

## La consommation de fromage protège des maladies de civilisation

Un groupe d'épidémiologistes chinois et américains a récemment publié une vue d'ensemble systématique et complète des méta-analyses parues jusqu'ici sur l'influence de la consommation de fromage sur la santé (1). Pour cela, ils ont ré-analysé et actualisé les méta-analyses disponibles et réalisé de nouvelles méta-analyses sur la base des études prospectives récemment publiées sur la question. Le travail inclut donc 35 méta-analyses actualisées et 4 entièrement nouvelles.



### Résultats

Une consommation plus importante de fromage est associée à une baisse de la mortalité globale. Le risque de maladies cardiovasculaires, de mortalité cardiovasculaire, de maladie coronarienne et d'AVC est également significativement réduit, de même que le risque de diabète de type 2, de fractures osseuses, de démence et de cancer du sein à récepteurs hormonaux négatifs. Aucun lien n'a pu être établi entre la consommation de fromage et des événements comme la mortalité liée au cancer, l'hypertension artérielle et le cancer de la prostate.

### Conclusion

Les scientifiques ont déduit de ces résultats que la consommation de fromage a un intérêt pour la santé sur certains plans et un effet neutre sur d'autres.

## Bibliographie

1. Zhang M, et al. Cheese consumption and multiple health outcomes: an umbrella review and updated meta-analysis of prospective studies. *Advances in Nutrition* 2023; online June 15; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831323013285>

### Mentions légales

© Swissmilk 2023

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Cheffe de projet: Susann Wittenberg, Bsc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction : Apostroph Group

Photo: Pexels

Newsletter Professionnels de la nutrition juillet 2023

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

Schweiz. Natürlich.