

Consommation d'aliments ultra-transformés et santé humaine

23 avril 2024

Un article publié par le *British Medical Journal* en février 2024 s'intéresse aux conséquences de la consommation d'aliments ultra-transformés sur la santé humaine. Les auteurs ont procédé à une revue de 14 méta-analyses, portant sur un total de près de 10 millions de mangeurs. Ils constatent notamment qu'il existe des preuves convaincantes du lien entre la consommation de ces aliments et des risques plus élevés de mortalité cardiovasculaire, de troubles mentaux courants (dépression), de surpoids, d'obésité et de diabète de type 2. En revanche, les liens établis entre la consommation de ces aliments et d'autres pathologies comme l'asthme ou certains cancers restent limités, et mériteraient d'être mieux étudiés. Les auteurs font plusieurs recommandations, en particulier la mise en place de politiques publiques visant à cibler et à réduire l'exposition alimentaire aux aliments ultra-transformés, afin d'améliorer la santé humaine.

Source : [British Medical Journal](#)