

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Des protéines laitières pour des os plus résistants

L'avance en âge fragilise les os et favorise l'ostéoporose et donc le risque de fracture. Pour préserver ses os le plus longtemps possible, il faut une bonne masse osseuse mais aussi des os solides qui résistent aux pressions, torsions ... auxquelles ils sont soumis en permanence. Cette résistance est liée à la microstructure de l'os que l'on peut évaluer grâce à des techniques sophistiquées comme le scanner.

C'est ce qu'a fait, pour la première fois une équipe de chercheurs suisses pour étudier les facteurs alimentaires susceptibles d'agir sur la résistance osseuse, chez 746 femmes de 65 ans, en bonne santé et pratiquant une activité physique régulière. Les résultats sont très nets ; les protéines alimentaires sont significativement associées à une meilleure résistance mécanique osseuse. Cet effet bénéfique est associé à la consommation de protéines animales, et particulièrement de protéines d'origine laitière, alors que les protéines végétales n'ont aucun effet.

La conclusion pratique des experts est simple : pour la santé osseuse, il faut, outre une activité physique, consommer suffisamment de protéines dont celles des produits laitiers, qui ont l'avantage d'apporter aussi du calcium, l'autre nutriment de l'os. **(Nutrinews)**

Durosier-Izart C et al. Am J Clin Nutr 2017 doi: 10.3945/ajcn.116.134676

Entiers ou allégés, les produits laitiers ne brisent pas le cœur des ados

Dans les pays anglo-saxons, les autorités sanitaires recommandent souvent des produits laitiers écrémés ou allégés chez les enfants dès l'âge de 2 ans. En dépit des études – de plus en plus nombreuses – qui montrent que les lipides laitiers n'augmentent pas le risque d'obésité ou de maladie cardiovasculaire. Une nouvelle confirmation vient d'être apportée par une étude australienne menée chez 860 adolescents âgés de 14 à 17 ans. Les effets des produits laitiers standard et des produits allégés vis-à-vis des facteurs de risque cardio-métabolique ont été comparés. Aucune différence notable : les produits laitiers classiques n'augmentent pas les facteurs de risque. Pour les auteurs de l'étude, mieux vaut laisser le choix aux adolescents et ne leur déconseiller aucune catégorie de produits laitiers, car de toute manière ils n'en consomment pas assez. C'est en leur permettant de choisir qu'on leur donnera le plus de chances de se rapprocher des apports quotidiens recommandés. **(Nutrinews)**

O'Sullivan TA, et coll. Nutrients 2016 ;8 :22.DOI:10.3390/nu8010022

Dis-lui où tu manges, Hector t'en dira plus

HECTOR est un projet européen qui a pour objectif d'observer et analyser les comportements et consommations alimentaires des habitants en fonction des lieux où ils mangent. Dans cette publication, les chercheurs ont recensé les apports nutritionnels (calories, protéines, lipides, glucides, alcool) de près de 24 000 européens issus de 11 pays et les ont analysés selon qu'ils mangeaient à la maison, au travail ou au restaurant.

Les résultats ne montrent pas de différence notable entre ceux qui mangent majoritairement à la maison ou au travail. En revanche, ceux qui mangent souvent au restaurant consomment plus de calories que les autres, un peu moins de glucides mais surtout plus d'alcool (qui correspond à 11% du total des calories pour les hommes et 6% chez les femmes). On note des variations régionales avec une consommation d'alcool au restaurant plus importante dans les pays du nord que dans les pays du sud. L'idée répandue que l'on mange forcément plus quand on « mange dehors » ne se vérifie pas. Il semble que ce soit plus une question d'alcool, au moins dans les pays étudiés dont la France ne fait malheureusement pas partie. **(Nutrinews)**

Orfanos P. et col. European Journal of Clinical Nutrition (2017) 71, 407–419; doi:10.1038/ejcn.2016.219

Produits laitiers pour lutter contre le diabète : en Malaisie aussi

La fréquence du diabète explose au niveau mondial et devient une préoccupation de santé publique dans de nombreux pays, dont la Malaisie. Pour comprendre les facteurs impliqués et susceptibles d'être modifiés, les auteurs ont interrogé sur leurs habitudes alimentaires 155 diabétiques au sein d'une consultation hospitalière. Globalement l'enquête met en évidence un mauvais équilibre alimentaire avec trop peu de fruits et légumes, féculents, poisson et surtout produits laitiers. En effet l'analyse statistique montre qu'à côté du surpoids et de la méconnaissance des règles nutritionnelles, une consommation faible de lait et produits laitiers prédit un mauvais contrôle de la glycémie. L'effet protecteur des produits laitiers vis-à-vis du risque de diabète a déjà été mis en évidence dans des populations d'Amérique du Nord, Européennes ou Asiatiques. Comme le concluent les auteurs de cette étude, il faut encourager la consommation de produits laitiers, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, non seulement en prévention mais aussi chez les diabétiques. **(Nutrinews)**

Shu PS et al. Plos One 2017 ;Feb 24 DOI:10.1371/journal.pone.0172231