RTFLASH
Recherche & Technologie

Publié sur ***www.rtflash.fr*** (https://www.rtflash.fr)

Pour vivre longtemps, mangez plus de fibres !

Par ***mogirard***
Créé le ***20/02/2019 - 21:32***

Pour vivre longtemps, mangez plus de fibres !

Mercredi, 20/02/2019 - 20:32 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

1 avis :


zoom

Selon une vaste étude épidémiologique, le fait de manger de 25 à 29 grammes de fibres alimentaires par jour diminuerait de 15 à 30 % la mortalité toutes causes confondues. Cette méta-analyse a intégré 185 études observationnelles incluant les données de près de 135 millions personnes-années et de 58 essais randomisés comprenant 4?635 participants.

Les résultats de cette étude sont sans appel : la consommation d'aliments riches en fibres réduit de 16 à 24 % l'incidence des maladies coronariennes, des accidents vasculaires cérébraux, du diabète de type 2 et du cancer colorectal. Elle a aussi permis une diminution du taux de cholestérol et du poids corporel, donc des cancers liés à l?obésité : cancer du sein, endométrial, ?sophagien et de la prostate. Les auteurs ont aussi montré qu'une augmentation de 8 g de fibres supplémentaires par jour entraîne une diminution de l'ordre de 5 à 27 % de la mortalité et de ces maladies non transmissibles.

La consommation de 25 à 29 grammes de fibres par jour était suffisante, mais les données suggèrent qu'un apport encore plus élevé pourrait offrir une protection plus grande. Pour chaque augmentation alimentaire de 15 grammes de grains entiers (très riches en fibres, NDLR) consommés par jour, le nombre total de décès et l'incidence des maladies coronariennes, du diabète de type 2 et du cancer colorectal, ont par exemple diminué jusqu?à 19 %.

En pratique, notons que l?apport journalier nécessaire en fibres est finalement considérable. Pour arriver à 25 grammes de fibres, il faut manger par exemple, en une journée : 100 grammes de pruneaux, 100 grammes de pois chiches, 100 grammes de figues sèches et 100 grammes de lentilles. Les principales sources de fibres sont les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses et les noix.

Chaque jour, les Français consomment en moyenne 20 grammes de fibres chez les hommes et 18 grammes de fibres chez les femmes. Un homme sur cinq (22 %) et une femme sur dix (12 %) seulement atteignent le seuil de 25 grammes par jour, soit le minimum recommandé par The Lancet.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

The Lancet

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine alimentation céréales fibres Lancet légumineuses maladies mortalité

URL source: https://www.rtflash.fr/pour-vivre-longtemps-mangez-plus-fibres/article