

PRÉVENTION

LA RÉDUCTION DES GRAISSES NE MARCHE PAS

WHI

WOMEN HEALTH INITIATIVE –

48 835 F – 62,3 ans – suivies 8,1 ans – IMC 29

REDUCTION DES LIPIDES DE 9% 37,8 → 28,8%

ACIDES GRAS SATURES 12,7% → 9,5%

POLYINSATURES 7,8% → 6,1%

MONOINSATURES 14,4% → 10,6%

REDUCTION TRANSITOIRE DU POIDS

→ ENSEMBLE

AUCUNE REDUCTION CHD 0,97

AVC 1,02

MCV 0,98

→ SAUF SI AG SATURES < 6,1%

→ SI ATCD CARDIOVASCULAIRE

AUGMENTATION DE 26% RISQUE EVENEMENTS MAJEURS



Vivre mieux,
plus longtemps