

Les acides gras oméga 3 peuvent-ils avoir un effet bénéfique pour les Infarctus ?

Les acides gras oméga 3 peuvent avoir un effet bénéfique sur ceux qui ont eu un infarctus, ils diminueraient le risque sur les arythmies cardiaques.

Un apport supplémentaire d'acides gras oméga 3 ne peut pas prévenir de nouveaux problèmes cardiaques ou vasculaires aux personnes déjà atteintes d'un infarctus. Des sujets d'expérience qui ont consommé pendant 3 ans de la margarine aux acides oméga 3, ne sont pas en meilleure santé que ceux qui avaient consommés la margarine sans ces acides gras. Mais la possibilité existe que la situation est très différente pour les diabétiques.

Les diabétiques ayant consommés de la margarine avec un apport supplémentaire en acides gras oméga 3 avaient 7 fois moins le risque sur des arythmies cardiaques que les autres consommateurs de margarine sans apport (resp. 0,9% et 5,6%).

Egalement le risque d'un arrêt cardiaque était plus limité et donc moins de patients étaient sujet au placement d'un défibrillateur, un petit appareil qui sert au contrôle du rythme cardiaque.

Néanmoins les acides gras oméga 3 ne réduisent pas le risque d'un infarctus.

Apparemment, ils sont plutôt favorables à un passage plus fluide des signaux électriques dans le coeur, réduisant ainsi la possibilité d'arythmies cardiaques, mais n'ont en aucun cas une influence sur la formation d'artériosclérose dans les artères coronaires, la cause majeure d'un infarctus mortel, selon les chercheurs.

1014 patients diabétiques, dont 56 avec des problèmes cardiaques majeurs ont participé à l'étude. Selon les chercheurs, il est encore trop tôt pour tirer des conclusions cohérentes de l'étude.

Les acides gras oméga 3 sont présents dans le poisson, les légumes verts, noix et huiles végétales comme le soja ou l'huile de lin. Différentes margarines ont un apport en acides oméga 3.