

Bibliomer

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

Bibliomer n° : 48 – Décembre 2009

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

Notice n° : 2009-5010


Poissons, acides gras poly-insaturés à longue chaîne oméga 3 et prévention des maladies cardiovasculaires - Consommer du poisson ou prendre des compléments alimentaires à base d'huile de poisson ?

Fish, Long-Chain Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease- Eat Fish or Take Fish Oil Supplement?

He K.

Department of Nutrition, Gillings School of Global Public Health and School of Medicine, University of North Carolina at Chapel Hill, 2221 McGavran-Greenberg, Campus Box: 7461, Chapel Hill, NC 27599 ; E-mail : kahe@unc.edu

Progress in Cardiovascular Diseases, 2009, 52 (2), p. 95-114 - Doi : 10.1016/j.pcad.2009.06.003 - *Texte en Anglais*

 à commander à : l'auteur, l'éditeur ou l'INIST

● Résumé

La relation entre la consommation de poisson et le risque de maladies cardiovasculaires (MCV) a été largement étudiée. Bien que les résultats soient parfois contradictoires, la majorité des études semble en faveur des effets positifs de prévention des MCV liée à la consommation de poisson. Il y a peu de doute sur le fait que les acides gras à longues chaînes polyinsaturées (oméga 3) dans le poisson soient les composants clés responsables des avantages nutritionnels et qu'ils soient importants pour la prévention des MCV.

Cette revue récapitule l'épidémiologie du poisson ou des oméga 3 sur les facteurs de risque de MCV majeurs et sur la mortalité liées aux maladies cardiaques coronariennes et aux attaques cardiaques.

En ce qui concerne la prévention des MCV, cette revue discute également de la différence possible entre poisson entier et suppléments d'huile de poisson, comme une source d'oméga 3.

Le poisson est une source d'acides gras, mais il fournit aussi d'autres substances nutritives (taurine, arginine, vitamine D et B) qui peuvent avoir des effets protecteurs des MCV. Il est probable que les effets bénéfiques de la consommation de poisson soient des synergies entre plusieurs substances nutritives de ce produit.

De nouvelles études sont nécessaires pour examiner les effets défavorables potentiels de la présence de contaminants et des méthodes de préparation culinaire employées.