

Effets de la consommation de fromage sur la masse et la force musculaires chez les femmes avec une potentielle sarcopénie

La sarcopénie touche principalement les personnes âgées et comporte des risques pour la santé. Une nouvelle étude menée à Shanghai et à Pékin a examiné si le fromage pouvait aider les femmes présentant des signes de sarcopénie. La consommation régulière de fromage favorise-t-elle la santé musculaire?



Le terme «sarcopénie» décrit la perte de masse et de force musculaires liée à l'âge. Si le surpoids s'y ajoute, le risque de handicaps physiques, de chutes et de fractures augmente. De plus, la sarcopénie est associée aux maladies cardiovasculaires et à une mortalité plus élevée. Au niveau mondial, la prévalence de la sarcopénie varie entre 8 et 36% chez les personnes de moins de 60 ans et entre 10 et 27% chez les personnes de plus de 60 ans. Cela montre que la sarcopénie est de plus en plus perçue comme une maladie populaire.

Outre le manque d'activité physique, la malnutrition contribue également au développement de la sarcopénie. Une alimentation équilibrée, riche en micronutriments essentiels et en protéines de qualité, pourrait protéger contre ce phénomène. Des études montrent que des suppléments de fromage

améliorent différents marqueurs de la sarcopénie chez les personnes âgées en bonne santé. Cependant, peu de recherches ont été menées jusqu'à présent sur l'effet du fromage sur les personnes souffrant de sarcopénie manifeste ou supposée.

Pour en savoir plus, des nutritionnistes de Shanghai et de Pékin ont mené une étude diététique randomisée de 90 jours. Ils ont recruté des femmes âgées de 60 à 80 ans qui présentaient des signes de sarcopénie. Les critères d'inclusion étaient une faible circonférence de la partie inférieure de la jambe, une faible force de préhension et des difficultés lors du test consistant à se lever cinq fois d'une chaise sans appui.

Les participantes devaient maintenir leur régime alimentaire et ne pas modifier leur mode de vie, notamment l'exercice physique. Le groupe de contrôle n'avait pas de régime spécial. En revanche, les deux groupes de test ont reçu du fromage en plus de leur alimentation habituelle. Un groupe a consommé chaque jour 66 g de «Fromage original» (FO), l'autre groupe la même quantité de «Fromage doré» (FD). Le FO contenait 9 g de protéines et 323 mg de calcium, tandis que le FD contenait 13 g de protéines et 802 mg de calcium.

Conclusion

Les chercheurs ont constaté que la consommation quotidienne de fromage avait des effets positifs sur les femmes âgées présentant des signes de sarcopénie.

Bibliographie

Chen J, et al. Effects of cheese ingestion on muscle mass and strength in possible sarcopenia women: an open-label, parallel-group study. *Nutr Metab* 2024;21(1):64. doi: 10.1186/s12986-024-00838-4

Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, décembre 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.