

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 53 – Septembre 2010

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2010-5352

Un régime alimentaire riche en poissons marins est associé à une masse osseuse plus importante et à un risque d'ostéoporose plus faible chez les femmes chinoises ménopausées

Higher sea fish intake is associated with greater bone mass and lower osteoporosis risk in postmenopausal Chinese women

Chen Y.M., Ho * S.C. and Lam S.S.

* Department of Community and Family Medicine, and Centre of Research and Promotion of Women's Health, School of Public Health, The Chinese University of Hong Kong, Shatin, N.T., Hong Kong SAR, People's Republic of China ; E-mail : suzanneho@cuhk.edu.hk

Osteoporosis International, 2010, 21 (6), p. 939-946 - *Texte en Anglais*

✉ à commander à : l'éditeur ou à l'INIST

● Référence bibliographique enrichie

En étudiant une cohorte de 385 femmes ménopausées depuis moins de 12 ans, il a été constaté que celles qui mangent habituellement le plus de poissons de mer (23 g/jour en moyenne) présentent des densités osseuses plus élevées et un risque moindre d'ostéoporose que celles qui en consomment très peu. Cet effet n'est pas retrouvé avec les poissons d'eau douce.

Les auteurs supposent que cela est dû aux teneurs plus élevées des poissons de mer en vitamine D et en acides gras oméga-3. La consommation de poissons de mer semble donc bénéfique dans la prévention de l'ostéoporose chez les femmes ménopausées.