

Ça vient de paraître

Les produits laitiers pour garder bon œil

D'après une étude australienne, les plus faibles consommateurs de produits laitiers risquent trois fois plus d'être atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Pour apprécier la fréquence de cette maladie dégénérative de la rétine qui débute vers la cinquantaine, les chercheurs ont suivi pendant 15 ans plus de 2000 sujets âgés de 49 ans. Ils ont recueilli des données sur leur alimentation et procédé à un examen ophtalmologique tous les 5 ans. Une consommation adéquate de laitages, qu'ils soient non écrémés ou à teneur réduite en matière grasse, est associée à une plus faible incidence de la DMLA de forme évoluée. Il en est de même pour la consommation de calcium. C'est un encouragement à ne pas oublier les produits laitiers lorsqu'on avance en âge...

Gopinath B, et al. Br J Nutr 2014 ; DOI:10.1017/S000711451300408X.

Trop de « saturés »... ou pas assez d'oméga 3 ?

Il y a bien 50 ans qu'on entend dire qu'une alimentation riche en acides gras saturés augmente les taux de cholestérol sanguin et donc le risque de maladies coronariennes. Le problème est que des études de plus en plus nombreuses disent le contraire. Et trouvent que les saturés ne sont pas associés au risque cardiovasculaire, ne modifient pas le profil lipidique et même dans certaines études l'améliorent... Des chercheurs font aujourd'hui l'hypothèse que les saturés ne sont pas le facteur principal de l'augmentation des taux de lipides sanguins. Mais que cette élévation est due principalement à une déficience en acides gras oméga 3. Des expérimentations animales montrent que la consommation d'acides gras saturés n'augmente les taux de lipides sanguins que lorsque l'alimentation ne contient pas assez d'oméga 3. Et des études cliniques chez l'homme montrent aussi que les saturés ont des effets neutres ou bénéfiques lorsque l'alimentation fournit par ailleurs les apports recommandés en oméga 3. Pour les chercheurs, cette hypothèse mérite d'être confirmée. Mais elle va en tout cas dans le sens de la dédramatisation des saturés, dont témoignent déjà de nombreuses études. **(Nutrinfo hebdo)**

Dias CB, et al. Med Hypoth 2014 ; 82(2) :187-195. DOI:10.1016/j.mehy.2013.11.036.

Produits laitiers et syndrome métabolique : des bénéfices différents selon le sexe ?

On a souvent étudié les effets de la consommation de produits laitiers chez des personnes en surpoids ou obèses qui suivaient un régime. Mais beaucoup moins hors de tout régime. Une petite étude a été menée chez une quarantaine d'adultes atteints de syndrome métabolique, âgés en moyenne de 54 ans et faibles consommateurs de produits laitiers. Comparés à une alimentation à base de glucides de même valeur calorique, les produits laitiers étudiés (lait, yaourts et fromages à teneur réduite en matière grasse) ont amélioré les paramètres du syndrome métabolique. Mais différemment selon le sexe. Chez les hommes, la glycémie a baissé. Chez les femmes, c'est le poids, le tour de taille et l'indice de masse corporelle (IMC) qui ont surtout diminué. Sans faire de restriction calorique et sans augmenter l'activité physique. La perte de poids moyenne (environ 1 kg durant la période de consommation des produits laitiers) laisse théoriquement espérer une baisse annuelle

d'environ 9,5 kg ! Soit une diminution du 10 % du poids moyen de ces femmes en début d'étude : ce qui correspond à un objectif que les médecins se fixent souvent dans le traitement du syndrome métabolique. Augmenter la consommation de produits laitiers serait donc un élément important dans l'adoption d'un mode de vie plus favorable. Trois produits laitiers par jour, sans autre mesure, c'est bon pour la glycémie des hommes et pour le poids des femmes... **(Nutrnews hebdo)**

Dugan CE, et al. Metab Syndr Relat Disord 2014 ;12(1) :62-69. DOI:10.1089/met.2013.0109.

Quand les parents mangent trop, les enfants aussi

Les enfants ont une bonne capacité de réguler eux-mêmes leurs apports alimentaires. Mais cette capacité peut être altérée en fonction des portions qu'on leur propose. Dans les familles, la taille des portions varie beaucoup, révèle une étude américaine menée auprès de 145 parents et de leurs enfants d'âge préscolaire. Et elle influence fortement la consommation des enfants. Il y a un rapport étroit entre les quantités que les parents se servent à eux-mêmes et les quantités qu'ils servent à leurs enfants. Quand ils remplissent trop leur assiette, ils font pareil pour leurs enfants. Des excès qui peuvent à terme déséquilibrer la balance énergétique et conduire à l'excès de poids. Dans cette étude, beaucoup de parents américains semblent ne pas avoir le sens des « portions pour enfants »... **(Nutrnews hebdo)**

Johnson SL, et al. Am J Clin Nutr 2014 ;99 :763-770. DOI:10.3945/ajcn.113.078311.