

Réduisez votre hypertension en mangeant des yaourts

Selon une nouvelle étude, la consommation de yaourt serait bénéfique pour les personnes âgées qui souffrent d'hypertension artérielle.

Réduction de la pression artérielle grâce au yaourt

Après le dicton « une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours », pourra-t-on dire « un yaourt quotidien chasse le médecin » ? Cet aliment possède en effet de nombreuses vertus dont l'une a été découverte récemment. Selon une étude internationale publiée le 9 septembre 2021, il serait bénéfique pour le cœur des personnes âgées.

Des scientifiques américains et australiens ont examiné la relation entre la consommation de yaourt et la pression artérielle chez les seniors souffrant ou non d'hypertension. Les chercheurs ont analysé les données transversales de 915 adultes âgés en moyenne de 62,1 ans. Environ 62% de l'échantillon présentait une pression artérielle élevée. Résultat, il y aurait « des réductions modestes mais statistiquement significatives » de la pression artérielle chez les personnes âgées qui ont de l'hypertension et qui mangent des yaourts régulièrement.

À part les yaourts, que manger pour réduire son hypertension ?

Concernant les volontaires qui présentent une tension artérielle normale, les chercheurs n'ont relevé aucune amélioration pouvant être associée à la consommation de yaourt. Pas la peine de vous forcer si vous ne souffrez pas de problèmes cardiovasculaires !

Cette étude confirme ce que l'on sait déjà, à savoir que la santé passe par notre alimentation. Pour les problèmes de tension, il faut éviter le réglisse, le café, les bouillons cubes, les mélanges d'épice, les aliments fumés, la charcuterie et privilégier les aliments riches en minéraux comme les flocons d'avoine, le brocoli, la banane, les poissons gras.