

Les calories brûlent la mémoire

Manger trop gras ou trop sucré favorise les troubles cognitifs légers.

Reprendre une part de dessert n'a pas seulement un mauvais effet sur la ligne. Mais aussi sur la mémoire.C'est le résultat d'une étude américaine selon laquelle **les personnes âgées qui mangent plus de calories sont plus facilement victimes de troubles cognitifs légers.** Ces troubles désignent un phénomène intermédiaire entre les changements liés à l'âge et les pathologies plus sérieuses, responsables de troubles évolutifs, comme la maladie d'Alzheimer.

La recherche a porté sur 1233 personnes âgées de 70 à 89 ans, dont 163 avaient des troubles cognitifs légers. Les patients ont rempli chaque jour pendant plusieurs semaines un questionnaire sur leur consommation de nourriture. Le groupe de personnes qui avalait le moins de calories en consommait entre 600 et 1526 par jour, le groupe intermédiaire entre 1526 et 2143 et le groupe en consommant le plus se situait entre 2143 et 6000 calories quotidiennes.

Il s'est avéré que ceux consommant plus de 1526 calories par jour étaient deux fois plus susceptibles d'avoir des troubles cognitifs légers. Les scientifiques auteurs de l'étude n'ont pas d'explications sûres sur le rapport entre calories et perte de mémoire, mais ils estiment que **la consommation de produits caloriques pourrait stimuler des protéines de stress dans le cerveau, lesquelles seraient responsables de la perte de mémoire.** *"Un régime sain pourrait prévenir une perte de mémoire avec la vieillesse"*, commente Yonas Geda, un médecin qui a participé à l'étude. Ces résultats confirment ceux d'une autre enquête menée en 2002.