

Les meilleurs alliés de la prévention des cancers digestifs

En 2020, plus de 1,9 million de cas de cancer colorectal ont été diagnostiqués dans le monde et 935 000 personnes en sont décédées. Les cancers du foie, de l'œsophage et de l'estomac sont aussi parmi les 10 problèmes de santé les plus importants dans le monde. Heureusement, selon une étude publiée en 2022, il existe une façon plutôt simple de diminuer son risque de développer ces types de cancers.

Le système digestif comprend non seulement l'estomac et les intestins, mais aussi des organes comme le foie et le pancréas, qui sont essentiels pour aider à digérer les aliments. Il est malheureusement assez fréquent que des cancers se développent dans ces parties du corps, il est donc important de trouver des moyens pour prévenir leur apparition. Et puisque tout le monde mange trois fois par jour, pourquoi ne pas s'intéresser à l'alimentation?

Des chercheurs chinois se sont justement attardés à la relation entre certaines diètes riches en végétaux et l'apparition de ces différents types de cancers. Ils ont effectué une *méta-analyse* ou, en d'autres mots, une étude de plusieurs études, regroupant 49 ouvrages scientifiques provenant des quatre coins du monde.

Quelles diètes ont été étudiées?

Lorsqu'on parle de diètes riches en végétaux, on pense souvent aux personnes végétariennes, qui mangent des œufs et des produits laitiers en plus des aliments végétaux (fruits, légumes, légumineuses, produits céréaliers et noix), mais qui évitent la viande. Il existe toutefois d'autres façons de s'alimenter axées davantage sur les plantes, tout en éliminant en partie ou en totalité les produits animaliers. Par exemple, la diète méditerranéenne, souvent consommée par les personnes habitant autour de la mer Méditerranée, est riche en bons gras, en fruits et en légumes et faible en viande. Ainsi, les chercheurs ont décidé d'étudier non seulement les diètes végétariennes, mais aussi celles centrées sur une diminution importante des aliments d'origine animale pour favoriser les végétaux.

Quelle est la conclusion de l'étude?

Les chercheurs ont conclu que les diètes riches en aliments végétaux diminuent de façon importante le risque de cancers colorectal, du pancréas, de l'estomac, de la gorge et du foie, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Selon eux, le contenu élevé en fibres, antioxydants, bons gras, vitamines et minéraux des plantes pourrait expliquer pourquoi ces aliments ont cet impact positif sur la santé.

Faut-il devenir végétarien?

Selon les résultats de cette étude et les recommandations de plusieurs organismes pour la prévention du cancer, il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement les produits animaliers (viande, poisson, œufs, lait, etc.). Il est toutefois conseillé de limiter sa consommation de viande à trois portions (ou 225 grammes) par semaine, tout en consommant au moins cinq portions (400 grammes) de fruits et légumes chaque jour. Sinon, le guide alimentaire canadien demeure un bon outil pour construire des repas équilibrés et aider à prévenir non seulement les cancers, mais aussi d'autres conditions très fréquentes comme les maladies du cœur, le diabète et l'hypertension.

Article: Zhao Y, Zhan J, Wang Y, Wang D. The Relationship Between Plant-Based Diet and Risk of Digestive System Cancers: A Meta-Analysis Based on 3,059,009 Subjects. *Front Public Health*. 2022 Jun 3;10:892153. doi: 10.3389/fpubh.2022.892153. PMID: 35719615; PMCID: PMC9204183.

Nombre de mots: 498