

Calcium et diabète

Deux nouvelles études étaient étayées des enquêtes antérieures qui avaient montré une baisse du risque de syndrome métabolique (SMet) et de diabète de type 2 (DNID) en cas de consommation accrue de produits laitiers. Les données disponibles contredisent de manière flagrante les allégations récurrentes, dans les médias, sur l'augmentation du risque de diabète liée à la consommation de lait et de produits laitiers, allégations qui semblent tomber sur un sol particulièrement fertile en raison de la tendance végétalienne actuelle.



Remplacer les biscuits par du yogourt pour prévenir le diabète mellitus de type 2.

raison de la tendance végétalienne actuelle.

La thèse anti-lait repose sur l'effet insulino-génique des protéines lactières. Il provoquerait une surcharge du pancréas, qui fatiguerait par conséquent trop vite. Si cette théorie était vraie, les études de longue durée auraient dû indiquer par le passé déjà une hausse du risque en cas de consommation élevée de produits laitiers. Or, c'est justement le contraire: le risque de DNID est abaissé (1).

Moins de SMet grâce à de bons apports en calcium

Le SMet est, en quelque sorte, le stade précédant le DNID. Dans une étude récente portant sur des jeunes de 23 à 25 ans, l'Institut de nutrition de l'Université de Rio de Janeiro (Brésil) a cherché à savoir s'il existe un lien entre la consommation de lait et de produits laitiers et la prévalence du syndrome métabolique (2). À cet effet, les chercheurs ont relevé les habitudes alimentaires de 2.031 personnes au moyen d'un questionnaire sur la fréquence de consommation. Ces personnes ont ensuite été réparties dans cinq quintiles selon la quantité de lait et de produits laitiers consommés. Pour le diagnostic du syndrome métabolique, les chercheurs ont appliqué les critères de la Fédération internationale du diabète.

Résultat, la probabilité d'avoir un SMet était inférieure de 39 % chez les sujets présentant la plus forte consommation par rapport à ceux consommant le moins de produits laitiers. Après prise en compte de variables démographiques, socioéconomiques et alimentaires, ce taux était même de 47 %. La prise en considération des apports en calcium a toutefois fait disparaître le



lien significatif; on peut en conclure que dans le cas du SMet, l'effet préventif du lait et des produits laitiers pourrait s'expliquer par le bon approvisionnement en calcium.

Du yogourt au lieu des douceurs: risque de diabète réduit

En Espagne, le département de nutrition de la faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Tarragone (3) vient de publier les résultats d'une étude d'observation de longue durée. Au début de l'étude, puis une fois par année, les chercheurs ont relevé les habitudes alimentaires de 3.454 personnes âgées avec un risque marqué d'infarctus du myocarde (et participant toutes à la célèbre étude PREDIMED) en différenciant comme suit la consommation de produits laitiers: ensemble des produits laitiers, produits au lait entier et produits laitiers à teneur réduite en matière grasse, lait frais, yogourt, fromage, produits au lait fermenté, lait condensé et produits transformés.

Le suivi a porté sur 4,1 ans. Durant cette période, 270 nouveaux cas de diabète ont été diagnostiqués. Après ajustement multivarié correspondant aux facteurs d'influence, les chercheurs ont constaté que le risque de développer un DNID était inversement proportionnel à la quantité globale de lait et de produits laitiers consommée. Les chercheurs ont observé une baisse significative de 50 % pour la consommation globale, de 56 % pour la consommation de produits laitiers à teneur réduite en matière grasse et de 45 % pour la consommation de yogourt. Le fait de remplacer une portion de biscuits, de biscuits complets, de chocolat ou de gâteau fait maison par une portion de yogourt faisait baisser le risque de 40 à 45 %.

Synthèse

Les auteurs concluent qu'une forte consommation de lait et de produits laitiers, en particulier de yogourt, pourrait faire diminuer le risque de diabète, notamment chez les sujets âgés présentant un risque cardiovasculaire élevé.

Sources

1. Tong X, Dong JY, Wu ZW, et al. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies. Eur J Clin Nutr 2011.
2. Martins ML, Kac G, Silva RA, et al. Dairy consumption is associated with a lower prevalence of metabolic syndrome among young adults from Ribeirao Preto, Brazil. Nutrition 2015;31(5):716-21.
3. Diaz-Lopez A, Bullo M, Martinez-Gonzalez MA, et al. Dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in an elderly Spanish Mediterranean population at high cardiovascular risk. Eur J Nutr 2015.

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Relations publiques / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition,
mai 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch