

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Fromages, œufs, jambon : des protéines contre l'ostéoporose des hommes

Une fois n'est pas coutume, une équipe de chercheurs s'est intéressée à l'ostéoporose masculine et à l'assiette des seniors hommes. On sait que chez eux aussi, le calcium aide à protéger les os. Mais il y a aussi les protéines, comme le montre cette étude, la *Osteoporotic Fractures in Men Study*. Près de 6000 hommes âgés de 70 ans ont été suivis pendant 15 ans au cours desquels plusieurs centaines de fractures ont été enregistrées. Le risque de fracture est plus faible lorsque la consommation de protéines est élevée ; ce sont les protéines d'origine animale qui sont protectrices, la palme revenant aux protéines laitières avec une diminution du risque de 20% ; les protéines végétales n'ont aucun effet.

Une conclusion qui au final vient corroborer de précédentes publications. D'ailleurs, sont-ils vraiment si surprenants ? Car l'os est une matrice osseuse faite de protéines, que le calcium vient solidifier. Et ce sont dans les produits laitiers que l'on trouve protéines et calcium en bonne proportion. **(Nutrinews)**

Langsetmo L et coll. J Bone Miner Res Dec 2016. doi: 10.1002/jbmr.3058

1000 jours pour prévenir l'obésité infantile

De la conception aux 2 ans de l'enfant, il existerait 1000 jours déterminants pour l'apparition d'une obésité ultérieure. Une récente revue de la littérature a recensé les facteurs de risques précoces de l'obésité infantile susceptibles d'être modifiés et permettre de cibler les messages et actions de prévention. Les facteurs les plus souvent mis en avant sont, en ce qui concerne la maman : le surpoids avant la conception, la prise de poids trop importante et le tabagisme au cours de la grossesse ; en ce qui concerne l'enfant, un poids de naissance élevé et une prise de poids trop rapide avant l'âge de 2 ans. Sont ensuite évoqués un diabète gestationnel, un faible niveau socio-économique, un manque de sommeil, une alimentation inappropriée (diversification avant 4 mois notamment) et une exposition précoce aux antibiotiques. La césarienne et l'exposition fœtale à l'alcool ou autres polluants environnementaux ne semblent pas augmenter le risque et dans ce travail, le rôle protecteur de l'allaitement n'est pas retrouvé. **(Nutrinews)**

Woo BJA. et coll. Am J. Prev. Med. 2016 ; 50(6):761-79

Diversification alimentaire et allergie : quoi de neuf ?

En matière de diversification alimentaire les messages se succèdent sans forcément se ressembler. Alors qu'il a été conseillé de retarder l'introduction de certains aliments, il semblerait aujourd'hui qu'il existe une « fenêtre d'introduction » idéale entre 4 et 6 mois. Pour faire le point, des chercheurs anglais ont compilé l'ensemble des études d'observation et des essais cliniques parus sur le sujet ces 50 dernières années. L'âge d'introduction des œufs, poissons et crustacés, oléagineux, arachide, ainsi que du lait, du blé et du soja a été étudié en relation avec le risque d'allergie (asthme, eczéma, rhinite allergique, allergie alimentaire).

Les résultats sont concluants pour 2 aliments : une introduction des œufs entre 4 et 6 mois et de l'arachide entre 4 et 11 mois diminue du risque allergique par rapport à une introduction plus tardive. **(Nutrinews)**

Ierodiakonou D et coll. JAMA 2016 ; 316(11) : 1181-92. Doi :10.1001/jama.2016.12623

Protéger ses reins avec des produits laitiers au sein d'une alimentation équilibrée

Avec l'âge, les reins, comme beaucoup d'organes, fonctionnent de façon moins efficace et on peut observer une insuffisance rénale modérée. Le mode de vie, et en particulier l'alimentation, peut-il retarder cette évolution ?

Pour le savoir, une équipe australienne a suivi une population de 2689 femmes et hommes âgés de plus de 49 ans pendant plus d'une douzaine d'années entre 1992 et 2004. Les auteurs se sont intéressés à leur alimentation notamment leur consommation de produits laitiers en relation avec le dosage dans le sang de la créatinine, une molécule éliminée par les reins dont la mesure sert à évaluer le fonctionnement.

Au début de l'étude, la consommation totale de produits laitiers et de produits allégés était associée à une meilleure fonction rénale. Dix ans plus tard on recensait moins de cas d'insuffisance rénale chez les consommateurs de produits laitiers allégés et de calcium. Autrement dit une consommation « normale » de produits laitiers, plutôt allégés, semble protéger les reins.

Ces résultats encourageants doivent être confirmés ; en attendant pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, rien ne vaut une alimentation variée et équilibrée, incluant 3 produits laitiers quotidiens. **(Nutrinews)**

Gopinath B et coll. Sci Rep. 2016 Dec 20;6:39532. doi: 10.1038/srep39532