La principale différence entre ce monde actuel de pré-survie, et le monde après la mortalité (liée au vieillissement) sera que nos actions et notre avenir auront PLUS de sens [explicitement pas moins]. L'abandon insouciant avec lequel nous vivons parfois des moments de notre vie, souvent au détriment de nous-mêmes et des autres, ne sera plus universellement justifiable par l'excuse du "Oh, eh bien, je vais mourir un jour de toute façon, autant profiter de l'instant présent".

-Jed Lye, physiologiste moléculaire, 2021 Medium.com.

Le thème de ce mois-ci : Les aliments ultra-transformés provoquent-ils un vieillissement accéléré?

Introduction

Les aliments ultra-transformés contiennent généralement cinq ingrédients ou plus, et intègrent souvent des additifs et des composants peu courants dans la cuisine familiale, tels que des conservateurs, des émulsifiants, des édulcorants, des colorants et des arômes artificiels. Ces produits se caractérisent généralement par une durée de conservation prolongée. Parmi les aliments ultra-transformés, on peut citer les crèmes glacées, le jambon, les saucisses, les chips, le pain commercialisé, les céréales pour petit-déjeuner, les biscuits, les boissons gazeuses, les yaourts aromatisés aux fruits, les soupes instantanées et certaines boissons alcoolisées comme le whisky, le gin et le rhum.

Les chercheurs utilisent fréquemment la classification NOVA, une échelle en quatre parties, pour classer les aliments en fonction de leur niveau de transformation industrielle. Cette classification comprend les aliments non transformés ou peu transformés (comme les légumes et les œufs), les ingrédients culinaires transformés (généralement ajoutés aux plats et rarement consommés seuls, comme les huiles, le beurre et le sucre), les aliments transformés (obtenus en combinant des éléments des deux premières catégories, comme le pain fait maison) et les aliments ultra-transformés (créés à l'aide d'ingrédients bruts et d'additifs modifiés par l'industrie).

Effets nocifs

En 2023, la British Heart Foundation a mené deux études sur les effets des aliments ultra-transformés. La première étude, qui a observé 10 000 femmes australiennes sur une période de 15 ans, a révélé que les personnes ayant la plus grande consommation d'aliments

ultra-transformés (en anglais Ultra-processed food UPF) dans leur régime alimentaire étaient 39 % plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle que celles qui en consommaient le moins. La seconde étude est une analyse complète englobant 10 études avec un groupe de participants de plus de 325 000 hommes et femmes. Elle a révélé que les personnes ayant la plus forte consommation d'aliments ultra-transformés avaient un risque accru de 24 % de subir des événements cardiaques et circulatoires graves, y compris des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et de l'angine de poitrine.

Une étude, publiée dans le numéro de novembre 2022 de l'American Journal of Preventive Medicine, indique que ces produits à teneur élevée en fibres ont probablement joué un rôle dans environ 10 % des décès chez les personnes âgées de 30 à 69 ans au Brésil en 2019. D'autres recherches ont établi un lien entre cette catégorie d'aliments et d'importantes répercussions sur la santé. Ainsi, une étude publiée dans Neurology en juillet 2022 a révélé qu'une augmentation de 10 % de la consommation d'aliments ultra-transformés augmente le risque de démence.

Effet direct sur le vieillissement

La consommation d'aliments ultra-transformés est liée au raccourcissement des télomères de l'ADN, un facteur associé à une plus grande vulnérabilité des cellules de la peau au vieillissement. Une étude de dermatologie expérimentale menée sur des souris de laboratoire a révélé que celles dont les télomères étaient raccourcis étaient plus sujettes à une cicatrisation lente des plaies, à des ulcères cutanés, à un grisonnement prématuré des cheveux et à la perte de poils. Le Dr Bes-Rastrollo a souligné que le stress oxydatif et l'inflammation, tous deux associés à la déshydratation - des facteurs souvent présents dans les aliments ultra-transformés - contribuent souvent à l'atrophie des télomères. Le stress oxydatif peut perturber l'équilibre entre les radicaux libres et les antioxydants dans l'organisme, compromettant potentiellement le système immunitaire et accélérant le processus de vieillissement, ce qui se manifeste par l'apparition d'une peau plus âgée.

Une autre étude montre qu'une consommation plus élevée d'aliments ultra-transformés (>3 portions/jour) est associée à un risque plus élevé de télomères plus courts dans une population espagnole âgée du projet SUN (886 participants (645 hommes et 241 femmes) âgés de 57 à 91 ans). Les participants qui consommaient le plus de FPS avaient presque deux fois plus de chances d'avoir des télomères courts que ceux qui en consommaient le moins.

La principale conclusion de l'étude publiée dans Springer en 2023 révèle une tendance cohérente : la probabilité de maladie augmente avec la consommation d'aliments transformés et ultra-transformés d'un quintile à l'autre, tandis qu'une tendance inverse est observée pour les aliments non transformés ou peu transformés. Concrètement, la probabilité de fragilité nutritionnelle augmente de près de 50 % en cas de consommation quotidienne modérée d'aliments transformés et double en cas de consommation élevée par rapport à une consommation très faible.

De même, il existe une probabilité croissante liée à une consommation plus élevée d'aliments ultra-transformés. Leur étude suggère que les individus présentant des phénotypes de fragilité nutritionnelle ont tendance à consommer davantage d'aliments transformés et de ultra-transformés que leurs homologues. Si ces choix alimentaires contribuent à la sécurité

alimentaire en garantissant une disponibilité immédiate, particulièrement bénéfique en cas d'invalidité, ils ne sont pas à la hauteur en termes de qualité nutritionnelle.

Ces produits, principalement des aliments ou des boissons prêts à l'emploi, sont composés principalement ou entièrement à l'aide de substances et d'additifs dérivés de denrées alimentaires, et sont souvent dépourvus d'aliments naturels et non altérés. Par conséquent, ils sont considérés comme des composants de modèles alimentaires malsains associés à des effets néfastes sur la santé, notamment la mortalité globale, les maladies cardiovasculaires, le syndrome métabolique, le déclin physique et cognitif, le cancer et d'autres problèmes de santé.

Conclusion

La recherche médicale progresse de manière spectaculaire. Nous explorons sans cesse de nouveaux moyens de guérir les maladies et de rendre la vie plus saine et plus longue. Cependant, l'espérance de vie maximale n'augmente plus depuis des décennies. La personne la plus âgée de tous les temps, Jeanne Calment, est décédée il y a 26 ans, à l'âge de 122 ans. La personne la plus âgée au monde n'a aujourd'hui "que" 116 ans.

Nous savons tous que les médicaments que nous avalons constituent l'une des plus grandes sources de soins de santé. Nous savons à quel point la combinaison de médicaments peut avoir une influence bonne ou mauvaise. Mais nous avons tendance à oublier que nous avalons aussi beaucoup d'autres substances comme l'air et la nourriture.

L'une des causes globales qui contrebalancent les progrès en matière de santé pourrait être toutes les sortes de pollutions que nous ingérons. La pollution de l'air est omniprésente dans le monde, mais elle est heureusement en diminution globale pour de nombreux aspects, même si les particules fines sont très préoccupantes. L'alimentation, en particulier les aliments ultra-transformés, pourrait également être une source majeure de déclin. En fait, elle pourrait être la source de divers dommages : à cause des conservateurs, du sucre, des graisses saturées... Et à cause des "cocktails toxiques" créés à partir de combinaisons inconnues de produits. Il est urgent de mieux connaître ces substances, en raison des risques qu'elles présentent. Attention cependant, il peut y avoir une surestimation des risques par peur de "l'artificiel". Et de plus certains produits transformés, plus rares, peuvent être bénéfiques sans que nous l'ayons encore détecté.

La bonne nouvelle du mois : L'IA au service de la longévité

Les développements rapides de l'intelligence artificielle sont partout dans l'actualité. Ces dernières semaines, des dirigeants mondiaux se sont réunis pour adopter la déclaration de Bletchley. Les discussions récentes sur l'IA portent sur les risques, mais aussi sur les espoirs d'une plus grande résilience et d'une meilleure santé.

Il est clair que l'utilisation de l'IA principalement pour des objectifs liés à la recherche médicale, au progrès de la longévité, à une plus grande résilience... est l'un des moyens d'atténuer les

risques de l'IA. Des entreprises et des organisations sont actives dans ce sens. Voir par exemple le site Longevity GPT.

En Europe, la combinaison d'entreprises d'IA de haut niveau dans le domaine de la santé et de données de haut niveau provenant de l'Espace européen des données de santé (EHDS) ouvre de vastes perspectives. Si les institutions de santé publique européennes s'impliquent rapidement, des percées en faveur de la longévité pour tous (et pas seulement pour quelques-uns) pourraient être à portée de main.

Pour plus d'informations

- Heales, Longevity Escape Velocity Foundation, International Longevity Alliance, Longecity et Lifespan.io
- Actualités scientifiques mensuelles de Heales
- Chaîne YouTube de Heales
- Image générée par l'IA
- Contactez nous