

Les fruits à coque contre le cancer de la prostate

Par *mogirard*

Créé le 13/09/2016 - 19:28

Les fruits à coque contre le cancer de la prostate

Mardi, 13/09/2016 - 18:28 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



[zoom](#)

Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Harvard à Boston a montré qu'une consommation régulière de fruits à coque - noix, amandes, pistaches - réduiraient considérablement les risques de mortalité des patients atteints d'un cancer de la prostate.

Menée sur une période de 26 ans, l'étude a recensé la participation de 47 299 hommes. Parmi eux, les auteurs ont identifié 6 800 patients atteints de cancer de la prostate. Au sein de cette cohorte, les chercheurs ont également remarqué que ceux qui consommaient des noix quatre à cinq fois par semaine avaient un taux de mortalité 34 % fois moins élevé que ceux qui en mangeaient moins d'une fois par mois.

Les chercheurs en déduisent donc que la noix possède de puissantes vertus pour lutter contre ce type de cancer. « La noix contribue à améliorer la sensibilité à l'insuline et réduit le risque de maladies cardiovasculaires, ainsi que de diabète. La résistance à l'insuline est connue pour augmenter le risque et la progression du cancer de la prostate chez les patients. Par conséquent, la consommation régulière de noix contribue à réduire le risque de mortalité totale », indiquent les auteurs de l'étude.

Ce n'est pas la première fois qu'une étude fait le lien entre certains produits alimentaires et une vertu protectrice contre le cancer de la prostate. Ainsi, une étude française publiée en mars dans le British

Journal of Nutrition, révélait que la consommation régulière de légumineuses telles que les lentilles, les fèves, les pois chiches, les cacahuètes ou les haricots réduirait considérablement les risques de développer un cancer de la prostate.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Daily Mail](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations** : 533
- **Publié dans** : [Médecine](#)
- **Partager** :
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [amandes](#) [cancer](#) [coques](#) [fruits](#) [mortalité](#) [noix](#) [prostate](#)

URL source: <https://www.rtfash.fr/fruits-coque-contre-cancer-prostate/article>