

Apports en fruits et légumes et diabète de type 2 : étude prospective EPIC-InterAct et méta-analyse.

Cooper AJ, Forouhi NG, Ye Z, Buijsse B, Arriola L, Balkau B, et al., octobre 2012, Eur J Clin Nutr, 66, 1082–1092.

Une modification du régime alimentaire dans le cadre d'essais d'intervention de style de vie peut retarder ou prévenir le développement du diabète de type 2 [1]. Bien que la contribution individuelle de différents aliments reste peu connue, les fruits et légumes pourraient expliquer certains de ces effets bénéfiques. Plusieurs mécanismes ont été suggérés pour expliquer cet effet bénéfique des fruits et légumes sur le diabète de type 2 [2, 3]. Toutefois, les résultats d'études prospectives sur l'association entre apports en fruits et légumes avec le diabète de type 2 sont contradictoires. Une méta-analyse récente n'a pas montré d'association entre apports en fruits et légumes, ou fruits ou légumes [4], confirmant les résultats de méta-analyses précédentes [3]. Néanmoins, une association inverse entre apports en légumes verts feuillus et diabète de type 2 a été observée [4].

Le but de cette étude a été d'évaluer l'association entre apports en fruits et légumes et diabète de type 2, et de réaliser une méta-analyse sur les différentes études publiées.

L'étude de cohorte prospective EPIC-InterAct (European Prospective Investigation into Cancer-InterAct) est un sous-groupe des sujets de l'étude EPIC. Cette étude, réalisée dans 8 pays européens, est un échantillon représentatif de 16154 sujets et de 12403 cas de diabète de type 2 parmi les 340234 sujets de l'étude EPIC.

Pour la méta-analyse, les auteurs ont recherché les études prospectives évaluant les apports en fruits et légumes et le risque de diabète de type 2 publiées jusqu'en avril 2011. 7 études ont été retenues dont l'étude EPIC-InterAct.

La durée moyenne de suivi de l'étude EPIC-InterAct était de 11 ans. L'apport journalier moyen en fruits et légumes le plus élevé a été observé en Espagne (531 g/j) et le plus faible en Allemagne (237 g/j). Un apport plus élevé chez les femmes a été observé comparativement aux hommes (399 g/j contre 322 g/j). En comparant le plus haut quartile ($\geq 544,8$ g/j) avec le plus faible ($< 235,7$ g/j), il a été noté que l'apport total en fruits et légumes était inversement associé au diabète de type 2.

Parmi les différents sous-types d'apports en fruits et légumes, seuls les légumes racines sont inversement associés au diabète de type 2.

Les résultats de la méta-analyse rapportent une association entre apports élevés en fruits et légumes et risque plus faible de diabète. La consommation de fruits ou de légumes n'est pas associée au diabète. Parmi les différents sous-types de fruits et légumes, seuls les apports en légumes verts feuillus sont inversement associés au diabète.

En conclusion, les résultats de la méta-analyse, incluant l'étude EPIC-InterAct, montrent une spécificité de certains groupes de légumes, en particulier les légumes racines, et les légumes verts feuillus, dans la prévention du diabète, tandis que des apports élevés en fruits et légumes rapportent une faible association inverse avec le diabète.

Références :

1. Gillies CL *et al.*, BMJ, 334: 299, 2007.
2. Larsson SC *et al.*, J Intern Med, 262: 208–214, 2007.
3. Hamer M *et al.*, J Hypertens, 25: 2361–2369, 2007.
4. Carter P *et al.*, BMJ, 341: c4229, 2010.