

Article complet



Deux études récemment publiées examinent certains aspects spécifiques de la consommation de viande bovine sur la santé : l'une se concentre sur la santé cardiaque et l'autre sur la nutrition infantile. La viande bovine fait souvent l'objet de recommandations alimentaires, et les opinions divergent quant à son rôle dans une alimentation saine et à sa place dans notre assiette.

La première étude, menée par une équipe de recherche interdisciplinaire de l'université Penn State, a évalué si la consommation modérée de bœuf dans le cadre d'un régime méditerranéen augmentait les niveaux de N-oxyde de triméthylamine (TMAO), un indicateur du risque de maladie cardiovasculaire.

Dans cette étude, 30 jeunes participants en bonne santé ont suivi quatre régimes alimentaires distincts pendant quatre semaines, et tous les participants ont consommé les quatre régimes. Au cours d'une période, les participants ont suivi un régime alimentaire américain « moyen » - composé de 52 % de glucides, 15 % de protéines et 33 % de lipides - qui comprenait 70 g de bœuf contenant plus de 10 % de matières grasses, considéré comme non maigre.

Au cours des autres périodes, les participants ont suivi un régime de type méditerranéen composé de 42 % de glucides, 17 % de protéines et 41 % de lipides. Parmi ces régimes alimentaires, l'un comprenait 15 g de bœuf par jour, soit environ la quantité de viande rouge d'un régime méditerranéen traditionnel ; un autre comprenait 70 g de bœuf par jour et le troisième 155 g par jour. Le bœuf de ces régimes était non transformé et maigre ou extra-maigre, avec respectivement moins de 10 % ou 5 % de matières grasses.

Selon les résultats de l'étude, lorsque les participants consommaient 14 ou 70 grammes de bœuf maigre, leur taux sanguin de TMAO était plus faible que lorsqu'ils suivaient le régime américain. Lorsque les participants suivaient le régime américain avec 70 grammes de bœuf non maigre ou le régime méditerranéen avec 155 grammes de bœuf maigre par jour, leur taux de TMAO était identique. Ces résultats suggèrent que la qualité de l'alimentation était plus importante que la quantité de bœuf consommée, ont déclaré les chercheurs.

« Les observations montrent que des taux élevés de TMAO sont associés à un risque cardiovasculaire plus élevé », a déclaré Kristina Petersen, professeure agrégée en sciences nutritionnelles et auteure principale de cette étude. « Dans cette étude, nous voulions mieux comprendre la relation entre la consommation de bœuf maigre et les taux de TMAO dans le contexte d'un régime alimentaire sain de type méditerranéen. »

Outre le TMAO, les chercheurs ont évalué l'impact de chaque régime alimentaire sur le microbiome intestinal, selon l'université. Les résultats ont indiqué que les trois régimes méditerranéens augmentaient la diversité du microbiome intestinal par rapport au régime américain, mais l'équipe a déclaré que des recherches supplémentaires étaient nécessaires pour comprendre le rôle joué par le microbiome dans la relation entre l'alimentation et les niveaux de TMAO.

Les conclusions de l'équipe, publiées dans le Journal of the American Heart Association, concordent avec les recherches antérieures sur la consommation de bœuf et suggèrent qu'une consommation modérée de bœuf maigre dans le cadre d'un régime alimentaire sain n'aggrave pas les facteurs de risque de maladies cardiaques.

« Des morceaux de bœuf maigre, de taille modérée et non transformés peuvent être inclus dans le cadre d'une alimentation saine lorsque les gens consomment beaucoup de fruits, de légumes et de graisses saines comme l'huile d'olive », a déclaré Zachary DiMattia, doctorant en sciences nutritionnelles et auteur principal de cette étude.

Cette recherche a été financée par la National Cattlemen's Beef Association, un sous-traitant du Beef Checkoff, et Penn State.

Composition du lait maternel

L'autre étude, un essai clinique randomisé mené par l'université du Texas à Austin, a cherché à déterminer si le fait de modifier le type de protéines consommées par les mères allaitantes pouvait modifier la composition du lait maternel.

Afin de tester l'effet de la transformation des aliments, les chercheurs ont fourni des repas à 24 mères d'Austin et à leurs nourrissons pendant 25 jours. Les repas étaient équilibrés sur le plan nutritionnel et identiques à tous égards, à l'exception de la protéine principale, qui était soit du bœuf entier, soit un substitut de viande végétal populaire classé comme ultra-transformé, selon l'UT Austin.

Il s'agit de la première étude à isoler l'effet d'un aliment ultra-transformé sur la composition du lait maternel dans un régime alimentaire post-partum réel, à l'aide de repas composés exclusivement d'aliments entiers, à l'exception du substitut de viande, a noté l'université.

Cette étude, la première du genre, publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition, a révélé que le remplacement du bœuf par un substitut de viande végétal modifiait la composition du lait maternel en seulement six jours, même lorsque le reste du régime alimentaire était composé d'aliments entiers et non transformés. Si la teneur totale en graisses restait la même, le type de graisses présentes dans le lait maternel différait selon le

régime alimentaire, selon les résultats. Les mères qui consommaient le substitut végétal présentaient des taux plus faibles d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne, connus pour favoriser le développement neurologique des nourrissons, et des taux plus élevés de graisses saturées dérivées d'huiles tropicales, couramment utilisées dans les aliments ultra-transformés.

L'étude montre que même de petits changements dans l'alimentation peuvent rapidement modifier les types de graisses que les nourrissons reçoivent par le lait maternel. Selon l'université du Texas à Austin, ces changements pourraient avoir des implications sur le développement du cerveau et la fonction immunitaire.

« Nous savions que le lait maternel reflète l'alimentation des mères, mais nous avons été surpris par la rapidité et la clarté avec lesquelles nous avons constaté ces changements, et ce à partir d'un seul changement alimentaire », a déclaré le Dr Marissa Burgermaster, auteur principal de l'étude et professeur adjoint à l'UT Austin au département de santé publique de la Dell Medical School. « Ce type de recherche contribue à combler une lacune importante pour les familles qui allaitent et qui souhaitent prendre des décisions éclairées, en particulier sur un marché regorgeant d'alternatives végétales ultra-transformées qui ne sont pas nécessairement équivalentes sur le plan nutritionnel à des aliments complets comme le bœuf. »

