Aliments acides (viandes, fromages, produits laitiers...) et risque de diabète

Le travail s'appuie sur une **étude de cohorte**. En comparant la survenue d'un diabète et la consommation d'aliments acidifiants sur un **échantillon de plus de 66 000 femmes**, les chercheurs français ont montré que le quart de la population qui consommait le plus d'aliments acidifiants avait 56% de risques en plus de développer un diabète de type 2. Ce risque est même augmenté jusqu'à 96% chez les femmes d'IMC < 25kg/m2, c'est-à-dire les femmes de poids normal à faible.
Ainsi, il vaut mieux opter pour une **alimentation qui ne soit pas trop riche en aliments acidifiants** pour prévenir le développement du diabète de type 2.

Source : Diabetologia 12 Nov 2013.
Dietary acid load and risk of type 2 diabetes : the E3N-EPIC cohort study
Fagherazzi G. , Clavel-Chapelon F. et al.

Auteur : Loïc Leroux