

Les agrumes peuvent réduire le risque des maladies vasculaires.

Bonne nouvelle pour les consommateurs d'agrumes. La consommation des fruits d'agrumes a été associée à la réduction du risque de maladies vasculaires et cérébrales

Selon le Dr. Michael Greger, rédacteur pour le journal britannique The Daily Mail, la clé réside peut-être dans un phytonutriment d'agrumes appelé hespéridine, qui semble augmenter le flux sanguin dans tout le corps, y compris le cerveau.

En utilisant une machine connue sous le nom « fluximètre doppler », les scientifiques peuvent mesurer le débit sanguin à travers la peau. Ce dispositif mesure la tension artérielle et la circulation sanguine. Suite à une consommation permanente des agrumes, la tension artérielle a tendance à baisser et la circulation sanguine augmente et s'améliore.

Lorsque les sujets d'une étude réalisée récemment dans ce sens ont bu du jus d'orange au lieu d'une solution de l'hespéridine, leur flux sanguin était encore mieux. En d'autres termes, les bienfaits du jus d'oranges sont meilleurs que ceux de l'hespéridine.

Les effets positifs des agrumes sur le flux sanguin ne nécessitent pas une machine pour les mesurer. Dans une étude, les scientifiques ont étudié les cas de plusieurs femmes qui ont souffert d'une allergie au froid en raison de mauvaise circulation sanguine, en les plaçant dans une chambre climatisée. Ces femmes du groupe expérimental ont pris une solution contenant des phytonutriments d'agrumes, tandis qu'un autre groupe (témoin) a pris une boisson artificiellement aromatisée en orange. Ces dernières ont souffert des symptômes de l'allergie au froid en raison de diminution du flux sanguin.

Leur température a chuté de près de 13 degrés au cours de l'étude. Quant aux femmes du premier groupe qui ont pris un vrai jus d'oranges, elles ont pu garder leur température avec une légère diminution pendant la durée de l'étude.