Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des végétaux contre l'ostéoporose

On estime qu'une femme sur trois et un homme sur dix âgés de plus de 55 ans seront touchés par l'ostéoporose au cours de leur vie. En plus du rôle bien connu du calcium dans la prévention de cette perte de la masse osseuse, plusieurs études indiquent qu'une alimentation riche en végétaux pourrait diminuer le risque d'être affecté.

PHOTO iSTOCK

■ **Plusieurs études ont montré qu'une alimentation riche en végétaux était associé à une plus forte densité osseuse.**

APPORT EN CALCIUM

Comme son nom l'indique, l'ostéoporose est caractérisée par des os qui deviennent de plus en plus poreux et fragiles, ce qui augmente avec le temps les risques de fracture, en particulier au niveau des hanches, des vertèbres et des poignets. Même si les causes responsables de l'ostéoporose sont complexes, on sait depuis longtemps que la nature de l'alimentation joue un rôle capital sur le risque d'être touché par cette dégénérescence osseuse. Près de 99 % de tout le calcium présent dans le corps humain est présent au niveau des os où il joue un rôle de «ciment» qui lie les différentes composantes de l'os et lui donne ainsi sa force et sa résistance. Compte tenu de cette importance, il va de soi qu'un apport adéquat en calcium ainsi qu'en vitamine D (une vitamine qui assure l'absorption adéquate du calcium) représente un paramètre clé dans le maintien d'une densité adéquate de la masse osseuse.

Une utilisation excessive du calcium peut favoriser à terme l'apparition de l'ostéoporose

PERTE DE CALCIUM

En plus de leur rôle structural, les os jouent également un rôle important dans le maintien de ce qu'on appelle l'équilibre acido-basique, c'est-à-dire le pH du sang. Par exemple, lorsque le sang est trop acide, le calcium contenu dans les os est relâché dans la circulation sanguine de façon à neutraliser cet excès d'acidité et maintenir le pH à son niveau physiologique de 7,4. Cependant, une utilisation excessive du calcium présent dans les os pour neutraliser l'acidification du sang peut mener à plus long terme à une détérioration de la masse osseuse et ainsi favoriser l'apparition de l'ostéoporose.

Un certain nombre d'études suggèrent que la forte incidence d'ostéoporose dans les pays occidentaux pourrait être liée à ce phénomène. Par exemple, on sait que les régimes alimentaires riches en protéines animales, comme ceux qui sont en vogue dans nos pays, entraînent un excès d'acidité dans le sang et, par conséquent, une plus grande excrétion de calcium. Autrement dit, même si l'alimentation des habitants des pays occidentaux contient en général suffisamment de calcium, cet apport est d'une certaine façon contrebalancé par une trop grande excrétion de ce minéral qui peut à long terme favoriser le développement de l'ostéoporose. D'ailleurs, il est troublant de constater que les femmes nord-américaines, qui consomment quotidiennement près de 1000 mg de calcium, sont dix fois plus touchées par les fractures de la hanche que celles de certains pays asiatiques qui en consomment moins de 500 mg par jour[1].

PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES, MOINS DE VIANDE

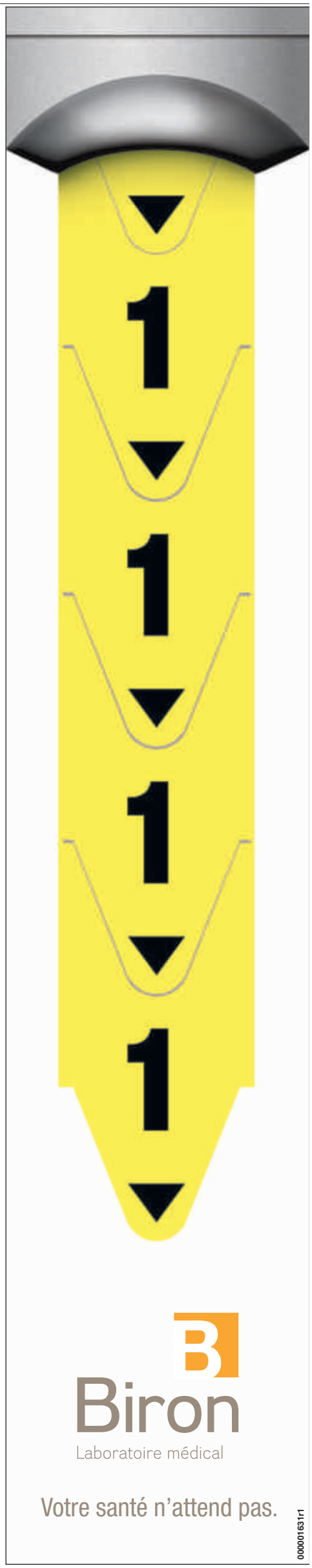
Du point de vue de l'alimentation, deux principaux facteurs peuvent contribuer à réduire l'excès d'acidité dans le sang et l'excrétion de calcium qui lui est associée:

1 Réduire la consommation de viandes rouges. Une étude récente a montré que les femmes qui adoptaient une alimentation de type méditerranéen, riche en huile d'olive mais pauvre en viandes rouges, montraient une densité osseuse supérieure à celles qui avaient une alimentation de type occidental[2].

2 Augmenter la consommation de fruits et légumes. Contrairement aux viandes, la consommation de végétaux comme les fruits et légumes entraîne une alcalinisation (diminution de l'acidité) du sang et ne favorise donc pas l'excrétion de calcium. D'ailleurs, plusieurs études ont montré qu'une alimentation riche en végétaux était associée à une plus forte densité osseuse[3]. En plus de leur impact positif sur le pH sanguin, un autre facteur qui peut contribuer aux effets bénéfiques des végétaux est leur contenu élevé en vitamine K, une vitamine qui joue un rôle important dans la stabilisation de la structure des os.

La prévention de l'ostéoporose constitue donc un autre exemple des bienfaits associés à une alimentation basée sur la consommation abondante de végétaux, combinée à un apport réduit en viandes rouges.

[1] Willett, WC. Eat, drink and be healthy: The Harvard medical school guide to healthy eating. Free Press, New-York, 2001, p.163
[2] Kontogianni et al. Nutrition 2009; 25: 165-171
[3] Lanham-New, SA Am. J. Clin. Nutr. 2006; 83: 1254-1255



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.