

Le surpoids et l'obésité accroissent le risque de cancer

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 03-11-2007 22:45:35

Le surpoids et l'obésité accroissent le risque de développer un cancer des intestins, du sein et du pancréas, selon une étude réalisée sur sept mille cas dans le monde et publiée mercredi à Londres par le World Cancer Research Fund (WCRF) International.

"Nous conseillons aux gens de chercher à être le plus mince possible dans la limite de la fourchette de poids normale et d'éviter de prendre du poids tout au long de l'âge adulte", conclut l'étude de 360 pages basée sur des analyses effectuées sur 7.000 personnes de par le monde et étudiées pendant cinq ans par un panel d'experts reconnus notamment par les Nations unies.

"Le maintien d'un poids optimal tout au long de la vie pourrait être l'un des principaux moyens de se protéger du cancer", conclut le rapport présenté par le WCRF International.

L'organisation est la base stratégique, à Londres, d'un réseau international regroupant des associations américaines, hongkongaises, britanniques, néerlandaises et françaises. Le réseau est représenté en France par le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC).

L'enquête conclut qu'il faut atteindre à 21 ans "la zone inférieure de la fourchette normale" de poids puis éviter tout au long de l'âge adulte "la prise de poids et l'augmentation du tour de taille".

Les experts recommandent également "au moins trente minutes d'activité physique modérée par jour, comparable à de la marche énergique".

Au niveau nutritionnel, il convient de "limiter à moins de 300 g par semaine la consommation de viande rouge" et éviter au maximum la charcuterie; "se limiter à une boisson alcoolisée par jour pour les femmes et à deux pour les hommes" et restreindre "les boissons sucrées et les aliments à forte densité calorique".

Il est en revanche conseillé de "consommer en moyenne au moins 600 g par jour de légumes non féculents et de fruits". Quant aux compléments alimentaires, ils ne sont "pas recommandés pour la prévention du cancer", tranchent les experts.

AFP