Cancer du sein : le régime méditerranéen pourrait le réduire

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-09-23 01:21:45 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude espagnole a révélé qu'un régime méditerranéen contenant beaucoup d'huile d'olive vierge extra pourrait réduire le risque de cancer du sein.

Pour arriver à ce résultat, les chercheurs ont mené une étude de 2003 à 2009 sur 4 282 femmes âgées de 60 à 80 ans, qui étaient à risque élevé de maladie cardiovasculaire. 1 476 femmes ont été randomisées pour suivre un régime méditerranéen complété avec de l'huile d'olive vierge extra et 1 285 pour un régime méditerranéen complété avec des noix, tandis que 1 391 femmes ont servi de groupe de contrôle recevant des conseils pour réduire la part des graisses dans l'alimentation.

Au cours des cinq années de suivi, les auteurs ont identifié 35 nouveaux cas de tumeur maligne du sein. Les femmes qui avaient suivi le régime méditerranéen complété avec de l'huile d'olive vierge extra ont présenté un risque de tumeur maligne du sein réduit de 68 % par rapport à celles qui avaient suivi le régime de contrôle. Les femmes qui avaient adopté un régime méditerranéen complété avec des noix ont présenté une réduction du risque non significative par rapport au groupe témoin.

Les auteurs reconnaissent un certain nombre de limitations à leur étude : le nombre de cas de cancer du sein observés était faible ; les auteurs ne disposent pas d'informations à titre individuel pour savoir si et à quel moment les femmes de l'essai ont subi une mammographie ; par ailleurs, l'étude ne peut pas établir si l'effet bénéfique observé était attribuable principalement à l'huile d'olive vierge extra ou à sa consommation dans le cadre du régime méditerranéen. Les résultats doivent par conséquent être confirmés par des études à long terme portant sur un nombre plus élevé de nouveaux cas, concluent les auteurs.