Vivre en santé plus longtemps?

Oui, c'est possible

Le déclin de nos habiletés est inévitable à mesure qu'on vieillit, mais peut-on à tout le moins ralentir le processus grâce à l'alimentation?

Être en santé et le demeurer tout en vieillissant ne relève pas d'un miracle. C'est plutôt le fruit d'un effort constant. Bien sûr, la génétique joue un rôle, mais pour garder la santé et rester autonome le plus longtemps possible, on gagnerait à adopter, plus jeune, certaines habitudes alimentaires. Un grand nombre d'hypothèses nutritionnelles doivent être validées ou approfondies, mais certains aliments et nutriments démontrent déjà un potentiel énorme.

Garder l'esprit clair...

Les gras oméga-3 à longue chaîne et l'acide docosahexaénoïque (DHA), plus particulièrement, semblent ralentir le déclin cognitif et retarder l'apparition des symptômes de la démence (perte de mémoire, désorientation, trouble du langage). On attribuerait ces bienfaits à leurs propriétés anti-inflammatoires et à

leurs effets sur le système cardiovasculaire (vasodilatation des vaisseaux sanguins et prévention de la formation de caillots dans les artères). Si vous ne consommez pas de poisson gras (maquereau, hareng, saumon, sardine) au moins deux ou trois fois par semaine et ne prenez pas régulièrement de supplément d'oméga-3 à longue chaîne, il serait grand temps de vous y mettre.

La consommation quotidienne d'au moins trois portions de légumes vert feuillus (laitue, épinard, mâche, bette à carde), de légumes jaunes et de crucifères (chou, chou frisé, brocoli, chou-fleur, chou-rave, navet, radis) contribuerait à ralentir la perte des habiletés cognitives. De plus, la consommation d'épinards et de chou frisé, particulièrement riches en lutéine et en zéaxanthine, contribuerait à prévenir la dégénérescence maculaire et les cataractes liées à l'âge.

Les pigments bleu foncé des bleuets, les anthocyanes, semblent retarder le déclin mental naturel qui survient avec l'âge. Des études menées sur des animaux ont démontré que le bleuet ralentit et peut même renverser la progression de certaines lésions du cerveau vieillissant, ce qui améliore la mémoire à court terme et la coordination.

Les personnes qui consomment beaucoup d'acide folique (foie de volaille, légumineuses, épinards, asperges) seraient beaucoup moins à risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer. La vitamine B12, que l'on trouve dans les palourdes, le poulpe, l'huître, le foie et les rognons de bœuf ou de veau serait un facteur du maintien de la fonction cognitive. Une carence en sélénium (noix du Brésil, huître, thon, palourde, champignon shiitake) accentuerait la perte d'habiletés cognitives liée au vieillissement.

... et des os forts

On sait que l'alimentation joue un rôle extrêmement important dans le développement et la santé des os. Plusieurs vitamines et minéraux y contribuent, dont les vitamines C, D et K, le calcium, le magnésium, le manganèse, le phosphore et le zinc. D'où l'importance de consommer fréquemment les aliments

qui en renferment: goyave, poivron rouge, papaye, kiwi, orange, anguille, saumon, légumes verts, huile de soja, produits laitiers, haricots de soya, chocolat noir, graines de citrouille, noix du Brésil, son et germe de blé, riz brun, foie de bœuf ou de veau, sardines, graines de tournesol, lentilles, palourdes, huîtres, crabe, langouste.

Il est à noter que les bénéfices qui résulteront de vos efforts sur le plan de vos habitudes alimentaires seront vains si vous demeurez inactif physiquement, ne maîtrisez pas votre stress et continuez à fumer.

Par Jacinthe Côté, collaboration spéciale
La Presse