

Le surapport de protéines animales favorise-t-il l'ostéoporose?

Une consommation élevée de protéines - qu'elles soient de source végétale ou animale - favorise les pertes rénales de calcium en augmentant le taux de filtration glomérulaire et donc l'excrétion du calcium dans l'urine.

Les protéines animales semblent toutefois influencer davantage les pertes de calcium que les protéines végétales.

Cette différence s'explique par le fait que les protéines animales sont plus riches en acides aminés soufrés (méthionine et cystéine), dont la métabolisation libère des composés acides. L'organisme compense une surcharge acide prolongée en allant puiser des sels organiques basifiants à la surface de l'os. Ce processus libère du calcium, lequel est éliminé avec l'urine.

Que révèlent les recherches?

Quelques études ont révélé une corrélation positive entre l'apport de protéines animales, la densité osseuse et la fréquence des fractures chez les femmes. Dans d'autres études, le risque de fracture n'était augmenté que lorsqu'une alimentation riche en protéines était également pauvre en calcium. Le caractère basique ou acide de l'alimentation semble également jouer un rôle déterminant: une série de travaux ont montré que les pertes rénales de calcium ne dépendent pas uniquement de la consommation de protéines, mais aussi des apports de composants alimentaires basiques. Autrement dit, une consommation élevée de fruits et de légumes (riches en éléments basiques) est favorable à l'équilibre acide-base et à l'intégrité de l'ossature.

Bibliographie

D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 1. Auflage, Umschau Braus, 2001 DGE (=Deutsche Gesellschaft für Ernährung), ÖGE, SGE, S. 39 - 40

Abelow B, Holford T, Isogna K. Calcif Tissue Int 1992; 50:14-8

Jajoo R, Song L, Rasmussen H, Harris SS, Dawson-Hughes B. Dietary Acid-base balance, bone resorption, and calcium excretion. J Am Coll Nutr 2006; 25:224-30.



Alexy U, Remer T, Manz F, Neu CM, Schoenau E. Long-term protein intake and dietary potential renal acid load are associated with bone modeling and remodeling at the proximal radius in healthy children. Am J Clin Nutr 2005; 82:1107-14.

McGartland CP, Robson PJ, Murray LJ, et al. Fruit and vegetable consumption and bone mineral density: the Northern Ireland Young Hearts Project. Am J Clin Nutr 2004; 80:1019-23.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Maillaiter février 2008



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch