

La consommation de produits laitiers est associée à une baisse du risque de syndrome métabolique

Une nouvelle méta-analyse portant sur des études d'observation du monde entier confirme qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers prévient le syndrome métabolique et les troubles qui y sont liés (1).



Une augmentation de la consommation de lait de 200 g par jour fait baisser de 13 % le risque de SMet.

Le terme de «syndrome métabolique» (SMet) désigne la manifestation simultanée de divers troubles pathologiques ou facteurs de risque de développement de stéatose hépatique, de diabète de type 2, de diabète gestationnel, de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancers. Selon la définition de l'*International Diabetes Federation*, il est question de SMet lorsque le tour de taille dépasse 94 cm chez

l'homme et 80 cm chez la femme, et que l'on observe au moins deux des troubles ou critères suivants:

- taux de triglycérides élevés (au moins 150 mg/dl ou 1,7 mmol/l), ou prise de médication visant à faire diminuer les triglycérides;
- taux de cholestérol HDL trop faible (moins de 40 mg/dl ou 1,03 mmol/l chez l'homme; moins de 50 mg/dl ou 1,29 mmol/l chez la femme), ou prise de médication visant à augmenter le cholestérol HDL;
- hypertension artérielle (systolique: plus de 130 mmHg, ou diastolique: plus de 85 mmHg), ou traitement en cours de l'hypertonie;
- glycémie élevée à jeun (plus de 100 mg/dl ou 5,6 mmol/l), ou diabète de type 2 diagnostiqué et traité.

Le SMet provoque souvent les anomalies suivantes:

- acide urique élevé
- inflammation de bas grade
- coagulation sanguine renforcée
- dysfonction endothéliale
- dysfonction érectile



Le développement du SMet est fortement corrélé avec une répartition androïde des graisses (forme de pomme), l'inactivité musculaire, l'insulinorésistance et l'hyperinsulinémie. L'influence de l'alimentation sur le développement du SMet a ensuite aussi été prise en considération. À cet égard, le lait et les produits laitiers entiers ont été régulièrement soumis à analyse en raison du prétendu risque lié à leur teneur énergétique élevée et à leur teneur élevée en acides gras saturés.

Afin de vérifier de manière objective l'influence du lait et des produits laitiers sur le développement du SMet, des scientifiques du département de médecine nutritionnelle de l'Université *Kyung Hee* (Yongin, Corée du Sud) ont réalisé une méta-analyse des études d'observation disponibles. Après avoir appliqué les critères d'élimination pertinents, dix études transversales, deux études de cas-témoins nichées dans une cohorte et 29 études d'observation de longue durée ont été retenues pour l'analyse.

Résultats

Les résultats ont montré qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers engendrait une baisse du risque de développer les différents troubles du SMet et de l'incidence du SMet défini. La comparaison entre la consommation de lait et de produits laitiers la plus élevée et la plus faible a révélé une réduction significative de 25 % du risque de SMet! En observant séparément les catégories «lait» et «yogourt», le risque de SMet diminuait respectivement de 22 % et de 23 %.

L'analyse a aussi montré une évidente relation dose-effet: une augmentation de 200 grammes de lait par jour entraînait une baisse significative du risque de 13 %. Dans le cas d'une hausse de la consommation de lait et de tous les produits laitiers confondus de 200 grammes par jour, le risque de SMet baissait de 9 %.

L'influence de ces aliments sur les différents composants du SMet a révélé une corrélation similaire: une hausse de la consommation de lait et de produits laitiers de 200 grammes par jour faisait baisser le risque de glycémie élevée à jeun, d'hypertension artérielle, de concentration élevée de triglycérides sériques, ainsi que le risque d'un taux de cholestérol HDL trop faible. En outre, 200 grammes de lait en plus par jour faisaient diminuer de 12 % le risque d'obésité abdominale. Enfin, une hausse de la consommation de yogourt de 100 grammes entraînait une baisse significative de 16 % du risque de glycémie élevée à jeun.

Les analyses de sensibilité ont montré que les corrélations trouvées étaient comparables entre tous les types et lieux d'études et n'avaient pas été modifiées par des ajustements importants, ce qui suggère un lien de causalité entre les corrélations.

Commentaire

La prévalence du diabète augmente de manière dramatique au niveau mondial, et avec elle, les maladies associées comme les maladies cardiovasculaires et divers cancers. Un SMet ouvre la voie au développement de ces maladies. Il est donc essentiel de prendre des mesures préventives à temps. Parmi ces dernières, l'alimentation joue un rôle très important. À cet égard, une

consommation accrue et régulière de lait et de produits laitiers – dans l'idéal en remplacement de certains aliments riches en sucre et en amidon – semble particulièrement recommandée.

Bibliographie

1. Lee M, Lee H, Kim J. Dairy food consumption is associated with a lower risk of the metabolic syndrome and its components: a systematic review and meta-analysis. Br J Nutr. 2018 Jun 6:1-12. [Epub ahead of print]

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / 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, août 2018



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch