

Pré-diabète et produits laitiers entiers

Le pré-diabète désigne un trouble du métabolisme des glucides qui présente un risque élevé d'évoluer vers un diabète de type 2 manifeste. Le pré-diabète est défini comme une glycémie à jeun comprise entre 100 mg/dl et 126 mg/dl ou, à défaut, une glycémie sur deux heures comprise entre 140 mg/dl et 200 mg/dl. Dans le monde, environ 27 % des adultes d'âge moyen sont touchés et, selon de nouvelles estimations, la prévalence devrait atteindre jusqu'à 470 millions de personnes d'ici 2030.



Étant donné qu'environ 70 % des patients atteints de pré-diabète développent un diabète de type 2 dans les 10 ans et que ce dernier représente un risque nettement accru de maladies cardiovasculaires et de cancers, on mesure l'importance qu'a la présence d'un pré-diabète et, d'autre part, les chances qu'offre une rémission chez les patients au stade du pré-diabète.

Le lait et les produits laitiers fournissent des protéines de haute qualité et d'autres nutriments indispensables tels que du calcium, du magnésium, du potassium et de la vitamine D, qui ont été associés à une réduction du risque de diabète de type 2 dans des études antérieures. Dans ce contexte, un groupe de travail composé de nutritionnistes et d'endocrinologues de la Beheshti University of Medical Sciences de Téhéran (Iran) a cherché à savoir si la consommation régulière de lait et de produits laitiers chez les patients atteints de pré-diabète influençait la progression vers le diabète de type 2.

Pour ce faire, il a étudié la consommation de lait de 334 patients et patientes (âge moyen 49 ans, 52 % d'hommes) entre 2006 et 2008 et ensuite observé l'apparition d'un diabète de type 2 ou d'une normoglycémie sur une période allant jusqu'à 9 ans. Les paramètres biochimiques pertinents ont été analysés au début de l'étude et lors de tous les examens ultérieurs à intervalles de 3 ans. Des modèles d'ajustement statistique sophistiqués ont finalement permis de calculer des corrélations.

Résultats: avec une augmentation de 200 g par jour de la consommation de produits laitiers riches en matières grasses, la probabilité de retrouver une normoglycémie était significativement augmentée de 69 % (OR=1,69; IC à 95 %=1,00-2,86; P=0,05). Un apport plus élevé en yogourt était également associé à une probabilité nettement accrue de rémission vers des valeurs de glycémie normales (OR=1,82; IC à 95 %=1,20-2,74; P=0,01). Aucune association significative n'a été trouvée pour le lait et les produits laitiers pauvres en matières grasses, le fromage ou le beurre.

Les scientifiques ont conclu de leurs résultats que la consommation régulière de produits laitiers pourrait augmenter la probabilité de régression (rémission) du pré-diabète vers la normoglycémie.

Bibliographie

Bahadoran Z, et al. Usual intake of dairy products and the chance of pre-diabetes regression to normal glycemia or progression to type 2 diabetes: a 9-year follow-up. *Nutr. Diabetes* 2024;14:15.
<https://doi.org/10.1038/s41387-024-00257-7>

Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo : shutterstock

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, juin 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.