

Le lait et le yogourt associés à un risque réduit de cancer du foie

Le cancer du foie est la sixième forme de cancer la plus fréquente et est même la troisième cause de mortalité due au cancer à travers le monde. L'alimentation a-t-elle une réelle influence sur le risque de cancer du foie? Une étude menée par des chercheurs·euses chinois s'est penchée sur les différents polymorphismes associés à une consommation accrue d'alcool, à la consommation de café et de thé ainsi que de lait et de yogourt. Quel groupe d'aliments s'en est le mieux tiré?



Une étude épidémiologique est parvenue à la conclusion, sur la base de données génétiques, que la consommation de lait et de yogourt peut prévenir le risque de cancer du foie (1).

Des scientifiques chinois ont utilisé des données de la "BioBank Japan" afin d'analyser plus en détail l'influence de l'alimentation sur le carcinome hépatocellulaire au moyen d'une "randomisation mendélienne". Cette méthode recourt à des marqueurs génétiques associés à des habitudes alimentaires ou à un mode de vie définis. Son utilisation réduit la probabilité que les corrélations ou les résultats découverts ne soient pas dus aux variables étudiées mais à des facteurs non considérés (variables confondantes). Les

chances d'identifier les liens de cause à effet sont donc bien plus élevées qu'avec des études d'observation traditionnelles (2).

Les scientifiques ont étudié les différents polymorphismes associés à une consommation accrue d'alcool, à la consommation de café et de thé, ainsi que de lait et de yogourt. Les données relatives à la consommation ont été relevées à l'aide d'un questionnaire standardisé. Pour le café, le thé (vert et autres thés traditionnels), le lait et le yogourt, les participant·es ont dû indiquer leur fréquence de consommation sur une échelle de 1 à 4 (1: presque tous les jours; 2: 3-4 jours par semaine; 3: 1-2 jours par semaine; et 4: rarement).

Les résultats montrent, d'une part, que la consommation d'alcool s'accompagne sans surprise d'un risque accru de cancer du foie. À l'inverse, la consommation de café réduit la probabilité de 38 %, et celle de thé de 89 %. La consommation de lait et celle de yogourt abaissent toutes deux de 82 % la probabilité de souffrir d'un cancer du foie.

D'après les chercheurs·euses, plusieurs mécanismes biologiques peuvent expliquer cet effet protecteur du lait et du yogourt:

- Le lait et les produits laitiers contiennent du calcium, lequel lie les acides biliaires secondaires toxiques et les acides gras libres, atténuant ainsi leur effet cancérigène.
- Grâce à sa capacité à réduire les dommages causés à l'ADN, la lactoferrine possède des propriétés antitumorales, améliore la fonction immunitaire et limite la tendance à l'inflammation.
- Les produits laitiers, et plus particulièrement les yogourts, sont associés à diverses bactéries intestinales, telles que *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *Bulgaricus*, qui possèdent un potentiel anticancéreux. Il a été prouvé que ces deux bactéries lactiques, qui interviennent dans la fabrication du yogourt, peuvent freiner la carcinogénèse et stimuler le système immunitaire.

Résumé

Se référant aux résultats de leur analyse, les chercheurs·euse aboutissent à la conclusion qu'une consommation accrue de lait et de yogourt est associée à un risque plus faible de cancer du foie, la méthodologie utilisée permettant de supposer un effet préventif causal.

Référence

1. Deng Y, Huang J, Wong MCS. Associations between six dietary habits and risk of hepatocellular carcinoma: A Mendelian randomization study. *Hepatol Commun* 2022
2. Katzmann JL, Ference BA, Laufs U. Prinzip der mendelschen Randomisierung und Anwendung in der kardiovaskulären Medizin. *Der Kardiologe* 2019

Ateure

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, juillet 2022