

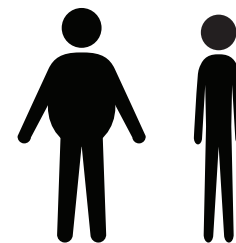
Alimentation et nutrition

La plupart des affections respiratoires sont provoquées par une interaction entre les facteurs génétiques et environnementaux tels que le tabagisme, la pollution et l'alimentation. De plus en plus de données suggèrent que le régime alimentaire et la nutrition jouent un rôle dans le développement et l'évolution des maladies pulmonaires.



Recommandations clés :

- Il est nécessaire de conduire plus de recherches sur l'impact de l'alimentation sur l'état des poumons.
- Une prise de conscience plus importante du grand public est nécessaire vis-à-vis de l'impact de l'alimentation sur l'état des poumons.
- Les autorités de santé devraient assurer un dépistage de l'état nutritionnel et de la prise de conscience des sujets trop gros ou trop maigres.
- La consommation accrue de fruits et légumes, d'antioxydants, de flavonoïdes, de poisson et d'acides gras riches en oméga 3 est associée à une meilleure fonction respiratoire et doit donc être encouragée.



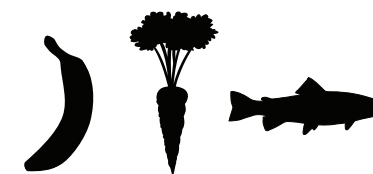
Être obèse ou trop maigre peut avoir des conséquences néfastes sur la santé pulmonaire.



Une forte consommation d'aliments hautement transformés pourrait accélérer le déclin de la fonction pulmonaire.



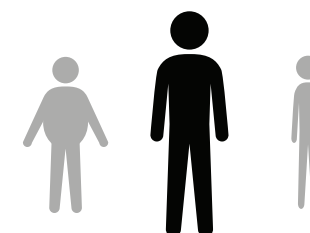
60 à 90% des individus atteints de syndrome d'apnées obstructives du sommeil sont obèses.



Une alimentation riche en fruits, légumes et poisson est recommandée.



L'apport en acides gras de type trans et oméga 6 dans l'alimentation devrait être restreint.



Le poids idéal à maintenir correspond à un indice de masse corporelle (IMC) compris entre 21 et 30.