**Angine de poitrine et nutrition !**

L'angine de poitrine, aussi appelée Angor ou coronarite est une maladie cardiaque qui résulte de l'obstruction des artères du cœur par des dépôts graisseux dans la paroi.

La présence de troubles lipidiques, ou anomalies du taux des graisses dans le sang est un facteur de risque très important pour ce type de maladie en particulier l'excès des « mauvaises graisses» :

LDL-cholestérol, triglycérides, acides gras saturés.

L'abaissement de 10% du taux sanguin de cholestérol entraîne une baisse de 20% du risque de maladie cardiaque : le taux idéal étant inférieur à 2 g par litre ou même 1.6 g/l en cas de présence d'autres facteurs de risques, (hérédité, tabagisme, surcharge pondérale). L'alimentation doit préserver l'apport de « bonnes graisses» (HDL-cholestérol) et maintenir un poids normal.

De nombreuses études ont montré que le régime «méditerranéen» ou «crétois » présente de nombreux avantages et entraîne une augmentation de la longévité par diminution des accidents cardio-vasculaires, mais reste à être confirmé.

Les avantages du régime méditerranéen

Une consommation de bonnes graisses au détriment des mauvaises :

Assaisonnement avec de l'huile d'olive ou de colza riche en acides gras mono-insaturés ; peu de graisses saturées (viande, charcuterie, certains produits laitiers) ; en effet, dans ces régions, la viande sert surtout d'accompagnement gustatif aux plats essentiellement à base de légumes. Consommation importante de céréales complètes (blé, riz, pois, lentilles, haricots secs), de fruits et de légumes riches en fibres alimentaires.

Ces dernières en limitant l'assimilation et le stockage des graisses favorisent la diminution du LDL-cholestérol et des triglycérides ; yaourts et fromages favorisés au détriment du lait et du beurre, assaisonnements par ail, oignon, citron, herbes aromatiques, épices, qui limitent l'apport de sauces d'accompagnement et de sel.

Une présence systématique de fruits frais à chacun des repas assure un apport en vitamines. Ces dernières ont un rôle antioxydant : elles luttent contre l'apparition des radicaux libres et ainsi limitent le vieillissement des cellules.