



**« Vous êtes ce que vous mangez ». Cette citation démontre bien que ce que vous mangez a une influence positive ou négative sur votre corps. Un régime alimentaire sain se reflétera automatiquement sur votre santé et sur la manière dont votre corps vieillira. Faire le bon choix alimentaire reste la meilleure alternative pour éviter un vieillissement prématuré ; vous vieillirez certes, mais bien.**

Il faut savoir que les aliments que vous intégrez dans vos repas quotidiens influencent le fonctionnement de votre métabolisme. Les protéines, par exemple, stimulent le métabolisme, tandis que les glucides raffinés le retardent du fait de la difficulté de leur décomposition. Et plus le métabolisme est lent plus le corps est susceptible de développer une inflammation, des maladies ou encore une accélération du vieillissement.

### **Comment l'alimentation joue un rôle dans le vieillissement ?**

Une mauvaise alimentation comme la restauration rapide, les acides gras et les sucres ajoutés, engendrent une inflammation et par conséquent le vieillissement qui est un état inflammatoire chronique. Dans une étude parue dans le Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology, il a été démontré que le rôle de l'alimentation a un rôle prépondérant dans les maladies de la peau, tels que l'acné, le cancer de la peau et le vieillissement de la peau. Aussi un changement alimentaire s'avère nécessaire pour prévenir la vieillesse de la peau ou encore les maladies de

la peau. Cette étude a conclu par ailleurs, que les dermatologues doivent être conscients qu'un régime alimentaire adéquat et sain doit être préconisé aux patients. Il est de ce fait conseillé d'éviter les viandes transformées, les viandes grasses, les sucreries et pâtisseries, les aliments frits ou encore les boissons alcoolisées. Heureusement, certains aliments sont bénéfiques pour la santé et évitent un vieillissement prématuré.

## **Quels sont les aliments qui évitent le vieillissement prématuré ?**

### **Les Haricots**

Les haricots font partie des légumineuses et sont riches en protéines et en fibres et permettent par la même occasion de stabiliser le taux de sucre dans le sang. Dans une étude, il a été démontré les bienfaits des légumineuses pour la santé et l'importance de leur valeur nutritionnelle. Outre les fibres et les protéines qu'ils contiennent, ils regroupent également des vitamines du groupe B, du fer, du cuivre, du magnésium, du manganèse, du phosphore et du zinc. Faibles en calories et en graisses saturées, ils ne causent pas d'inflammation ni de ralentissement du métabolisme. Par ailleurs, ils augmentent la satiété et offrent une action antiviellissement.

### **Les Carottes**

Les carottes contiennent de la bêta-carotène, un antioxydant puissant qui protège le corps des radicaux libres, des molécules responsables du vieillissement accéléré. Dans une étude élaborée par BioMed Central, il a été démontré que la consommation du jus de carotte permet d'apporter au corps les antioxydants nécessaires pour une santé optimale. De plus, le falcarinol contenu dans les carottes, présente de puissantes propriétés protectrices des cancers.

### **Les agrumes**

Les agrumes comprennent une classe de fruit comme les citrons, les oranges ou encore les pamplemousses. Ces agrumes permettent de booster le système immunitaire et de lutter contre certains cancers. Ils sont riches en vitamines et en minéraux comme la vitamine B, C, le potassium, le phosphore, le magnésium et le cuivre. Les agrumes agissent en tant qu'antioxydants et anti-inflammatoires. Dans une étude, il a démontré que les multiples métabolites présents dans les agrumes, tels que les flavonoïdes anti-âge, les alcaloïdes, les coumarines, les limonoïdes, les caroténoïdes, les acides phénoliques et les composés volatils, permettent d'agir en tant qu'antioxydants, anti-inflammatoires, anticancéreux et neuroprotecteurs. Ils permettent ainsi à l'organisme de se protéger contre le vieillissement accéléré.

### **Mise en garde**

- Les agrumes comme le citron doivent être consommés avec prudence, surtout si vous souffrez de reflux œsophagien
- Si vous êtes sous traitement médical, il faut éviter de consommer le pamplemousse qui bloque une enzyme favorisant l'assimilation de produits médicaux.