

Le lait et les produits laitiers peuvent-ils réduire le risque de stéatose hépatique non alcoolique?

La consommation de lait et de produits laitiers pourrait contribuer à prévenir la stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) en raison des composés biologiques présents dans ces derniers. Des scientifiques de l'Université d'Alberta (Canada) ont donc mené une étude, afin de déterminer si la consommation de lait et de produits laitiers est associée au risque de développer une NAFLD. Cette revue systématique, suivie d'une méta-analyse, a examiné le lien entre la consommation régulière de lait et de produits laitiers et le risque de NAFLD.



Des recherches ont été effectuées sur PubMed, Web of Science et Scopus pour trouver des études d'observation examinant le lien entre la consommation de lait et la probabilité de NAFLD et publiées avant le 1^{er} septembre 2022. Sur les 1206 articles consultés, 11 études d'observation ont été prises en compte, incluant 43 649 participant-es et 11 020 cas de NAFLD. Les données regroupées ont montré que la consommation de lait et de produits laitiers était significativement associée à une probabilité réduite de développer une NAFLD (risque relatif = 0,90; intervalle de confiance à 95 %: 0,83-0,98). Des analyses en sous-groupes ont montré que la consommation de lait, de yogourt et de produits laitiers gras était inversement associée à la NAFLD, alors qu'aucun effet significatif n'a été trouvé pour le fromage. Les scientifiques concluent donc de leur analyse que la consommation de produits laitiers est associée à un risque moindre de développer une NAFLD.

Bibliographie

1. Yuzbashian E, et al. Dairy product consumption and risk of non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2023; online first May 03, 2023; DOI: doi.org/10.1016/j.numecd.2023.04.018

Autrice

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Producteurs Suisses de Lait PSL, Laubeggstrasse 68, 3006 Berne
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, juin 2023