Omégas 3 : rôle protecteur contre le cancer du sein

Compte Test - 2013-07-03 18:15:00 - Vu sur pharmacie.ma

Consommer régulièrement des aliments riches en oméga 3, comme le saumon, la sardine ou huile de colza, permettrait de réduire de près de 15 % les risques de développer ultérieurement un cancer du sein. C'est ce que révèle une étude chinoise publiée dans la dernière édition de la revue British Medical Journal.

En effet, des chercheurs chinois de l'université du Zhejiang, au sud de Shanghai, ont mené une méta-analyse sur plus de 26 études réalisées aux États-Unis, en Europe et en Asie. Les résultats de l'étude ont montré que la consommation d'acides gras oméga-3 permet de réduire les risques de survenue de cancer du sein. Ainsi, prendre quotidiennement 0,1 gramme d'oméga 3 permettrait de réduire le risque de développer ce type de tumeur de 5 % et consommer une à deux portions de poissons gras type saumon par semaine permettrait une réduction de l'ordre de 14 %. Par ailleurs les chercheurs ont découvert que seuls les acides gras d'origine marine avaient cette capacité de protection contre le cancer du sein.