

De la **tomate** anticholestérol



LEW ROBERTSON/CORBIS / PHOTONONSTOP

Le lycopène contenu dans ce fruit serait aussi efficace que les médicaments

Des chercheurs de l'université d'Adélaïde, en Australie, ont synthétisé les résultats obtenus par 12 études mettant en avant l'incidence de la consommation de tomates sur le taux de mauvais cholestérol (LDL).

Baisse de la pression artérielle

L'effet bénéfique de la tomate est à mettre sur le compte du lycopène, un pigment

de la famille des caroténoïdes, déjà bien connu pour ses bienfaits sur la prostate. Une consommation de 25 mg de lycopène par jour permet de faire baisser de 10 % le LDL, un résultat similaire à celui obtenu par les statines, médicament couramment utilisé pour faire baisser le cholestérol. Par ailleurs, il fait baisser significativement la pression artérielle. Or, l'hypertension fait augmenter le risque cardiovasculaire.

En jus, en purée, en gelule

Comment faire pour consommer suffisamment de tomates ? En cette saison, prenez-la au goûter si vous voulez la croquer crue et nature. Entre les repas, c'est parfait. Si votre système digestif la supporte mal, mettez-la en concentré dans vos plats de pâtes, vos soupes...

Vous pouvez aussi prendre l'habitude de boire un grand verre de jus de tomate une demi-heure avant les repas : il calmera votre appétit et ne perturbera pas votre digestion.

Karin Ried, auteur principal de l'étude australienne, conseille 500 ml de jus de tomate, ou 50 g de tomates en purée par jour. On peut aussi prendre le lycopène sous forme de complément alimentaire si on n'a pas envie de manger des tomates à tous les repas, et mettre à ses menus d'autres aliments connus pour leur rôle préventif des maladies cardiovasculaires : ail, huiles végétales, noix, pistaches, amandes... ○

S.L.



FABRICE LEROUGE/PHOTONONSTOP