

Facteurs de risque cardio-vasculaires: l'homme et la femme ne sont pas égaux devant le fromage

Barbara Walther, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne

Les aliments très gras et riches en corps gras saturés, comme les produits laitiers, par exemple, sont souvent mis en relation avec les maladies cardio-vasculaires. Mais jusqu'ici, il n'existe pratiquement pas de données concernant les effets de la consommation de fromage sur la composition corporelle et sur les facteurs de risque cardio-vasculaire.

Malgré la teneur élevée en matière grasse des fromages et la part importante des acides gras saturés, les études d'observation réalisées jusqu'ici n'ont pas révélé de lien significatif entre la consommation de cet aliment et le risque cardio-vasculaire.

Une nouvelle enquête a récemment étudié, sur la base des données du troisième National Health and Nutrition Survey (NHANES III), les effets d'une consommation croissante de fromage sur divers facteurs de risque cardio-vasculaire, tels que la graisse corporelle, les valeurs des lipides sanguins, la pression sanguine et la glycémie chez des adultes américains. Parmi un total de plus de 40 000 participants à la NHANES III âgés de 2 mois à 90 ans, 10 872 personnes âgées de 25 à 75 ans ont été sélectionnées. Un questionnaire complété d'une interview a permis de relever pendant un mois la fréquence de leur consommation de fromage (American, Swiss, Cheddar et cottage cheese) et d'aliments en contenant de grandes quantités, comme les pizzas normales et calzone, la lasagne, les macaronis au fromage, les nachos, les enchilladas au fromage et les quesilladas. Les consommateurs de fromage pur et d'aliments très riches en fromage ont été classés en 5 catégories: 0 portion par mois, 1-4 portions, 5-12 portions, 13-29 portions et plus de 30 portions par mois.

Les données obtenues ont été corrélées à des mesures anthropométriques (IMC et tour de taille), aux lipides sanguins (cholestérol total, LDL, HDL et triglycérides), à la pression sanguine (systolique et diastolique) et à la glycémie (à jeun). Les autres variables considérées étaient l'âge, l'ethnie, la formation, le tabac, la pratique du sport, et chez les femmes, le stade de ménopause.

Résultats:

- **Consommation**

Les Sud-américains et les blancs consommaient plus de fromage que les noirs et les participants d'autres appartenances ethniques. Les participants plus âgés en mangeaient moins que les jeunes; les participants bénéficiant d'un niveau d'éducation plus élevé en consommaient davantage, et les grands fumeurs moins. Le nombre total des portions alimentaires ingérées augmentait avec l'accroissement de la consommation de fromage, tout comme la quantité ingérée d'autres aliments comportant une proportion élevée de graisses saturées.

- **IMC et tour de taille**

Chez les hommes, l'IMC et le tour de taille augmentaient significativement avec la consommation de fromage, alors que ce n'était pas le cas chez les femmes.

- **Lipides sanguins et cholestérol**

Les taux de triglycérides, de cholestérol total et le rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL ne différaient pas entre les hommes et les femmes, quel que soit leur groupe d'appartenance. Avec l'augmentation de la consommation de fromage, la valeur des LDL avait tendance à augmenter chez les hommes et à diminuer chez les femmes. La concentration sanguine des HDL augmentait chez les deux sexes en même temps que la consommation de fromage.

- **Pression sanguine**

Pour les deux sexes, la pression sanguine systolique ne variait pas entre les différentes catégories d'apport, alors que la pression diastolique était significativement plus élevée chez les hommes dans la catégorie à plus forte consommation en comparaison de la catégorie à plus faible consommation. Chez les femmes, la pression sanguine diastolique restait égale. Chez les hommes comme chez les femmes, il n'y avait pas de variations des taux de glycémie d'une catégorie à l'autre.

À deux exceptions près, un ajustement supplémentaire des données à la consommation alimentaire totale comme mesure des apports énergétiques totaux ne modifiait pas les résultats. Le taux du cholestérol LDL chez les plus grands consommateurs masculins de fromage était significativement plus élevé que chez les plus petits consommateurs de fromage, mais les valeurs HDL restaient elles aussi significativement plus élevées. De plus, le tour de taille avait significativement augmenté chez les grandes consommatrices de fromage.

Si les aliments à haute teneur en fromage étaient également inclus dans l'analyse, les résultats restaient comme décrit plus haut. Une plus forte consommation de fromage a donc chez les hommes une influence légèrement négative sur la composition corporelle et les facteurs de risque cardio-vasculaire. Toutefois, mis à part l'IMC et le tour de taille, ces résultats se limitent aux hommes qui consomment plus de 30 portions de fromage par mois. Chez les femmes, par contre, une corrélation négative entre la consommation de fromage et la composition corporelle et les facteurs de risque cardio-vasculaire n'a pas été observée. Au contraire: les valeurs des lipides sanguins HDL et LDL s'amélioraient significativement à mesure que les apports de fromage augmentaient.

Une analyse complémentaire des données a montré que d'autres aliments à forte teneur en graisses saturées peuvent apparemment aussi influencer sur les facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires. En effet, chez les sujets consommant peu de ces aliments, même une forte consommation de fromage n'avait pas d'influence sur les facteurs de risque précités.

Il n'y a pas d'explication aux différences trouvées entre les sexes, mais les auteurs pensent qu'il est possible que les femmes préfèrent les variétés de fromage pauvres en graisses saturées, comme les fromages frais et le cottage cheese. Comme le questionnaire ne faisait pas la différence entre les types de fromage, il n'a pas été possible de vérifier cette hypothèse. C'est là une critique que l'on pourrait faire à ces travaux. Par ailleurs, les modèles n'ont été ajustés ni aux apports énergétiques totaux, ni aux apports lipidiques totaux, ni aux divers types de lipides. Enfin, la catégorie des plus grands consommateurs était très large (30+), si bien qu'à l'intérieur de celle-ci, les participants affichant une consommation extrêmement élevée ont pu influencer le résultat négatif de ce groupe.

Conclusions:

Des résultats de cette étude, on peut déduire qu'une consommation très élevée de fromage peut avoir chez l'homme une influence négative sur la masse corporelle, le

tour de taille et d'autres facteurs de risque cardio-vasculaire. Chez les femmes, par contre, elle a plutôt une influence positive. Chez les deux sexes, une consommation modérée de fromage n'est pas corrélée à un mauvais profil de risque cardio-vasculaire.

Néanmoins, le lien de causalité entre la consommation de fromage et les constats doit être relativisé compte tenu des réserves émises à propos de la méthode utilisée pour le relevé et le dépouillement des données. Des enquêtes plus détaillées et des analyses plus différenciées des résultats seront donc encore nécessaires pour évaluer l'influence de la consommation de fromage sur les facteurs de risque cardio-vasculaire.

Source:

Houston D.K., Driver K.E., Bush A.J. & Kritchevsky S.B., 2008. The association between cheese consumption and cardiovascular risk factors among adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 21 (2), 129-140.



Mail [laiter](#) Juin 2008