

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Les jus de fruits : avec parcimonie chez l'enfant et l'ado

L'Académie américaine de pédiatrie vient de publier de nouvelles recommandations concernant la place des jus de fruits dans l'alimentation des nourrissons, des enfants et des adolescents. Riches en eau et en vitamines, les jus de fruits semblent avoir tout de l'aliment santé. A tel point que certains parents n'hésitent pas à en donner à leurs bambins, quel que soit leur âge. Pourtant, selon des pédiatres américains, cette consommation doit être raisonnable car les jus de fruits sont aussi riches en sucres (de 11g à 16g/100g) et pauvres en fibres s'ils ne contiennent pas la pulpe du fruit. Or selon de récentes données, les jeunes âgés de 2 à 18 ans consomment majoritairement leurs fruits quotidiens sous forme de jus. De plus, les membres de l'Académie américaine de pédiatrie insistent sur le risque que les jus viennent se substituer au lait.

En pratique, ils recommandent de ne pas donner plus de 150 ml/jour de jus de fruits aux jeunes enfants ; pour les 7-18 ans, ce volume ne devrait pas excéder 250 ml (ou un grand verre) quotidiens. En sachant que dans tous les cas, ils ne remplacent pas un fruit. **(Nutrinews hebdo)**

Heymann MB et col Pediatrics. 2017;139(6):e20170967

Des produits laitiers pour protéger ses ovaires

Si la prévention du cancer donne lieu à beaucoup d'études en général, on sait peu de choses concernant spécifiquement l'alimentation et le cancer de l'ovaire. Une équipe de chercheurs chinois vient de combler en partie cette lacune. Elle a réalisé une méta-analyse de 15 études épidémiologiques menées en Amérique du Nord et en Europe, concernant près de 500 000 femmes dont 7500 atteintes d'un cancer de l'ovaire. Les résultats montrent que la consommation totale de calcium et plus spécifiquement de calcium fourni par les produits laitiers est associée à une diminution significative de 20%, du risque de cancer de l'ovaire. Ces données sont d'autant plus intéressantes qu'en dehors de l'allaitement, aucun facteur protecteur vis-à-vis de ce cancer n'a été identifié jusqu'à présent. C'est donc une raison de plus pour les femmes de consommer tout au long de la vie les 3 produits laitiers recommandés. **(Nutrinews hebdo)**

Song X et col. Nutrients 2017, 9, 679; doi:10.3390/nu9070679

L'obésité dans le monde

Cette étude s'est penchée sur la question de l'obésité et son évolution dans le monde ainsi que ses conséquences en termes de santé en s'appuyant sur les données issues de 195 pays.

En 2015, les auteurs estiment que 107,7 millions d'enfants (soit 5 % de la population des enfants) et 603 millions d'adultes (soit 12% de la population adulte) sont obèses dans le monde. Globalement la prévalence de l'obésité augmente avec le niveau de développement du pays mais son évolution entre 1980 et 2015 est plus marquée dans les pays dont le niveau socio-démographique est bas ou moyen. Depuis 1980, la prévalence de l'obésité a doublé dans 70 pays et a augmenté dans de moindres proportions dans la plupart des autres pays. L'obésité a été responsable de 4 millions de morts en 2015, majoritairement par maladie cardio-vasculaire, la seconde cause étant le diabète.

Ces résultats confirment que l'obésité est un problème de santé publique majeur au niveau mondial. Pour les auteurs il est urgent de mettre en place des mesures tenant compte des spécificités des différents pays, et surtout de les évaluer pour promouvoir celles qui sont efficaces. **(Nutrinews hebdo)**

*GBD 2015 Obesity Collaborators. N Engl J Med 2017;377:13-27 (July 6, 2017)
DOI: 10.1056/NEJMoa1614362*

Un yaourt par jour éloigne la fracture

Cette étude irlandaise s'est intéressée à la relation entre la consommation de yaourt, la densité osseuse et les capacités physiques chez 4300 sujets de plus de 60 ans vivant à domicile. Un des intérêts de cette étude est d'avoir utilisé des méthodes simples, réalisables en pratique courante : un questionnaire alimentaire simple mais précis, une ostéodensitométrie et le test dit du « lever de chaise » qui consiste à chronométrer le temps mis à se lever d'une chaise, marcher 3 mètres et revenir s'asseoir. Ce test est un bon indicateur de la force musculaire et de l'équilibre, et donc du risque de chute.

La consommation de yaourt est associée à une densité osseuse plus élevée et un meilleur résultat au test. Par rapport à ceux qui n'en mangent jamais ou presque jamais, les personnes qui mangent au moins un yaourt chaque jour ont un risque d'ostéoporose diminué de 39% pour les femmes et de 52% pour les hommes. Le risque de chute étant également moindre, le risque de fracture s'éloigne...

(Nutrines hebdo)

Laird E et col. Osteoporos Int. 2017 May 1. doi: 10.1007/s00198-017-4049-5