

Le lait et les produits laitiers réduisent le risque d'obésité, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2

De nombreuses études épidémiologiques ont montré de manière récurrente qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers réduit le risque de maladies métaboliques, notamment d'obésité, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2. Un groupe de travail réunissant des médecins et des épidémiologistes chinois s'est penché plus avant sur les données disponibles et a réalisé une méta-analyse systématique et quantitative des études existantes avec calcul de la relation dose-réponse.



Sur la base d'une recherche bibliographique approfondie effectuée sur PubMed, Embase et internet, incluant les entrées jusqu'à fin avril 2021, le groupe de travail a pris en compte les 42 études de cohorte qui présentaient la consommation de lait et de produits laitiers sur trois niveaux ou comme variable continue. Il s'agissait de montrer les associations avec le surpoids ou l'obésité, l'hypertension artérielle et le diabète de type 2. Des risques relatifs (RR) synthétiques et des intervalles de confiance de 95 % ont été estimés pour les relations dose-réponse.

Résultats

Un rapport linéaire a été constaté entre la consommation totale de lait ainsi que la consommation de lait et de yogourt et le risque de surpoids ou d'obésité. Une augmentation de 200 g de la consommation quotidienne était associée à une réduction du risque

- de 25 % pour tout l'éventail des produits laitiers
- de 7 % pour les produits laitiers gras
- et de 12 % pour le lait.

Le risque de surpoids ou d'obésité diminuait de 13 % pour une augmentation de 50 g par jour de la consommation de yogourt.

Un rapport non-linéaire a été observé entre la quantité totale de produits laitiers et le risque d'hypertension artérielle, alors que pour une augmentation de 200 g par jour de la consommation de produits laitiers maigres ou de lait, on a constaté une relation inverse significative ou une réduction linéaire du risque (risque relatif: 0,94; IC 95 %: 0,90-0,98; ou risque relatif: 0,94; IC 95 %: 0,92-0,97).

Une augmentation de 200 g/jour de la consommation totale de produits laitiers était associée à une réduction de 3 % du risque de diabète de type 2 et une augmentation de 50 g/jour des apports de yogourt étaient liée à une baisse de 7 % du risque de diabète sucré.

Sur la base de leur méta-analyse, les scientifiques concluent que la consommation totale de produits laitiers est associée avec une diminution du risque de surpoids ou d'obésité, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2.

Les rapports entre le lait ou le yogourt et le surpoids et l'obésité, ainsi qu'entre le lait et les produits laitiers maigres et l'hypertension artérielle apparaissaient très clairement. Un lien clair a également été constaté entre le yogourt et le diabète de type 2.

Référence

Feng, Y. et al. (2022). Consumption of Dairy Products and the Risk of Overweight or Obesity, Hypertension, and Type 2 Diabetes Mellitus: a Dose-Response Meta-Analysis and Systematic Review of Cohort Studies. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), nmac096. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac096>

Auteure

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, décembre 2022