



Adhésion à un régime méditerranéen et à la fonction cognitive dans les études des maladies oculaires liées à l'âge 1 et 2.

Keenan TD , Agrón E , Mares JA , Clemons TE³ , van Asten F , Swaroop A , Chew EY ;
YGroupes de recherche AREDS et AREDS2 .

Alzheimer's Dement.2020;1-12

L'estimation mondiale du nombre de personnes atteintes de démence en 2016 atteignait 44 millions de personnes, et on prévoit que ce chiffre atteindra 115 millions d'ici 2050. La maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente de démence et, dans un tiers des cas, cette maladie est attribuable à des facteurs de risques modifiables.

L'alimentation est un facteur important qui peut influencer la progression d'une déficience cognitive légère et de la démence. En fait, l'alimentation est associée à plusieurs conditions reliées au vieillissement comme la démence, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Récemment, dans le journal ***Alzheimer's and Dementia***, on a publié que l'adhésion au régime méditerranéen est en corrélation avec une fonction cognitive plus élevée. Ce sont des chercheurs du National Eye Institute (NEI), qui ont dirigé l'analyse des données de l'AREDS (Age-Related Eye Disease Study) et d'AREDS2 qui ont annoncé ces résultats.

7756 personnes ont participé à ces 2 études (AREDS et AREDS2) portant sur l'effet des suppléments nutritionnels (antioxydants, zinc, oméga-3) sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). De plus, dans AREDS on a testé la fonction cognitive de 3029 participants à 1 reprise, à la fin de l'étude, tandis que dans AREDS2, la fonction cognitive a été testée chez 3326 participants à 4 reprises (début, deux, quatre et 10 ans).



Pour stratifier le niveau d'adhésion à l'alimentation méditerranéenne, les chercheurs ont basé leur évaluation sur neuf composantes majeures du régime soit : les fruits entiers, les légumes, les grains entiers, les noix, les légumineuses, le poisson, l'huile d'olive, la réduction de la consommation de viande rouge et une consommation modérée d'alcool.

Les chercheurs ont trouvé que plus le niveau d'adhésion au régime méditerranéen est élevé, plus le risque de déficience cognitive est faible. Lorsqu'ils ont regardé l'effet des neuf composantes du régime méditerranéen individuellement, ils ont observé dans AREDS et AREDS2, que c'est la consommation élevée de poisson qui est le plus fortement associée à la diminution du risque de déficience cognitive ainsi qu'au ralentissement du déclin cognitif. De plus, une protection significative a été trouvée pour une consommation élevée de légumes.

Les chercheurs ont également constaté que les participants possédant le gène de l'apolipoprotéine E (APOE), qui les expose à un risque plus grand à la maladie d'Alzheimer, avaient en moyenne des scores de fonction cognitive plus faibles et un déclin cognitif plus important que ceux qui n'avaient pas ce gène. Toutefois, les avantages d'une adhésion étroite au régime méditerranéen étaient similaires pour les 2 groupes de personnes (avec et sans le gène ApoE), ce qui signifie que les effets du régime méditerranéen sur la cognition sont indépendants du risque génétique de la maladie d'Alzheimer.

En conclusion, plus le niveau d'adhésion à l'alimentation méditerranéenne est élevé, plus le risque de déficience cognitive est faible. La présence du gène APOE n'affecte pas cette relation.