



Étude – Le MSG peut aider les personnes souffrant de démence

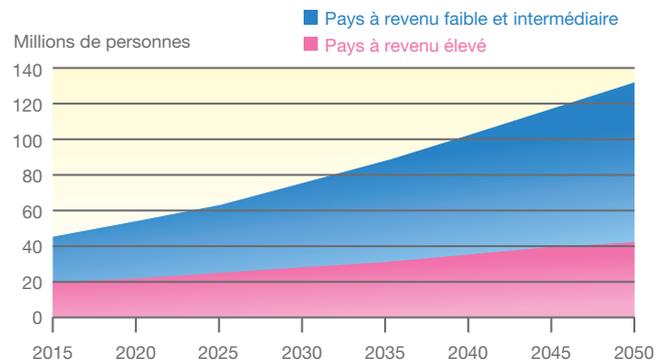
L'impact du « papy-boom »

C'est un fait : grâce aux études menées par les scientifiques et aux chercheurs qui en apprennent toujours plus sur l'organisme humain, nous vivons plus longtemps et en meilleure santé qu'avant. Les progrès réalisés dans le domaine de la médecine et des soins médicaux ont transformé des maladies autrefois considérées comme mortelles en « maladies chroniques » avec lesquelles il est possible de vivre des dizaines d'années. Résultat : les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses aux quatre coins du monde, tout comme les états de santé liés au vieillissement, comme l'ostéoporose, l'arthrose et, bien entendu, la démence.

L'incidence de la démence augmente avec l'âge. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), 60 à 70 % des cas de démence sont causés par la maladie d'Alzheimer. Alors que la population mondiale augmente, la prévalence de la démence devrait logiquement suivre cette tendance. Nous devrions ainsi passer de 47 millions de cas en 2015 à 131 millions de cas en 2050¹.

La démence exerce un impact sur toute la communauté, pas uniquement sur les victimes et leurs soignants. Les coûts liés à la démence dans le monde étaient estimés à 818 millions de dollars (USD) en 2015, et ce chiffre devrait être multiplié par 2,5 d'ici 2030¹. Il convient d'explorer toutes les pistes possibles pour alléger ce fardeau, tant personnel que social.

■ Prévisions de croissance de la démence à travers le monde



Source: The Lancet / Alzheimer's Disease International

Le MSG peut aider les personnes souffrant de démence

Outre les efforts et les investissements considérables qui sont déployés pour traiter ou prévenir la démence d'un point de vue médical, les médecins et les nutritionnistes s'intéressent vivement au lien qui existe entre la démence et le régime alimentaire. Des études épidémiologiques ont démontré que la consommation de certains aliments devrait être limitée, tandis que d'autres aliments semblent nécessaires pour ralentir la détérioration des fonctions cognitives.

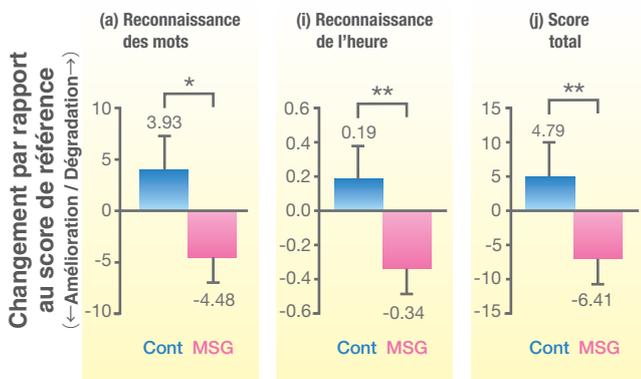
À titre d'exemple, il y a de plus en plus d'indices montrant que la démence peut être associée à la résistance à l'insuline et à un excès de glucose dans le cerveau, ce qui laisse sous-entendre qu'un régime spécialisé pourrait être bénéfique à ces patients.

Au cours du mois d'octobre dernier, un article à la fois passionnant et surprenant a été publié dans la revue médicale *European Journal of Clinical Nutrition*. Les chercheurs de l'université de Tottori, au Japon, ont réalisé une étude démontrant le bénéfice potentiel du MSG chez les personnes souffrant de démence².

Dans le cadre de cette étude, 159 patients souffrant de démence ont été séparés en deux groupes. Dans l'un des groupes, 80 patients ont suivi un régime alimentaire avec 0,26 g de sel ajouté à chaque repas (3 repas par jour), tandis que dans l'autre, 79 patients ont suivi un régime alimentaire avec 0,9 g de glutamate de sodium (MSG) ajouté à chaque repas (3 repas par jour). Le dosage a été déterminé de manière à ce que l'apport en sodium soit identique dans les deux groupes. Tous les patients ont fait l'objet d'examen médicaux, d'analyses de sang, de questionnaires et de tests sur les symptômes cognitifs avant et après l'expérience qui a duré 12 semaines, puis 4 semaines plus tard dans le cadre d'une évaluation de contrôle.

Cette évaluation de contrôle a permis aux chercheurs d'observer que les patients qui avaient ingéré du MSG obtenaient de meilleurs scores au test global des compétences cognitives par rapport aux patients qui avaient ingéré du sel ($p < 0,05$). Ils ont par ailleurs obtenu de meilleures notes dans les tests de « reconnaissance des mots » et de « reconnaissance de l'heure ».

■ **Effet du glutamate de sodium (ou MSG, à savoir la substance de l'umami) sur les fonctions cognitives chez les personnes souffrant de démence**



Résultats obtenus lors de l'évaluation de contrôle après 4 semaines. Toutes les données indiquées représentent la moyenne \pm l'erreur type, et le chiffre présent sur la barre d'erreur représente la valeur moyenne. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

La perte d'appétit est considérée comme un facteur de risque majeur pour la progression de la démence chez les patients âgés. On estime que la capacité de goûter l'umami peut décliner avec l'âge, et que cela contribue au manque d'appréciation de la nourriture. Dans cette étude, le fait d'ajouter du MSG, et de renforcer ainsi le goût de l'umami dans les aliments, a permis d'accroître l'appétit et d'améliorer les fonctions cognitives des patients âgés souffrant de démence. Cette étude indique que le recours à l'umami peut ralentir la progression de la démence, et les chercheurs estiment que des études plus poussées pourraient démontrer un impact positif sur l'apparition de la maladie.

Même s'ils sont très prometteurs et passionnants, il s'agit là de résultats préliminaires. Les chercheurs ont indiqué que des examens plus approfondis sont nécessaires pour confirmer les résultats de l'étude et mieux comprendre pourquoi et comment le MSG peut avoir une incidence positive sur les capacités cognitives.

Des preuves de plus en plus nombreuses

La démence (et son traitement) constitue l'un des domaines d'étude faisant l'objet d'un vaste nombre d'enquêtes rigoureuses dans le monde de la médecine moderne. Les scientifiques et les chercheurs étudient ses causes, sa relation avec des facteurs de risque comme le diabète, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la dépression, et les nombreuses approches médicales et thérapeutiques pour soigner, prévenir ou au moins ralentir la progression de cette affection invalidante.

Les résultats présentés dans cette newsletter viennent s'ajouter à des preuves de plus en plus nombreuses étayant le fait que le MSG, l'umami et les acides aminés semblent avoir un impact positif sur plusieurs problèmes de santé chez les personnes âgées, dont la démence.

Bénéfice potentiel du MSG³

- Facilite la déglutition
- Aide à contrôler l'appétit
- Contribue à prévenir la sécheresse buccale et les troubles gustatifs
- Accélère la digestion
- Contribue à réduire la consommation de sel
- Contribue à l'hygiène buccale

Newsletter vol.5 / Newsletter vol.8

Comme nous l'évoquions dans la Newsletter 8, la saveur de base de l'umami peut apporter des bienfaits substantiels en matière de santé chez les personnes âgées. Plus de 33 % des personnes âgées souffrent d'une altération du sens du goût, et chez les personnes âgées en mauvaise santé, ce pourcentage grimpe à 50 %. L'altération du goût est associée à une baisse de la sécrétion de salive, ce qui provoque des difficultés à déglutir. L'association de la diminution du goût et des difficultés à déglutir peut contribuer à une baisse de l'appétit, ce qui peut entraîner une perte de poids et des problèmes de malnutrition. Néanmoins, le goût de l'umami renforce la sapidité des aliments et la salivation, ce qui permettrait d'augmenter l'appétit et de maîtriser la prise de poids.



Qui plus est, comme cela a été évoqué dans la Newsletter 5 de cette série, la sarcopénie (perte de masse musculaire squelettique et de force liée à l'âge) constitue un autre problème de santé courant chez les personnes âgées, pouvant occasionner des problèmes de santé et d'indépendance. Il a été démontré que notre produit « Amino L40 », un mélange de neuf acides aminés essentiels et indispensables à la synthèse des protéines musculaires, augmente la masse musculaire, la force musculaire et la vitesse de marche des personnes âgées lorsqu'il est couplé à un programme d'exercice physique.

Ajinomoto Co., Inc. : Mettre la science au profit des êtres humains

De plus en plus de recherches sont menées sur les acides aminés, l'umami et le MSG, alimentant ainsi une base documentaire de plus en plus étoffée suggérant des bénéfices pour la santé chez les personnes âgées. Nous continuerons à suivre ces développements avec un intérêt tout particulier dans nos efforts visant à aider chaque personne à manger et vivre sainement.

À propos d'Ajinomoto Co., Inc.

Le Groupe Ajinomoto est une entreprise mondiale spécialisée dans le commerce des aliments et des acides aminés, guidée par nos technologies de pointe en sciences biologiques et en chimie fine.

Sur la base du message véhiculé par la société « Bien Manger, Bien Vivre », nous explorons scientifiquement toutes les possibilités des acides aminés pour aider les gens à vivre plus sainement dans le monde entier. Nous cherchons à stimuler notre croissance et notre contribution continue à un plus grand bien-être en créant de la valeur grâce à des solutions durables et novatrices pour les collectivités et la société.

Le groupe Ajinomoto possède des bureaux dans 35 pays et régions et vend ses produits dans plus de 130 pays et régions. Au cours de l'exercice 2018, les ventes ont atteint 1 127,4 milliards de yens (10,1 milliards de dollars américains). Pour en savoir plus, visitez le site <http://www.ajinomoto.com>.

Références :

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5732407/>
 - M. Kouzuki, M. Taniguchi, T. Suzuki et al. Effect of Monosodium L-Glutamate (Umami Substance) on Cognitive Function in People with Dementia (Effet du glutamate de sodium (ou MSG, à savoir la substance de l'umami) sur les fonctions cognitives chez les personnes souffrant de démence). Eur J Clin Nutr 73, 266–275 (2019)
 - Potential Benefits of MSG (Bénéfices potentiels du MSG)
International Glutamate Information Center
<https://glutamate.org/benefits/umami-taste-important-for-overall-health/BBC>
<https://www.bbc.com/news/health-30952637>
Umami: The Science and Lore of Healthy Eating (L'umami : la science et la connaissance d'une alimentation saine) [The Academia of Nutrition and Dietetics, US]
https://www.andeal.org/vault/2440/web/Umami_Science_and_Lore_of_Health_Eating_201708.pdf
- Aide à contrôler l'appétit
U. Masic & M. R. Yeomans : « Umami flavor enhances appetite but also increases satiety (La saveur umami augmente l'appétit mais également la sensation de satiété) » Am. J. Clin. Nutr., 100, 532 (2014).
 - Facilite la déglutition / Contribue à prévenir les troubles gustatifs
T. Sasano « Important Role of Umami Taste Sensitivity in Oral and Overall Health (Le rôle majeur de la sensibilité à la saveur umami dans la santé buccale et générale) » et al., Curr Pharm. Des. 20 : 2750-2754 (2014)
<https://flavourjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/2044-7248-4-10>
 - Contribue à l'hygiène buccale / Accélère la digestion
H. Zai, M. Kusano, H. Hosaka, Y. Shimoyama, A. Nagoshi, M. Maeda, O. Kawamura & M. Mori : « Monosodium L-Glutamate Added to a High-Energy, High-Protein Liquid Diet Promotes Gastric Emptying (Le glutamate de sodium ajouté à un régime liquide hautement énergétique et riche en protéines favorise la vidange gastrique) » Am. J. Clin. Nutr., 89, 431 (2009).
H. Uneyama et al. « Physiological Role of Dietary Free Glutamate in the Food Digestion (Le rôle physiologique du glutamate diététique dans la digestion des aliments) » Asia Pac. J Clin. Nutr. 17(S1) 372-375 (2008)
 - Contribue à réduire la consommation de sel
S. Yamaguchi et al. Journal Food Sci 49(1) 82-85 (1984)
Newsletter vol.9