

## Les fruits et les légumes aideraient à préserver la masse musculaire

Publié le vendredi 6 juin 2008

Voir en ligne : <https://www.france-science.org/Les-fruits-et-les-legumes.html>

La sarcopénie désigne la fonte des muscles due au vieillissement ou à une maladie neurologique. Parmi les facteurs neurologiques en cause il faut citer la dégénérescence des neurones moteurs. Cependant, d'autres causes sont responsables de la sarcopénie :

- Les dysfonctionnements endocriniens (carence en hormone anabolisante).
- Les troubles nutritionnels.

On savait déjà que les fruits et les légumes contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres, ce qui fait d'eux les aliments indispensables pour rester en bonne santé. Une étude récente du service de recherche agronomique (ARS) prouve que les fruits et légumes aident également à préserver la masse musculaire chez les personnes âgées. L'étude a été menée par le médecin et spécialiste en nutrition Bess Dawson-Hughes au centre de recherche de nutrition humaine de l'USDA en collaboration avec Tufts University à Boston, Massachusetts.

L'alimentation occidentale, riche en produits animaux, est une source d'acides sulfuriques et phosphoriques issus du métabolisme des protéines. De plus, il a déjà été prouvé que l'acidose alimentaire s'accroît avec le déclin de la fonction rénale lié à l'âge. Le rôle des os dans le maintien du pH plasmatique et de l'équilibre acido-basique est complexe. C'est un gigantesque réservoir de substances alcalines, mobilisables en réponse à une acidose métabolique. Les situations d'acidose sont associées à une hyper-calciurie et une balance calcique négative. L'essentiel du calcium de l'organisme étant contenu dans l'os, le squelette contribue à cette élévation de l'excrétion urinaire de calcium. L'acidose diminue la réabsorption rénale du calcium et un excès d'H<sup>+</sup> provoque une libération du calcium osseux. Même faible, une diminution du pH se traduit par une augmentation de la résorption osseuse. Ainsi l'ostéoporose pourrait être la conséquence de l'utilisation des capacités tampons du squelette, en réponse à une acidose chronique induite par l'alimentation.

Les chercheurs ont réalisé cette étude sur un ensemble de 400 volontaires hommes et femmes âgés de 65 ans et plus. L'activité physique, la taille, le poids, et le pourcentage de la masse maigre du corps des volontaires ont été mesurés au début de l'étude et trois ans après. On observe chez les volontaires dont les régimes étaient riches en potassium, 1.5 kg de masse maigre supplémentaire en comparaison avec les volontaires ayant reçu un régime contenant deux fois moins de potassium. Cela devrait participer à la compensation de perte d'environ 2 kg de masse maigre qui est typiquement perdu en une décennie chez les hommes et les femmes en bonne santé âgés de plus de 65 ans. Cette étude a été publiée dans l'édition de mars du journal américain American Journal of clinical Nutrition.

Les chercheurs ont observé les liens potentiels entre le pourcentage de la masse maigre du corps et les régimes riches en potassium alcalinisant, présents en grandes quantités dans les fruits et les légumes. De tels régimes aident à neutraliser l'acidose. Le fait d'être acidifiant ou alcalinisant pour un aliment n'a rien à voir avec son goût mais correspond aux pH des résidus qu'il produira dans le corps, par exemple, le pamplemousse acide est métabolisé en résidus alcalins.

### Source :

- <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/sarcopenie-7774.html>
- <http://www.ars.usda.gov/is/pr/2008/080523.htm>
- <http://www.ajcn.org/>
- Bushinsky DA. Et al AmJ Physiol 1996 ; 271:F216 -22
- Frassetto LA, et al. American Journal of Physiology 271, F1114 -F1122.
- Barzel US (1995), Journal of Bone and Mineral Research 10, 1431-1436
- Patience J.F. , Journal of Animal Science, Vol 68, Issue 2 398-408, 1990

- Buclin T, et al Osteoporos Int 2001 ; 12:493-9

**Pour en savoir plus, contacts :**

- <http://www.ajcn.org/>

- Strength Training Is an Antidote to Muscle Loss : <http://www.ars.usda.gov/is/pr/2005/050503.htm>

- Vitamin D Found to Reduce Age-Related Falls : <http://www.ars.usda.gov/is/pr/2004/041005.htm>

Code brève

ADIT : 54920

**Rédacteur :**

Lila Laborde-Casterot ([deputy-agro.mst@consulfrance-chicago.org](mailto:deputy-agro.mst@consulfrance-chicago.org)) - Amanda Liethen ([assistant-agro.mst@consulfrance-chicago.org](mailto:assistant-agro.mst@consulfrance-chicago.org))