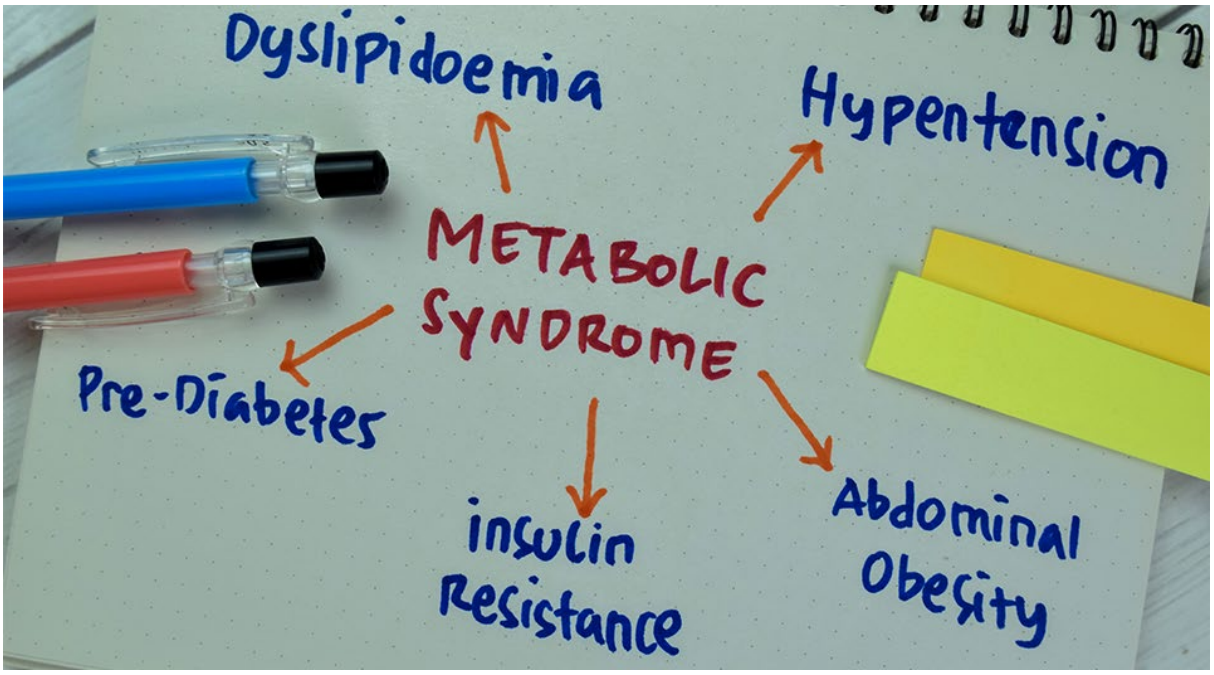
swissmilk

Le syndrome métabolique influe-t-il sur le lien entre la consommation de produits laitiers et la stéatose hépatique non alcoolique?

Le lait et les produits laitiers sont régulièrement associés à des effets bénéfiques sur la santé métabolique. Outre une possible protection contre le syndrome métabolique, la question suivante se pose: influent-ils sur le risque de stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD)?



Pour répondre à cette question, une équipe de nutritionnistes sud-coréens a analysé les données de l'enquête coréenne sur la santé et l'alimentation (KNHANES, 2019-2021), portant sur 12 775 participant·es. La consommation de lait et de produits laitiers a été évaluée à l'aide d'un questionnaire de rappel sur 24 heures et classée en différentes catégories (0, <1 et ≥1 portion par jour). La NAFLD a été définie à l'aide de l'indice de stéatose hépatique (HSI >36) et le syndrome métabolique selon les critères du NCEP-ATP III.

Résultats

Les femmes qui consommaient au moins une portion de lait ou de produits laitiers par jour présentaient une baisse significative de 25 % de l'incidence de NAFLD. Parallèlement, l'hyperglycémie, l'obésité

abdominale, un taux de cholestérol HDL bas et un taux de triglycérides élevé étaient moins fréquemment observés. Chez les hommes, les chercheurs·euses n'ont, au contraire, pas constaté de lien significatif entre la consommation de produits laitiers et la NAFLD. Seul un taux élevé de triglycérides était moins fréquent chez les hommes consommant au moins une portion par jour. Chez les deux sexes, les cinq critères du syndrome métabolique étaient associés à une prévalence plus élevée de la NAFLD. Chez les femmes, ces liens concernaient particulièrement les taux élevés de glycémie et de triglycérides.

Conclusion

Dans l'ensemble, les chercheurs·euses n'ont trouvé aucune indication que le lait et les produits laitiers protègent directement le foie. Il est toutefois possible que des facteurs tels que le tour de taille, la tension artérielle et le cholestérol HDL aient une certaine influence et réduisent indirectement le risque de stéatose hépatique non alcoolique. En outre, aucun effet significatif n'a été constaté chez les hommes. Les auteurs avancent comme explication possible que le calcium pourrait influencer la synthèse des acides gras dans le foie. De plus, les protéines de lactosérum pourraient favoriser la sécrétion de GLP-1 et de GIP. Les oligosaccharides typiques du lait pourraient également influencer le microbiote et contribuer ainsi aux effets observés. Il convient de noter que toutes les études incluses étaient transversales, ce qui ne permet pas de tirer des conclusions causales. Les résultats semblent donc indiquer que les produits laitiers ne protègent pas directement le foie. Un éventuel effet positif semble plutôt résulter d'un tour de taille réduit, d'une tension artérielle basse et d'un taux de cholestérol HDL élevé.

Bibliographie

Jeon H, Kim SH, Shin D. Examining the mediating effects of metabolic syndrome components on the relationship between dairy product consumption and nonalcoholic fatty liver disease in Korean adults. PLoS One. 2026;21(4):e0346774. doi:10.1371/journal.pone.0346774

Impressum
© Swissmilk 2026
Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne
Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk
Traduction: Trait d'Union, Berne
Photo: Adobestock

Producteurs Suisses de Lait PSL
Société coopérative
Santé & saveur
Laubeggstrasse 68 | Case postale | 3006 Berne
www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.