

Les oméga-3 bons contre le vieillissement cérébral

Une étude conduite chez les enfants de Framingham et analysant la teneur des globules rouges en acides gras oméga-3 montre une accélération du vieillissement chez les personnes qui sont situées dans le quartile des concentrations les plus basses.



Les résultats de Tan et coll. plaident en faveur d'une prévention du vieillissement cérébral par la consommation de poisson, pour maintenir les capacités de mémorisation et d'organisation de la pensée.

Cette étude est la première à relier la composition des hématies à des marqueurs subcliniques d'une future démence. La composition des hématies en acides gras reflète la consommation des individus pendant la vie de cette cellule, soit 120 jours, alors que la concentration plasmatique reflète la consommation des quelques jours précédents.

Des participants de la cohorte des enfants de Framingham (n = 1 575 ; 854 femmes, moyenne d'âge de 67 ans) ont été évalués par imagerie IRM et tests neurocognitifs. On a relié les taux de DHA et d'EPA des globules rouges aux performances cognitives et aux résultats volumétriques du cerveau à l'IRM.

Les résultats montrent que les participants ayant les taux les plus bas de DHA et d'index oméga-3 (DHA + EPA des globules rouges) ont les scores les plus bas aux tests de mémoire visuelle, à l'évaluation des fonctions exécutives (résolution des problèmes, exécution de tâches multiples) et à celles de la pensée abstraite. Ils présentent aussi un volume cérébral plus faible et une hyperdensité plus marquée de la substance blanche. L'association persiste dans les analyses multivariées.

Le résultat à l'imagerie IRM représente un vieillissement d'environ deux ans d'âge structural cérébral, dans cette population d'âge moyen avancé. Ces notions complètent celles de l'étude Cardiovascular Health Study, qui a montré que la consommation de poisson au moins trois fois par semaine est associée à une réduction des anomalies vasculaires subcliniques. Les acides gras, composants des membranes, influent sur la fluidité membranaire, le transport des ions et d'autres fonctions.

Les capacités de biosynthèse des acides gras polyinsaturés DHA et EPA à partir de l'acide alpha-linolénique déclinent avec l'âge. Une étude clinique a montré qu'une supplémentation quotidienne en DHA chez des adultes âgés améliore les capacités d'apprentissage et la mémoire. Les résultats dans la maladie d'Alzheimer ne sont pas probants, sauf à un stade très précoce. D'où l'intérêt d'agir préventivement en amont.

› Dr BÉATRICE VUAILLE