

Le lait et les produits laitiers protègent-ils contre la stéatose hépatique non alcoolique?

La stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) est devenue la pathologie chronique du foie la plus courante dans le monde. Elle est définie par une part grasseuse du tissu hépatique excédant 5 % et l'exclusion simultanée de facteurs hépatotoxiques tels que l'ingestion excessive d'alcool, des infections virales ou la consommation illégale de drogues. La cause principale est à chercher dans le style de vie moderne associant inactivité musculaire, suralimentation et mauvaise qualité de la nourriture.



Des études récentes basées sur des méthodes précises de diagnostic suggèrent qu'en Europe centrale et aux États-Unis, cette maladie touche déjà près de 40 % des adultes et même de plus en plus d'enfants et d'adolescents. Comme la NAFLD est un facteur de risque indépendant pour le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et divers cancers, sa prévalence élevée rend urgente la prise de mesures préventives et thérapeutiques.

L'adaptation du style de vie et un changement d'alimentation sont considérés comme les éléments clés de la prévention et du traitement de la NAFLD. La consommation d'acides gras saturés est souvent thématifiée dans ce contexte car ils constitueraient un facteur de risque pour la NAFLD. Comme la graisse lactique se distingue par une teneur élevée en acides gras saturés divers, la consommation de lait et de produits laitiers est régulièrement en ligne de mire. La graisse du lait contient cependant de nombreux acides gras saturés à chaîne courte et à chaîne moyenne ayant un effet très favorable sur le métabolisme: quelques études ont par exemple révélé que la graisse du lait améliore la tolérance au glucose, ce qui augmente la sensibilité hépatique à l'insuline et peut réduire au niveau systémique l'accumulation de graisse hépatique.

Pour étudier systématiquement le lien entre la consommation de produits laitiers et la NAFLD, des scientifiques de la section d'épidémiologie clinique issus du *Shengjing Hospital* à la *China Medical University* et du *Laboratory of Precision Medical Research on Major Chronic Disease* ainsi que de la *School of Public Health* au *Wannan Medical College* à Wuhu (Chine) ont effectué une méta-analyse à partir des études épidémiologiques existantes.

Ils ont identifié en tout 4634 études pertinentes, parmi lesquelles 25 remplissaient les critères d'inclusion et ont été intégrées dans l'analyse – dont sept études transversales, six études de cas-témoins et une étude de cohorte. Un total de 51 476 participant·es (dont 14 546 patient·es NAFLD) ont ainsi été pris en compte.

En résumé, l'analyse a montré qu'une consommation accrue de lait et de produits laitiers diminue la probabilité de développer une NAFLD (RC = 0,97, 95 % IC = 0,94-0,99). L'analyse des sous-groupes a révélé que le risque diminue significativement (IMC de 18,5-24,9 kg/m²) chez les femmes, les patient·es NAFLD et les personnes de poids normal, alors qu'aucun lien notable n'a pas été constaté dans les autres sous-groupes. Dans l'analyse différenciée par produit laitier, la diminution de la probabilité de développer une NAFLD s'est vérifiée pour la consommation de lait et de yogourt.

Les scientifiques concluent de leurs résultats que la consommation de produits laitiers est inversement associée à la NAFLD et qu'elle pourrait contribuer à empêcher le développement de la stéatose hépatique non alcoolique.

Bibliographie

1. Dai W, et al. *Front. Nutr.* 10:1119118. doi: 10.3389/fnut.2023.1119118

Autrice

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, avril 2023