

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Avant de tomber enceinte : du lait pour couvrir vos besoins en iode

Comme les besoins en iode augmentent pendant la grossesse, la prévalence de la carence iodée, associée à un risque de retard mental chez l'enfant à naître, est fréquente en Europe. Une étude de l'Université de l'Ulster a cherché à savoir si les femmes en âge de procréer devaient se mettre au lait, principale source d'iode (avec les produits de la mer). Pour ce faire, ils ont recruté 78 femmes, âgées de 18 à 45 ans, toutes en bonne santé et présentant le point commun de ne boire que peu de lait. Deux groupes ont ainsi été constitués. Dans le premier, les participantes devaient boire 3 litres par semaine. Dans le second, elles devaient maintenir leurs habitudes laitières.

Au début du suivi, puis à 6 et 12 semaines, elles ont été soumises à un test urinaire afin de mesurer la concentration en iode. Résultat, les participantes présentaient en moyenne une concentration de 78,5 µg/litre. Or chez une adulte, la carence apparaît en dessous de 100 µg/litre ! Après intervention, il s'est avéré que le groupe « lait » a vu ses concentrations augmenter (passant à 120 µg/litre au bout de 12 semaines). Pour les auteurs, « *cela prouve que le lait de vache est une source d'iode non négligeable.* » Ce produit représente donc un moyen d'intervention peu coûteux pour lutter contre une éventuelle carence. **(Nutrinews Hebdo)**

O'Kane SM et col. J Nutr. 2018; 148: 401-8.

Des protéines de qualité pour les seniors : un véritable plaidoyer

Cet article de synthèse recense les arguments scientifiques en faveur des protéines pour les seniors. Et il y en a ! La diminution de masse musculaire liée à l'âge, appelée sarcopénie, augmente considérablement le risque de morbidité et de mortalité. Selon les études elle concerne de 5 à 13% des plus de 50 ans et la moitié des plus de 80 ans.

Si les causes de la sarcopénie sont multiples, une raison essentielle est que l'efficacité de la synthèse musculaire en réponse à la consommation de protéines est moindre chez le sujet âgé. Il suffit d'augmenter les apports protéiques et de favoriser l'activité physique pour améliorer la masse et la fonction musculaires. Les auteurs recommandent donc que les apports protéiques des seniors soient plus élevés de 50% par rapport à ceux d'un adulte jeune. Ils insistent aussi sur la qualité des protéines et l'intérêt des produits laitiers du fait de leur richesse en leucine, un acide aminé particulièrement efficace pour la synthèse musculaire. Et précisent que cette stratégie n'a aucun effet négatif sur le rein ou l'os avant de conclure: Sommes nous enfin prêts à agir ? **(Nutrinews Hebdo)**

Traylor DA et col. Adv Nutr. 2018 May 1;9(3):171-182. doi: 10.1093/advances/nmy003

Poids de naissance, origine sociale et risque d'obésité

Cette étude française montre qu'à poids de naissance identique, les enfants d'ouvriers présentent un risque accru de basculer vers la surcharge pondérale, ce qui témoigne de l'importance de déterminants liés à l'origine sociale, tels que les habitudes de vie et les facteurs environnementaux.

La corpulence d'un enfant est associée à son poids de naissance. Ainsi, les gros bébés (4 kilos ou plus) sont plus nombreux que les nouveaux nés de petit poids (moins de 2,5 kilos) à être en surcharge pondérale à l'âge de 5-6 ans ; 20 % contre 8 %. Un enfant en surpoids à 5-6 ans sur deux est en excès pondéral en classe de troisième, contre 11 % des adolescents qui étaient de corpulence normale à cet âge. Parallèlement, le lien entre poids de naissance et statut pondéral des enfants et adolescents est marqué par un gradient social. Alors que les gros bébés sont plus nombreux chez les cadres que chez les ouvriers (8 % contre 6 %), la surcharge pondérale à 5-6 ans concerne davantage les enfants d'ouvriers que de cadres (16 % contre 7 %). Par ailleurs, comparativement aux enfants des autres groupes sociaux, les enfants de cadres perdent du poids et sortent plus fréquemment de l'obésité entre 6 et 15 ans. **(Nutrinews Hebdo)**

Moisy M. Études et Résultats, n°1045, Drees, décembre 2017

Du fromage contre le diabète

Y a-t-il une relation entre la consommation d'acides gras saturés et le risque de diabète de type 2 ? Telle est la question que se sont posés les auteurs de ce travail portant sur plus de 37 000 Néerlandais suivis pendant 10 ans.

Globalement, la réponse est non ; une fois pris en compte les facteurs de confusion comme la corpulence, la consommation d'énergie..., les saturés totaux n'influencent pas la survenue d'un diabète. En revanche la source de ces saturés joue un rôle. Ainsi les acides gras saturés apportés par le fromage sont associés à une diminution de 10% du risque de diabète. Ces résultats confirment ceux de 2 études précédentes, l'une menée en Suède, l'autre sur des populations issues de 8 pays européens. Les raisons de l'effet protecteur du fromage ne sont pas claires : effet spécifique de certains acides gras saturés ? d'autres constituants comme le calcium ? ou tout simplement effet de l'aliment en lui-même, c'est-à-dire l'effet matrice du fromage ? Quoiqu'il en soit, cet article apporte une fois de plus la preuve qu'il y a saturés et saturés et que tous ne sont pas forcément « mauvais ».

(Nutrinews Hebdo)

Liu S et col. Eur J Nutr (2018). <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1630-4>