

Quelle quantité de poisson faut-il manger pour un cerveau en bonne santé ?

Selon des chercheurs français, manger du poisson plusieurs fois par semaine permettrait aux personnes âgées d'avoir un cerveau en meilleure santé. Explications.

Du poisson 2 fois par semaine pour un cerveau en meilleure santé

« Le poisson c'est pas bon ». Vraiment ? C'est au contraire excellent pour la santé, en particulier celle des personnes âgées. C'est ce que révèlent les travaux de chercheurs de l'Université de Bordeaux qui ont été réalisés à partir des résultats d'IRM de 1.623 seniors. Les résultats ont été publiés dans la revue Neurology et ils sont sans appel.

Consommer du poisson plusieurs fois par semaine permet de réduire le risque de maladie vasculaire cérébrale dont les AVC. En effet, l'étude révèle que les personnes âgées qui mangent du poisson deux fois par semaine minimum présentent moins de dommages sur les vaisseaux sanguins du cerveau. Conclusion, pour maintenir son cerveau en meilleure santé, il faut manger du poisson au moins deux fois par semaine.

Quel poisson manger ?

Idéalement, il faudrait varier les plaisirs en alternant les poissons maigres (cabillaud, lieu, merlan, limande, sole...) dont la teneur en lipides est inférieure à 1% et les poissons gras dits «thinsp;bleusthinsp;» (thon, saumon, maquereau, hareng, sardine...) dont le taux de lipides est supérieur à 5 % mais qui dépasse rarement les 15%. Cette variété permet à la fois de bénéficier des qualités nutritionnelles du poisson mais aussi de limiter les polluants qu'ils contiennent comme le mercure par exemple.

Pour éviter la monotonie, il faut aussi varier les cuissons (au four, en papillote, à la vapeur, dans un bouillon, à la poêle) et manger le poisson sous toutes ses formes : frais, surgelé ou en conserve.