

Espagnols aux tailles fines grâce au lait entier

On a pendant longtemps mis les consommateurs en garde contre les produits au lait entier, leur conseillant d'opter pour des produits pauvres en matière grasse. On justifiait cela par le fait qu'un gramme de graisse contenant 9,3 kilocalories présentait une densité énergétique très élevée et que des aliments riches en matière grasse favorisaient un bilan énergétique positif.



Garder la ligne avec le lait.

Ce dont ces avis ne tenaient pas compte, c'est que la nourriture ingérée ne dépend pas seulement de la densité énergétique, mais aussi et surtout de la faim, du moment où l'on arrive à saturation et de la sensation de satiété. Par conséquent, si le consommateur sature plus vite ou est rassasié plus longtemps en raison de la teneur élevée en matière grasse et de l'impact biochimique et physiologique du lait entier, la consommation de produits au lait entier devrait théoriquement participer à une alimentation sans excès de calories, voire faciliter le maintien d'un bilan énergétique négatif.

À Barcelone (Espagne), un groupe de travail composé de scientifiques de plusieurs facultés s'est penché sur cette théorie et a mené une étude de longue durée. Le dépôt de graisse abdominale était au centre de l'attention: on lui attribue le plus gros risque cardiovasculaire par rapport au taux de graisse corporelle général ou à l'IMC. Les scientifiques se sont intéressés principalement à l'influence des calories liquides. En effet, les boissons énergétiques rafraîchissantes sont considérées comme particulièrement dangereuses dans le développement du surpoids: puisqu'elles traversent rapidement l'estomac, elles ne procurent pas une sensation suffisante de satiété, mais sont très énergétiques.

Boissons sans alcool et tour de taille

Le but déclaré de l'étude espagnole récemment publiée était d'avoir un aperçu longitudinal de l'impact de la consommation de boissons non alcoolisées comme les sodas, les jus de fruits, le lait entier, le lait écrémé et le lait maigre sur les changements de tours de taille, ainsi que d'identifier le risque de prise de poids abdominal sur dix ans.



Au total, 2181 femmes et hommes espagnols âgés de 25 à 74 ans ont participé à l'étude. En 2000, un questionnaire validé avait permis de récolter des données sur le poids, la hauteur, le tour de taille, les habitudes alimentaires et les activités sportives des participants. Ces derniers ont été suivis jusqu'en 2009, et les différents liens ont été calculés au moyen de modèles de régression linéaires et logistiques à variables multiples.

Augmentation du tour de taille avec les sodas

Après dix ans de suivi, l'équipe de chercheurs a constaté une augmentation du tour de taille de 1,1 cm pour 100 kcal de consommation supplémentaire de soda ($p=0,018$). Dans l'ensemble, une consommation élevée de sodas sur les dix années d'étude était clairement associée à un risque plus élevé de développer une prise de poids au niveau abdominal ($p=0,029$).

Diminution du tour de taille avec le lait entier

En revanche, une hausse de la consommation de lait entier était accompagnée d'une diminution du tour de taille. Plus précisément, les chercheurs ont associé le remplacement de 100 kcal de soda par 100 kcal de lait entier à une réduction significative du tour de taille de 1,3 cm (intervalle de confiance à 95%: 0,3 – 2,4). Par contre, on ne retrouvait pas ce rapport favorable avec la consommation de lait écrémé ou de lait maigre; l'impact de ces produits était neutre.

Commentaire

Cette nouvelle étude souligne la pertinence, lors de conseils nutritionnels sur la réduction pondérale, de considérer les calories en fonction de la matrice alimentaire, ainsi que de leurs effets sur la faim et la sensation de satiété.

Bibliographie

Funtikova AN, Subirana I, Gomez SF, et al. Soft drink consumption is positively associated with increased waist circumference and 10-year incidence of abdominal obesity in spanish adults. J Nutr. 2015 Feb;145(2):328-34.

Pour de plus amples informations

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

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mars 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch