

Les influences variées des produits laitiers sur la santé métabolique

Des chercheurs irlandais ont récemment étudié la question de l'influence du lait et des produits laitiers sur différents paramètres métaboliques importants pour la santé.



Un groupe de travail de nutritionnistes de plusieurs instituts de l'Université de Dublin (Irlande) a récemment publié une analyse approfondie de la littérature relative à l'influence du lait et des produits laitiers sur différents paramètres métaboliques importants pour la santé (1).

La recommandation, très répandue internationalement, de limiter la consommation de graisses à 30 % de l'apport énergétique (E %) – et notamment celle de réduire les acides gras saturés à moins de 10 E % – a été le point de départ de l'analyse. Inchangée depuis des décennies, cette recommandation vise notamment à réduire le risque de maladies cardiométaboliques. La graisse lactique étant riche en acides gras saturés à chaînes courtes, moyennes et longues, cette recommandation implique de toujours réduire la consommation de lait et de produits laitiers en général et de privilégier les variantes pauvres en graisse. C'est sans tenir compte des données épidémiologiques qui démontrent depuis longtemps qu'une consommation élevée de lait et de produits laitiers – entiers également – n'est pas associée à une hausse du risque cardiovasculaire, mais parfois même, à un effet protecteur significatif (2).

Les chercheurs irlandais concluent que ce discours réductionniste est trompeur: on ne consomme pas des "acides gras saturés", mais des aliments. Dans le lait et les produits laitiers, les acides gras saturés font

partie d'une matrice complexe composée de dizaines de nutriments. En outre, les nombreux produits laitiers se distinguent par leur structure et leurs composants, ce qui entraîne des réponses biologiques différentes et donc des effets variés sur le métabolisme. Le classement habituel du lait et des produits laitiers comme un groupe d'aliments homogène dans les recommandations nutritionnelles empêche de considérer leurs effets métaboliques très différents individuellement.

Résumé

Les chercheurs demandent que les effets variables des différents produits laitiers sur le métabolisme soient à l'avenir étudiés et considérés de manière différenciée. En outre, les effets liés aux différents types de matrices des aliments ingérés doivent également être pris en compte.

Référence

1. Timon CM, O'Connor A, Bhargava N, et al. Dairy Consumption and Metabolic Health. *Nutrients* 2020
2. Drouin-Chartier JP, Brassard D, Tessier-Grenier M, et al. Systematic Review of the Association between Dairy Product Consumption and Risk of Cardiovascular-Related Clinical Outcomes. *Adv Nutr* 2016

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, octobre 2020