

Antioxydants et Pollution

Les problèmes respiratoires liés à la pollution atmosphérique sont de plus en plus fréquents. Des études scientifiques ont montré que des antioxydants pourraient avoir un effet bénéfique sur la santé pulmonaire et aideraient à contrer certains effets néfastes de la pollution.

Une personne respire chaque jour 15000 litres d'air et la zone des échanges gazeux de l'appareil respiratoire est une surface de près de 70m². L'air pollué contient de puissants oxydants comme le dioxyde d'azote et l'ozone qui semblent jouer un rôle important dans les maladies respiratoires.

ANTIOXYDANTS ET SANTÉ PULMONAIRE

Plusieurs études ont montré qu'une forte consommation de nutriments antioxydants, comme la vitamine E et le bêta carotène, protège les cellules des poumons et est associée à une fonction pulmonaire normale. Cette dernière est évaluée par des tests fonctionnels respiratoires utilisant un spiromètre et mesurant le volume expiratoire maximal par seconde (VEMS) ou la capacité vitale forcée (CVF).

Une étude portant sur 18 000 américains, a montré que chaque antioxydant, la vitamine E, le bêta carotène, la vitamine C ou le sélénium, était fortement associé à une fonction pulmonaire normale, mesuré par un test standard.

Les bénéfices apportés par les antioxydants étaient plus importants chez les non-fumeurs. Dans une autre étude, les seniors ayant les niveaux sanguins les plus élevés de bêta et d'alpha-carotène avaient une fonction pulmonaire significativement meilleure.

ANTIOXYDANTS ET RÉSISTANCE À LA POLLUTION

Des chercheurs ont suivi 47 ouvriers travaillant à l'air libre dans la ville de Mexico, une zone urbaine polluée avec des niveaux élevés d'ozone.

Près de la moitié de ces hommes ont reçu quotidiennement pendant deux mois et demi un complément nutritionnel contenant 75 mg de vitamine E, 15 mg de bêta carotène et 650 mg de vitamine C, l'autre groupe recevant un placebo.

La supplémentation en nutriments antioxydants améliorerait de façon significative la capacité pulmonaire malgré une exposition quotidienne à la pollution de l'ozone.

Chez 227 sujets âgés ou d'âge moyen, on a constaté que ceux qui avaient les niveaux sanguins les plus élevés de bêta carotène, provenant de l'alimentation ou d'une supplémentation, étaient les moins susceptibles de souffrir de difficultés respiratoires provoquées par la pollution de l'air.

Ces différentes études montrent que les antioxydants peuvent aider notre organisme à lutter contre les agressions oxydantes de la pollution de l'air et contribuer au maintien d'une fonction pulmonaire saine.

