



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Hausse du risque de cancer du pancréas chez les jeunes obèses

L'augmentation fulgurante du nombre d'adolescents et de jeunes adultes souffrant d'embonpoint ou d'obésité est extrêmement préoccupante, car ces personnes seront dans un proche avenir à haut risque de souffrir de plusieurs problèmes de santé. Par exemple, une étude récente indique que l'excédent de poids au début de l'âge adulte constitue un facteur de risque important de développer un cancer du pancréas.

UNE TENDANCE LOURDE

Alors qu'il y a à peine 25 ans, 3 % des garçons canadiens âgés de 7 à 13 ans étaient obèses, ce pourcentage est passé à 9 % en 2004, une augmentation qui fait du Canada un des leaders mondiaux de l'obésité infantile. Si l'on ajoute à ces statistiques les enfants souffrant d'embonpoint, c'est un peu plus du quart des jeunes qui sont actuellement en situation de surpoids.

Au Canada, 9 % des enfants sont obèses

Cette situation est très inquiétante, car l'obésité est une condition médicale sérieuse qui augmente de façon dramatique le risque d'être touché par un grand nombre de maladies chroniques graves : diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, plusieurs types de cancers et même certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Cet effet néfaste de l'obésité est causé par les nombreux bouleversements métaboliques associés à l'excès de poids, en particulier la création d'un climat inflammatoire favorable au développement des maladies. Chez les personnes qui deviennent obèses dès l'enfance ou au début de l'âge adulte, l'organisme est très rapidement exposé à ces conditions inflammatoires, ce qui augmente du même coup le risque de développer prématurément l'une ou l'autre des maladies associées à l'excès de poids.

OBÉSITÉ ET CANCER DU PANCRÉAS

Le cancer du pancréas est une maladie terrifiante qui ne laisse pas beaucoup de chance de survie aux personnes atteintes. Ce cancer évolue généralement sans provoquer de troubles particuliers, mais lorsque les premiers malaises apparaissent, il est souvent déjà trop tard, car le cancer a commencé à se répandre sous forme de métastases et ne peut être opéré. Les statistiques indiquent qu'à peine 5 % des patients sont vivants 5 ans après le diagnostic et parmi les malades dont la tumeur ne peut être opérée, la moitié d'entre eux sont morts entre 4 et 5 mois après le diagnostic.

En se basant sur des études antérieures qui avaient suggéré un lien entre l'obésité et le risque de cancer du pancréas, des chercheurs de l'Université du Texas ont vérifié si l'âge auquel apparaît cet excès de poids exerçait une influence sur le développement de ce cancer (1). Ils ont observé que :



PHOTO ISTOCK

■ La société semble complètement passive face au surpoids chez les enfants.

- les personnes qui étaient obèses dès le début de l'âge adulte avaient 150 % plus de risque d'être foudroyées par un cancer du pancréas que les personnes de poids normal. Un impact négatif du surpoids est également observé pour les personnes souffrant d'embonpoint, ces dernières ayant 67 % plus de risque de cancer.

- Les personnes de 20 À 49 ans qui étaient obèses développaient un cancer du pancréas de 2 à 6 ans plus tôt.

- Enfin, les personnes ayant un excès de poids (embonpoint ou obèse) avaient un taux de survie significativement plus faible que les personnes minces.

Ces observations mettent encore une fois en lumière à quel point l'embonpoint et l'obésité sont des problèmes médicaux importants, surtout lorsque cet excès de poids apparaît tôt dans l'existence. Curieusement, la société assiste avec une remarquable passivité à l'augmentation dramatique du nombre d'adolescents et jeunes adultes obèses, comme s'il s'agissait d'un phénomène normal et sans conséquences. Il est grand temps de réagir et de tout mettre en œuvre pour empêcher que l'obésité ne devienne un fardeau qui hypothèque le futur de nos enfants.

(1) Li et al. *Body mass index, age of onset, and survival in patients with pancreatic cancer.* JAMA 2009; 301 : 2553-2562.

RECETTE ANTICANCER

QUATRE-QUARTS AU SON DE BLÉ ET AUX BLEUETS

3/4 tasse	de sucre (200 g)
3/4 tasse	d'huile d'olive (175 ml)
2	œufs
2/3 tasse	de farine (100 g)
1 1/4 tasse	de son de blé (100 g)
2 tasses	de bleuets (300 g)

1. Dans un bol, fouetter le sucre et l'huile d'olive.
2. Ajouter les œufs, un à la fois.
3. Ajouter la farine et le son de blé et bien mélanger.
4. Ajouter les bleuets et remuer doucement.
5. Verser dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) beurré et fariné.
6. Cuire au four à 190 °C (375 °F) de 35 à 40 minutes.
7. Laisser reposer dans le moule 10 minutes avant de démouler.

1 PAIN

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 15

DIFFICULTÉ : MOYEN

Philippe Castel, élu chef santé de l'année en 2004 par ses pairs



Tiré du livre :