Les régimes riches en protéines seraient néfastes pour le côlon

Compte Test - 2011-03-18 08:31:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude réalisée par des chercheurs britanniques, et publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition, a révélé que les régimes à haute teneur en protéines et à faible teneur en glucides pourraient avoir, à long terme, des effets néfastes sur le côlon pouvant aller jusqu'au risque de cancer colorectal.

L'étude a porté uniquement sur des changements à court terme de certains composés qui sont des sous-produits du métabolisme, et non pas de risque de maladie réelle. Donc, elle ne montre pas si les régimes riches en protéines augmentent vraiment le risque de contracter une maladie du côlon. Mais les résultats de cette étude ont soulevé cette possibilité. Elle a été réalisée sur 17 hommes obèses, qui ont suivi, chacun, trois régimes alimentaires à court terme: un premier régime d'une semaine visant à maintenir leur poids - contenant environ 360 grammes de glucides par jour-; un deuxième régime de quatre semaines, faible en glucides - contenant seulement 22 grammes de glucides par jour-, et enfin un dernier régime de quatre semaines, modéré en glucides - contenant environ 181 grammes de glucides par jour-.

À la fin de chaque période de régime, l'équipe de Flint ont analysé les échantillons de fèces des participants afin d'examiner les niveaux de certains sous-produits métaboliques.

Les résultats de l'étude ont montré que les hommes qui suivaient des régimes alimentaires riches en protéines avaient des niveaux plus élevés de substances comme des composés N-nitroso, et certains autres métabolites connus pour être associés à l'apparition du cancer du côlon.

Selon le chercheur en chef M. Harry J. Flint, de l'Université d'Aberdeen, cette étude montre que le risque de cancer colorectal pourrait être soulevé par l'adhésion à long terme pour les régimes à haute teneur en protéines et faible en glucides, en particulier de fibres.

Ce même chercheur a ajouté que les personnes qui souffrent de surpoids ne doivent pas se décourager de perdre du poids, car cela offre des avantages importants pour la santé. Toutefois, ils doivent s'assurer que le régime suivi comprend une quantité suffisante de fibres. Les gens devraient également être conscients qu'un apport élevé en protéines pendant des mois ou des années de leur vie pourrait avoir des effets néfastes sur le côlon.

Pharmacies.ma17 mars 2011