

Le sucre est considéré comme la principale cause de surpoids et d'obésité dans les boissons sucrées

Une consommation accrue de boissons sucrées augmente le risque de surpoids chez les enfants et les adolescents. C'est un fait bien connu des spécialistes de la nutrition. Une récente étude ayant analysé les habitudes alimentaires (nourriture et boisson) d'enfants et adolescents chinois est parvenue à cette conclusion bien établie. Elle a néanmoins fait apparaître une exception intéressante. Une autre étude sur la teneur en matière grasse du lait est également présentée.



Il est établi qu'une consommation accrue de boissons sucrées représente un risque de surpoids. Un groupe de travail chinois a récemment étudié le lien entre la consommation de boissons sucrées ou contenant des sucres ajoutés et le surpoids et l'obésité chez les enfants et les adolescents (1). Pour ce faire, il a analysé les habitudes alimentaires (nourriture et boisson) de 1068 enfants et 751 adolescents de la province chinoise du Shandong. Les résultats confirment que la consommation de boissons sucrées représente un risque accru de surpoids et d'obésité déjà chez les enfants et les adolescents. Le niveau de risque a pu être directement corrélé avec la teneur en sucres, la probabilité augmentant significativement pour des apports journaliers supérieurs à 25 grammes. Le lait et les boissons lactées contenant des sucres ajoutés constituaient la grande exception. Bien que le lait, les boissons lactées, le yogourt et le fromage

aient fourni autant, voire parfois plus de sucre par 100 millilitres que les autres boissons sucrées, la consommation de lait et de produits laitiers n'entraînait pas de hausse de la probabilité de surpoids ou d'obésité.

En outre, des chercheurs·euses de l'Université de Harvard, à Boston aux États-Unis, ont publié récemment les résultats d'une étude réalisée sur 796 enfants de l'agglomération de Boston (2). L'analyse visait ici la teneur en matière grasse du lait consommé et non sa teneur en sucre. Les résultats ont montré que, comparée à la consommation de lait à faible teneur en matière grasse, la consommation de lait à forte teneur en matière grasse dès la petite enfance était corrélée avec une baisse de la probabilité de surpoids et d'obésité. En outre, la consommation dès la petite enfance de lait riche en matière grasse (comparativement au lait pauvre en matière grasse) n'était en aucun cas associée à des évolutions défavorables en matière de risque cardiovasculaire.

Référence

1. Yu L, Zhou H, Zheng F, et al. Sugar Is the Key Cause of Overweight/Obesity in Sugar-Sweetened Beverages (SSB). *Front Nutr* 2022
2. McGovern C, Rifas-Shiman SL, Switkowski KM, et al. Association of cow's milk intake in early childhood with adiposity and cardiometabolic risk in early adolescence. *Am J Clin Nutr* 2022

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, septembre 2022