

ACTUALITÉS SCIENTIFIQUES MATIÈRES GRASSES



Unilever

Grâce à cette newsletter,
retrouvez les dernières actualités
scientifiques sur les matières grasses.
Bonne lecture !

LES RISQUES DE SANTÉ LIÉS AUX ACIDES GRAS SATURÉS CONFIRMÉS PAR UNE NOUVELLE ÉTUDE OBSERVATIONNELLE À GRANDE ÉCHELLE.

Les résultats clés d'une étude récente confirment l'importance pour les consommateurs de suivre les recommandations nutritionnelles sur la réduction des apports en acides gras saturés (AGS) dans leur alimentation pour préserver leur santé. L'étude, publiée en juillet 2016 dans *The Journal of American Medical Association's internal medicine*, montre que le remplacement des AGS par leur équivalent énergétique en acides gras polyinsaturés (AGPI) et en acides gras monoinsaturés (AGMI) est associé à une diminution du risque de mortalité liée à une maladie cardiovasculaire, un cancer ou une maladie neurodégénérative.

Des études avaient déjà montré des associations entre certains types d'acides gras et les maladies cardiovasculaires. Cependant, ces études restaient limitées et peu valables concernant la relation entre la consommation des différents types d'acides gras et les causes de la mortalité ainsi que les chiffres. C'est pourquoi cette étude observationnelle prospective évalue ces relations, grâce aux données de la *Nurses Health Study* (83 349 femmes) et la *Health Professionals Follow-up Study* (42 884 individus). Pendant 24 à 30 ans de suivi, 33 304 décès ont été recensés.

Les résultats de cette étude ont montré que le remplacement des AGS correspondant à 5 % de l'apport énergétique par un équivalent énergétique en AGPI et AGMI était associé respectivement à une diminution de 26 % et 13 % de mortalité. Le remplacement des AGS par un équivalent énergétique en AGPI et AGMI était associé à une diminution du risque de mortalité liée à une maladie cardiovasculaire. L'apport en n-6 AGPI, et notamment en acide linoléique, était inversement associé à la mortalité, alors que l'apport en n-3 AGPI d'origine marine était associé à une diminution modeste de la mortalité totale.

Ces résultats sont cohérents avec les recommandations nutritionnelles actuelles préconisant le remplacement des acides gras saturés par des acides gras insaturés.

Dong D. Wang et al (2016). Association of Specific Dietary Fats With Total and Cause-Specific Mortality. JAMA internal medicine.

Mensink, RP. Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis. Geneva: World Health Organization; 2016.

OMS¹ : ACTUALISATION D'ÉTUDES SYSTÉMATIQUES SUR LES EFFETS DES ACIDES GRAS SATURÉS (AGS) ET DES ACIDES GRAS TRANS (AGT) SUR LES LIPIDES SANGUINS.

Le Professeur Ronald Mensink de l'Université de Maastricht a actualisé une méta-analyse, initialement publiée dans *The American Journal of Clinical Nutrition* (AJCN) en 2003, avec 24 nouvelles études.

Il a constaté que la réduction des AGS et leur remplacement par des acides gras polyinsaturés cis (AGPI cis, notamment par l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique) ou par des acides gras monoinsaturés cis (AGMI cis, principalement par l'acide oléique) avait un effet plus favorable sur le profil lipoprotéique du sérum sanguin que le remplacement des AGS par un mélange de glucides. En outre, comparée à un mélange de glucides, une augmentation de l'apport en acides laurique (C12:0), myristique (C14:0) ou palmitique (C18:0) provoque une augmentation des taux de cholestérol LDL et HDL dans le sérum sanguin et une diminution des taux de triglycérides tandis qu'une augmentation de l'apport en acide stéarique (C18:0) n'a pas d'effet significatif sur le profil lipidique du sérum sanguin.

Brouwer, IA. Effect of trans-fatty acid intake on blood lipids and lipoproteins: a systematic review and meta-regression analysis. Geneva: World Health Organization; 2016.

La seconde actualisation a été réalisée par le Professeur Ingeborg Brouwer de l'Université libre d'Amsterdam sur des études de 2010 et 2013. La méta-analyse actualisée a pris en compte 16 études et a montré que la réduction de l'apport en AGT (totaux ou industriels) et leur remplacement par des AGMI cis ou des AGPI cis, et à moindre échelle, des glucides, améliore les profils lipidiques et lipoprotéiques dans le sens d'une baisse de risque de développement de maladies cardiovasculaires. De plus, le remplacement des AGT issus des ruminants, par des AGMI cis ou des AGPI cis améliore de la même manière les profils lipidiques et lipoprotéiques sanguins, à l'exception de l'effet sur les triglycérides.

Ces études montrent que le remplacement des AGS et AGT par des acides gras insaturés (parmi lesquels les AGPI sont les plus favorables) a un impact bénéfique sur le profil lipidique sanguin. Ces études apportent également de nouvelles preuves que les AGT (industriels ou issus des ruminants) ont un effet défavorable sur le taux de cholestérol sanguin. Les résultats de ces études confirment largement et renforcent les conclusions de précédentes publications sur les AGS et les AGT. Ces études pourraient avoir un fort impact sur les futures recommandations nutritionnelles en matières grasses.

DEUX ÉTUDES À GRANDE ÉCHELLE MONTRENT DES EFFETS BÉNÉFIQUES DES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS SUR LE RISQUE DE DÉVELOPPEMENT D'UN DIABÈTE DE TYPE 2.

Deux études récentes menées à grande échelle ont évalué le rôle des acides gras de notre alimentation ou des acides gras libres circulants sur le risque de développement de diabète. Ces deux études ont été publiées dans un numéro spécial de *Plos Medicine on Diabetes Prevention*.

La première étude est une analyse systématique de 102 études d'intervention réalisées à travers le monde², qui évalue les effets de régimes ayant des compositions différentes en macronutriments sur le métabolisme du glucose et de l'insuline. Les résultats montrent que les acides gras polyinsaturés (AGPI) ont un effet bénéfique sur le métabolisme du glucose et de l'insuline, comparés aux acides gras saturés (AGS) et aux glucides. Les auteurs ont conclu que cette méta-analyse d'essais contrôlés randomisés procure une nouvelle preuve de la différence d'effets des macronutriments sur l'homéostasie glucose-insuline. Ils ont exposé que les effets prouvés les plus favorables étaient observés avec les AGPI, qui améliorent la glycémie, la résistance à l'insuline et la capacité de sécrétion de l'insuline.

Imamura F, Micha R, Wu JH, de Oliveira Otto MC, Otite FO, Abioye AI, Mozaffarian D. Effects of Saturated Fat, Polyunsaturated Fat, Monounsaturated Fat, and Carbohydrate on Glucose-Insulin Homeostasis: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomised Controlled Feeding Trials. PLoS Med. 2016 Jul 19;13(7):e1002087.

Forouhi NG, Imamura F, Sharp SJ, Koulman A, Schulze MB, Zheng J, et al. Association of Plasma Phospholipid n-3 and n-6 Polyunsaturated Fatty Acids with Type 2 Diabetes: The EPIC-InterAct Case-Cohort Study. *PLoS Med.* 2016 Jul 19;13(7):e1002094.

La seconde étude est une grande analyse combinée d'études prospectives européennes³ (EPIC-Interact) qui évalue la relation entre les niveaux d'AGPI oméga 3 et oméga 6 circulants dans le sang et l'incidence de diabète de type 2. Les résultats montrent que les niveaux d'acide linoléique (LA) et d'acide alpha-linolénique (ALA) du sang sont associés à un moindre risque de diabète. Les auteurs ont conclu que cette étude à grande échelle suggère une corrélation inverse importante entre l'ALA circulant d'origine végétale ainsi que l'AGPI oméga 6 le plus répandu (LA) et le diabète de type 2. Aucun lien n'a pu être établi entre les acides gras oméga 3 d'origine marine (EPA et DHA) et le diabète.

Ces deux études de qualité fournissent les premières données à grande échelle sur le rôle des acides gras alimentaires, et les effets bénéfiques des AGPI en particulier sur le risque de développement d'un diabète de type 2. Les résultats permettent de soutenir les recommandations nutritionnelles qui encouragent la consommation d'huiles végétales riches en oméga 6.

2. Méta-analyse de 120 essais contrôlés randomisés réalisés aux Etats-Unis, Canada, Europe, Australie, Nouvelle-Zélande, Asie, Amérique centrale ou Amérique du sud, Afrique.
3. EPIC-Interact comprend 8 pays européens: France, Italie, Espagne, Royaume-Uni, Pays-Bas, Allemagne, Suède, Danemark.

LES EXPERTS DE LA SANTÉ ET DES MATIÈRES GRASSES CONFIRMENT QUE LE REMPLACEMENT DES ACIDES GRAS SATURÉS PAR DES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS DEVRAIT ÊTRE AU CŒUR DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES.

Nettleton, J. A., Lovegrove, J. A., Mensink, R. P., Schwab, U. *Dietary Fatty Acids: Is It Time to Change the Recommendations?* *Ann Nutr Metab.* 2016; 68:249-957

Limiter la consommation d'acides gras saturés (AGS) reste un des piliers des recommandations nutritionnelles sur les matières grasses malgré les débats sur le lien entre l'apport alimentaire en AGS et les risques de maladies cardiovasculaires (MCV). A la conférence de la *Federation of European Nutrition Societies* (FENS) à Berlin en octobre 2015, trois experts de la santé et des matières grasses ont débattu de plusieurs aspects des recommandations actuelles de consommation des acides gras. Ronald Mensink (*Maastricht University*, Pays-Bas), Julie Lovegrove (*University of Reading*, Royaume-Uni) et Ursula Schwab (*University of Eastern Finland*, Kuopio, Finlande) ont échangé sur les preuves existantes permettant de relier la consommation d'AGS aux risques de MCV. Le symposium était organisé par l'*International Movement to Improve Dietary Fat Quality* (IEM), un mouvement initié par l'*International Union of Nutrition Sciences*, financé par une subvention pédagogique illimitée d'Unilever.

En tant que premier intervenant lors du symposium, le Pr. Mensink a souligné que les études de cohorte prospectives et les essais contrôlés randomisés peuvent être complémentaires ou contradictoires, comme l'illustrent les études sur les antioxydants, l'acide folique et peut-être les AGS. Il a mis en valeur l'importance de débattre des nutriments de remplacement des AGS lorsque l'apport en AGS est diminué et a constaté que l'évaluation des habitudes alimentaires ou des aliments valait plus que celle d'un seul nutriment.

Le Pr. Lovegrove a été un peu plus loin dans l'explication et a conclu que le remplacement des AGS par des acides gras poly-insaturés (AGPI) est associé à une réduction des MCV (risque et mortalité) ; le remplacement par des AGPI ou des acides gras mono-insaturés (AGMI) est associé à l'amélioration des marqueurs lipidiques liés aux risques cardiovasculaires ; le remplacement par des AGMI est associé à une réduction d'autres marqueurs de risque des MCV ; et la minimisation des acides gras trans a un impact bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Pour les politiques nutritionnelles, il est important d'utiliser la totalité des preuves et les différents facteurs de risque validés liés à la mortalité due à une MCV, et de faire correspondre des quantités de nutriments à des aliments et régimes adaptés.

En résumant les preuves disponibles sur ces aliments et régimes, le Pr. Schwab a observé que plusieurs types d'habitudes alimentaires qui suivent les principes d'un régime sain et adapté aux mœurs locales, aux goûts alimentaires et à la saisonnalité sont efficaces pour réduire le risque de MCV, diabète de type 2 et d'autres maladies chroniques.

Les participants au symposium se sont mis d'accord sur le fait que les recommandations nutritionnelles devraient continuer à préconiser une consommation limitée d'AGS, et en parallèle à mettre l'accent sur l'importance de remplacer les AGS par les AGPI pour réduire le risque de MCV. Le remplacement des acides gras trans par des AGPI a l'effet le plus favorable sur la diminution du LDL-cholestérol et le risque de MCV. Un remplacement partiel des AGS par des AGMI pourrait réduire certains marqueurs de risques de MCV, mais les données ne permettent pas de conclure sur l'effet des AGMI sur le risque de mortalité due à une MCV. Les participants se sont mis d'accord sur le fait que les recommandations nutritionnelles devraient arrêter de mettre l'accent sur des nutriments en particulier mais avoir un point de vue plus global envers les aliments sains, tels que les céréales complètes, ainsi que les habitudes et régimes alimentaires, tels que le régime méditerranéen ou les régimes nordiques.

LE LIEN ENTRE LES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS OMÉGA 3 D'ORIGINE VÉGÉTALE ET DES PRODUITS DE LA MER ET LA BAISSÉ DU RISQUE DE MALADIES CARDIAQUES CORONARIENNES MORTELLES MONTRÉ PAR UNE NOUVELLE ÉTUDE.

Liana C. Del Gobbo et al (2016). Ω -3 polyunsaturated fatty acid biomarkers and coronary heart disease: pooling project of 19 cohort studies. JAMA internal medicine.

Les résultats d'une large méta-analyse observationnelle ont montré que des biomarqueurs de la consommation d'acides gras oméga 3 d'origine végétale ou des produits de la mer sont associés à une diminution du risque de maladies cardiaques coronariennes (MCC) mortelles.

Dans cette étude, l'association entre les biomarqueurs des acides gras oméga 3 (EPA, DPA, DHA et ALA) et les MCC a été évaluée grâce aux données de 19 études observationnelles ce qui représente 45 637 participants uniques provenant de 16 pays, sans maladies cardiaques coronariennes en début d'observation.

A la moitié du suivi, au bout de 10 ans, l'étude a recensé 7972 incidents liés à une MCC, 7157 infarctus du myocarde non mortels, et 2781 MCC mortelles. L'étude a pris en compte la majorité des études de cohorte disponibles à date, et toutes les études suivaient des définitions et une méthodologie statistique normalisées. Les auteurs ont conclu que la consommation régulière d'acides gras polyinsaturés Oméga 3 provenant des produits de la mer ou d'origine végétale est associée à une diminution modeste du risque de MCC mortelles.

Les auteurs suggèrent que leurs résultats, associés à des coûts relativement peu élevés, une accessibilité globale et une durabilité des oméga 3 de type ALA, soutiennent l'importance potentielle des oméga 3 de type ALA pour améliorer la santé cardiovasculaire de la population, et recommandent que la consommation d'aliments riches en oméga 3 soit encouragée.

Découvrez nos outils pour vous aider dans la prise en charge diététique de vos patients hypercholestérolémiques sur :

www.fruitedorproactiv.fr



Document réservé aux professionnels de santé