besoin moyen de 350 mg de magnésium par jour. Dans les suppléments si vous optez pour cette solution, privilégiez le magnésium marin naturel qui est une bonne alternative en cas d'apports alimentaire insuffisants.

Emma Roberts

D'après HealthDay News.

Source <http://www.feinberg.northwestern.edu/nutrition/factsheets/magnesium.html>

1. Galan P, Preziosi P, Durlach V, et al. Dietary magnesium intake in a French adult population. *Magnes Res.* 1997 Dec;10(4):321-8.
2. Ford ES and Mokdad AH. Dietary magnesium intake in a national sample of U.S. adults. *J Nutr.* 2003;133:2879-82.