

Vivre sainement réduirait les risques de cancer et de mortalité

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-07-18 01:11:06 - Vu sur pharmacie.ma

Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention, a publié une nouvelle revue ayant réuni les résultats de douze études prospectives, éditées ces dix dernières années, sur l'impact du suivi des recommandations diététiques et d'activité physique sur la survenue de certains cancers.

Ces études ont suivi et classé les participants selon leur adhésion ou non aux recommandations d'organismes tels que l'American Cancer Society (ACS) et le World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) sur l'alimentation et l'activité physique. Ces instances conseillent notamment de privilégier les régimes principalement à base de végétaux, de limiter la consommation de viande et d'alcool et de maintenir un poids de forme et une activité physique régulière.

Selon les résultats, respecter les recommandations de prévention du cancer serait associé à une réduction de l'incidence de tous types de cancers (de 10 à 45%), ainsi qu'à une réduction de la mortalité (de 14 à 61%). Cette baisse d'incidence serait particulièrement vraie pour le cancer du sein (19 à 60%), de l'endomètre (23 à 60%) et pour le cancer colorectal (27 à 52%). Plus les personnes adhéraient strictement aux consignes, plus la réduction du risque et de la mortalité liée était importante.