



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'importance de l'huile d'olive dans la prévention du cancer du sein

Bien que les facteurs responsables de la forte incidence de cancer du sein dans nos pays industrialisés demeurent encore mal connus, de multiples études indiquent que l'alimentation exerce une influence déterminante sur le risque de développer ce cancer. Une étude récente suggère que la nature des gras alimentaires pourrait jouer un rôle important dans cette hausse de risque.

DES GRAS PRO-CANCÉREUX

Plusieurs études de population suggèrent que la consommation élevée de matières grasses est associée à un risque accru de cancer du sein. Cet effet est particulièrement prononcé pour la

consommation de gras trans, des gras synthétiques produits par hydrogénation qui sont particulièrement abondants dans les aliments industriels : les études montrent que les femmes qui consomment le plus de ces gras trans ont un risque deux fois plus élevé d'être touchées par un cancer du sein ⁽¹⁾.

L'huile d'olive joue un rôle capital dans la prévention des maladies chroniques

Cependant, il est important de garder en tête que tous les gras ne sont pas égaux : certaines matières grasses, en particulier les gras monoinsaturés présents en grandes quantités dans l'huile d'olive ou encore les polyinsaturés oméga-3 associés aux graines de lin exercent de multiples effets positifs sur la santé.

L'augmentation du risque de cancer du sein associée à la consommation de matières grasses dépend donc non seulement de la quantité, mais, surtout, du type de gras présent dans l'alimentation.

HUILE D'OLIVE VS HUILE DE MAÏS

Dans le but d'examiner l'impact de différents gras sur le développement du cancer du sein, des chercheurs espagnols ont comparé l'effet d'une alimentation contenant soit de l'huile d'olive extra-vierge (comme source de gras monoinsaturés) ou de l'huile de maïs (comme source de gras polyinsaturés oméga-6). Les animaux ont été traités avec le 7,12-diméthylben(a)anthracène, une puissante substance cancérigène, et l'impact des deux types de gras sur le développement d'adénocarcinomes mammaires induits par ce toxique a par la suite été examiné et comparé à une alimentation contrôlée faible en gras ⁽²⁾. Les chercheurs ont tout d'abord observé que les tumeurs mammaires étaient plus nombreuses et se développaient plus rapidement chez les animaux dont la nourriture était enrichie d'huile de maïs. À l'inverse, les tumeurs étaient plus petites, moins nombreuses et se développaient beaucoup moins rapidement chez les animaux qui recevaient de l'huile d'olive. Ces différences semblent liées aux effets diamétralement opposés de ces gras sur plusieurs processus impliqués dans la croissance des cellules cancéreuses mammaires. Par exemple, alors qu'une alimentation enrichie en huile de maïs stimule certaines protéines clés impliquées dans la prolifération incontrôlée de ces cellules, le régime basé sur l'huile d'olive réduit l'activité de ces protéines et favorise plutôt la mort des cellules par apoptose.

RÉSULTAT IMPRESSIONNANT

La nature exacte des mécanismes impliqués dans ces effets différentiels demeure à être déterminée, mais le résultat final n'en demeure pas moins impressionnant : il est possible de modifier considérablement l'agressivité des cellules cancéreuses du sein simplement en utilisant l'huile d'olive comme corps gras.

Les gras monoinsaturés ainsi que les composés phénoliques présents dans l'huile d'olive extra-vierge sont depuis longtemps reconnus comme une composante essentielle de la prévention des maladies cardiovasculaires. La protection contre le développement du cancer du sein, telle qu'observée dans l'étude mentionnée ci-haut, souligne que les bienfaits de cette huile ne se limitent cependant pas à la santé du cœur, mais qu'elle joue plutôt un rôle capital dans la prévention des maladies chroniques en général.

(1) Chajès V, et al. *Association between serum trans-monounsaturated fatty acids and breast cancer risk in the E3N-EPIC Study*. Am J Epidemiol. 2008 ;167 :1312-20
 (2) Solanas M et al. *Dietary olive oil and corn oil differentially affect experimental breast cancer through distinct modulation of the p21Ras signaling and the proliferation-apoptosis balance*. Carcinogenesis. 2010; 31 : 871-9.



Consommer de l'huile d'olive plutôt que de l'huile de maïs permet de réduire les risques de développer un cancer du sein.

RECETTE ANTICANCER

MUESLI AUX CANNEBERGES ET AUX GRAINES DE LIN

Voici de quoi est composé mon petit déjeuner depuis 30 ans. Ce muesli se conserve un mois dans des contenants hermétiques gardés à température ambiante. Je vous recommande d'en apporter quelques sachets lors de vos excursions pédestres. Un mélange nourrissant qui permet d'éviter joyeusement les tentations du fast-food.

630 g	(7 tasses)	de flocons d'avoine
240 g	(2 tasses)	de graines de tournesol
125 ml	(1/2 tasse)	d'huile d'olive
150 g	(3/4 tasse)	de miel de sarrasin
60 g	(1/2 tasse)	de graines de sésame
240 g	(2 tasses)	d'amandes effilées
1 c. à s.	par portion	de graines de lin, fraîchement moulues
50 g	(1/4 tasse)	de canneberges séchées par portion
Lait au goût		

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une grande lèchefrite, mélanger les flocons d'avoine, les graines de tournesol, l'huile d'olive et le miel. Saupoudrer de graines de sésame.
3. Cuire au four à découvert. Remuer toutes les 5 min si on utilise un four à convection ou toutes les 20 min si on a un four ordinaire.
4. Quand les céréales commencent à dorer uniformément, ajouter les amandes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les céréales soient bien dorées.
5. Sortir du four et laisser refroidir complètement avant de transvider dans des contenants hermétiques en verre ou en métal.
6. Au moment de servir, ajouter les graines de lin, les canneberges et le lait dans chaque bol individuel.

ENVIRON 4 PORTIONS
 TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES
 DIFFICULTÉ : FACILE

Dr Richard Béliveau



Tiré du livre:

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.