

Consommation de lait, métabolites plasmatiques et risque de diabète de type 2

Moins de diabète de type 2 grâce aux produits laitiers ? C'est sur cette question que s'est penché un groupe de chercheurs·euses espagnols et américains. À l'aide de marqueurs biologiques spécifiques, ils ont étudié l'association entre le lait et les produits laitiers et le risque de diabète de type 2. Ils ont ainsi pu mettre en évidence des liens de cause à effet significatifs. Découvrez leurs résultats.



De nombreuses études épidémiologiques ont montré qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers diminue le risque de développer un diabète de type 2. Les données sur le comportement alimentaire des probant·es sont basées en majorité sur des interviews ou des questionnaires et comptes-rendus qu'ils ont remplis eux-mêmes, soit des sources susceptibles de comporter des erreurs et conduisant à des résultats non fiables. Il est possible de documenter la consommation alimentaire plus précisément s'il existe des biomarqueurs spécifiques dans le sang ou l'urine qui peuvent être liés à l'évolution de la maladie.

Un groupe de chercheurs·euses a recouru à cette méthode et a étudié l'association entre la consommation de lait et de produits laitiers et le risque de diabète de type 2. La population comprenait des participant·es des études Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED), Nurses' Health I et II, et Health Professionals Follow-Up.

Au total, on dénombrait 38 métabolites associés à la consommation des différents produits laitiers. Trois d'entre eux étaient utilisables comme biomarqueurs et pouvaient être associés à la fois à la consommation totale et à la consommation spécifique de lait, de yogourt, de fromage, etc. (sphingomyéline C14:0, phosphatidyléthanolamine C34:0, γ -butyrobétaïne). Les facteurs de risque et d'influence pertinents ont été pris en compte sur le plan statistique et une corrélation significative a été trouvée: plus la consommation de lait et de produits laitiers était élevée, plus le risque de diabète était faible, l'effet étant légèrement plus fort chez les participant·es espagnols (hazard ratio: 0,76; 95 % CI: 0,63-0,90) que chez les participant·es américains (HR: 0,88; 95 % CI: 0,78-0,99).

Résumé

Ces nouvelles données montrent clairement que la réduction du risque de diabète liée à une consommation accrue de produits laitiers est très probablement de nature causale. Les chercheurs·euses citent plusieurs composés bioactifs des produits laitiers qui pourraient être responsables de cet effet préventif, notamment parce qu'ils favorisent la sensibilité à l'insuline, comme le calcium, les bactéries lactiques, le magnésium, les globulines de la matière grasse du lait, l'ostéocalcine, la vitamine K2, la vitamine D, la protéine lactosérique et certains acides gras spécifiques du lait. Les chercheurs·euses soulignent toutefois que les mécanismes d'action exacts doivent encore faire l'objet de recherches.

Référence

Drouin-Chartier JP, Hernández-Alonso P, Guasch-Ferré M, et al. Dairy consumption, plasma metabolites, and risk of type 2 diabetes. AJCN 2021

Ateure

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Weststrasse 10, 3000 Berne 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, septembre 2021