

Le rôle favorable des antioxydants dans l'estomac

L'alimentation apporte des graisses, triglycérides et cholestérol. Lors de la digestion dans l'estomac, les triglycérides sont dégradés par les sels biliaires et des enzymes, donnant des acides gras, du glycérol et des substances oxydatives comme le malondialdéhyde (MDA). Acides gras, cholestérol et MDA passent dans l'intestin puis dans le sang. Le cholestérol, non soluble dans le sang, ne pouvant circuler seul, est pris en charge par des transporteurs, les lipoprotéines. Les lipoprotéines à faible densité (LDL) apportent le cholestérol aux cellules où il sert de constituant membranaire et de

précurseurs à de nombreuses molécules (vitamine D, stéroïdes...). Les lipoprotéines à haute densité (HDL) conduisent le cholestérol des cellules au foie où il est dégradé. Problème : s'il y a trop de cholestérol transporté par les LDL, les LDL non utilisées par les cellules demeurent dans le sang. Pire, si les substances oxydatives en circulation modifient et oxydent les LDL, celles-ci ne sont plus reconnues par les cellules et s'accumulent davantage. Elles se déposent sur la paroi des vaisseaux sanguins formant des plaques d'athérome qui en diminuent petit à petit le diamètre.

L'obstruction des artères coronaires peut déclencher une crise cardiaque. Celle des artères du cerveau, un accident vasculaire cérébral. Les polyphénols ont un fort pouvoir antioxydant. Lors de la digestion de triglycérides dans l'estomac, ils contrent la production des substances oxydatives et réduisent la formation de LDL oxydées responsables de la plaque d'athérome. Une autre hypothèse récente de l'Inserm (*lire p. 61*) propose que les polyphénols provoquent également dans les artères une production de monoxyde d'azote (NO) vasodilatateur, bénéfique pour les vaisseaux.

