

Le rôle des produits laitiers, du poisson, de la viande blanche et des œufs dans la prévention du cancer colorectal

Pour déterminer l'influence des aliments de source animale sur le risque de cancer colorectal (CCR), des scientifiques espagnols ont réuni et évalué des études de suivi adéquates. Ils n'en ont trouvé qu'un nombre restreint pour les viandes blanches et les œufs, et n'ont constaté qu'une faible corrélation inverse entre la consommation de poisson et le risque de CCR. Quant à la forte consommation totale de lait et de produits laitiers, elle allait de pair avec une diminution concrète et significative du risque de CCR. L'article renseigne sur les composants responsables.



À l'évocation d'aliments d'origine animale, on pense souvent au risque de maladies de civilisation comme le cancer de l'intestin. Il n'existe pourtant guère de données – hormis la consommation de viandes rouges – prouvant un lien avec le cancer colorectal (CCR). C'est pourquoi un groupe de travail composé de scientifiques espagnols (issus d'instituts de recherche à Vitoria-Gasteiz, San Sebastian et Madrid) a récemment réuni et évalué, sous forme de revue systématique, les études de suivi disponibles portant sur le lien entre la consommation d'aliments d'origine animale et le risque de CCR. Leur analyse incluait quatorze études de cohorte et sept études de cas contrôlées comprenant en tout plus de 60 000 cas de CCR.

Seul un nombre restreint d'études ont été trouvées pour les viandes blanches et les œufs, et de l'avis des scientifiques, les preuves étaient insuffisantes pour émettre des affirmations claires. L'équipe a trouvé une faible corrélation inverse entre la consommation de poisson et le risque de CCR, laquelle se maintenait entre les différents types de poisson (poisson gras, non gras et transformé, ou conserves de poisson). Mais ce sont avant tout les études portant sur une consommation globale élevée de lait et de produits laitiers – y compris le lait entier – qui montraient une diminution concrète, claire et significative du risque de CCR. L'ampleur de l'effet dans l'analyse différenciée par type de produit laitier – lait, yogourt et produits fermentés, fromages et autres produits laitiers – était un peu moins marquée.

Parmi les mécanismes biologiques plausibles évoqués pour expliquer l'effet préventif et protecteur du lait et des produits laitiers, leur teneur élevée en calcium vient en première place. La caséine et le lactose sont considérés comme efficaces parce qu'ils augmentent la biodisponibilité du calcium. Par ailleurs, bon nombre d'indices suggèrent que les bactéries lactiques pourraient avoir un effet protecteur contre le cancer de l'intestin. Enfin, certains nutriments ou composés bioactifs du lait et des produits laitiers, comme la lactoferrine, le butyrate, un acide gras à chaîne courte, ou la vitamine D, semblent avoir un effet protecteur contre ce type de cancer.

Se basant sur leurs données, les scientifiques arrivent à la conclusion qu'un effet préventif de la consommation de produits laitiers contre le cancer de l'intestin est prouvé et qu'il n'y a pas non plus de raison de déconseiller les produits à base de lait entier.

Référence

Alegria-Lertxundi I, Bujanda L, Arroyo-Izaga M. Role of Dairy Foods, Fish, White Meat, and Eggs in the Prevention of Colorectal Cancer: A Systematic Review of Observational Studies in 2018-2022. *Nutrients*. 2022

Auteure

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 2022