

BIBLIOMER

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des professionnels de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 17 – Décembre 1994

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 1994-0303

Effets de divers lipides, poisson et huile de poisson sur les lipides sanguins : essai contrôlé chez des hommes à risque de maladie cardio-vasculaire

Effects of varying dietary fats, fish and fish oils on blood lipids in a randomized controlled trial in men at risk of heart disease

Mori T.A. et coll.

American Journal of Clinical Nutrition, 1994, n° 59, p. 1060-1068 - *Texte en Anglais*

● Résumé

Le but de l'étude est de déterminer les effets de l'incorporation de poisson dans des régimes contenant 30 ou 40% de lipides, ainsi que les différences d'effets entre poisson et huiles de poisson riches en oméga 3.

Des hommes à tension artérielle et cholestérol élevés, ont été distribués au hasard en 7 groupes pendant 12 semaines. Le poisson ou les huiles de poisson avec un régime à 40% de lipides augmentent le cholestérol total, le HDL, le LDL cholestérol, et réduisent les triglycérides. Le régime à 30% de lipides seul réduit le cholestérol, le LDL, le HDL, et les triglycérides ne bougent pas. Le poisson avec le régime à 30% de graisses réduit le cholestérol, le LDL, et les triglycérides, et élève le HDL2 cholestérol. Cette étude a montré que les lipides plasmatiques sont affectés de la même façon par le poisson ou l'huile de poisson chez les sujets recevant des régimes à 40% de matières grasses. Les effets négatifs des acides gras oméga 3 sur le cholestérol total ou LDL sont inversés par un régime à 30% de lipides, tandis qu'un repas quotidien de poisson abaisse substantiellement les triglycérides et inverse la chute du HDL cholestérol classique avec un régime pauvre en graisses.