

De plus en plus de jeunes sont atteints de cancers censés toucher les seniors en raison d'obésité



Les cancers liés à l'obésité deviennent de plus en plus fréquents chez les jeunes conclut une étude de l'American Cancer Society publiée dans The Lancet Public Health le 4 février.

Avec Réginald
Allouche

Atlantico : Les cas d'obésité précoce chez les Millenials seraient à l'origine de cancers (colorectaux ou du pancréas) notamment de plus en plus précoces eux aussi, ces derniers apparaissant avant 50 ans et parfois pendant la trentaine. Comment expliquer cette précocité ? L'obésité juvénile accélérerait donc les risques d'un cancer précoce ?

Réginald Allouche : Dans les cas d'obésité précoce, surtout chez els adolescents, il y a des altérations du foie et un métabolisme qui va sécréter des hormones inflammatoires. L'organisme va être plus enflammé et les défenses immunitaires vont être de plus en plus sollicitées. Comme elles sont sollicitées de plus en plus régulièrement elles vont devenir moins vigilantes. Il y a souvent plus de risques d'avoir un cancer qui va se développer dans ces cas. L'immunité ne verra pas passer les cellules problématiques qui se développeront plus facilement. En cela l'obésité est problématique car elle est inflammatoire et va préparer le terrain non seulement pour les cancers mais aussi pour le diabète et les maladies qui y sont liées.

L'obésité à un jeune âge va faire que l'on est plus exposé que les autres. A cela s'ajoute le fait que l'obésité s'accompagne souvent d'un défaut d'exercice physique et que l'exercice physique a des vertus de détoxification. Le système lymphatique a un débit moins important quand on ne bouge pas, quand on ne pratique pas d'activité physique.

Ensuite un obèse consomme des produits obésogènes : graisses saturées et sucres. Ces aliments là sont inflammatoires et peuvent renforcer les inflammations déjà existantes et causer des problèmes de santé, du diabète au développement de cancers.

En 2007, 14% des enfants de 3 à 17 ans étaient en surpoids, et 3,5% souffraient d'obésité. La jeunesse est-elle particulièrement une période à risque pour les personnes en surpoids où souffrant d'obésité ?

C'est une période à risque. Il convient de disjoindre les garçons et les filles. Pour les filles, le problème du surpoids avant la puberté et au moment de la puberté fait que l'obésité peut se développer. A la puberté il y a une explosion des sécrétions sexuelles chez la femme et une tendance accélérée au stockage. Les garçons ont le même problème mais, en général, sont plus actifs car ont plus de

muscles structurellement. Evidemment c'est une généralité qui dépend de l'activité physique. La variable d'ajustement sera l'exercice mais dans tous les cas c'est une période à risques.

Pouvez-vous nous rappeler les conseils de prévention pour prévenir le surpoids et l'obésité chez les jeunes ?

Il y a de nombreux conseils à prodiguer. D'abord il y a le fait de rythmer les repas. Il faut garder un rythme constant et ne pas négliger les repas. Ce rythme là dans nos sociétés a tendance à disparaître. Aux Etats-Unis on se rend compte que les rythmes ont disparu et c'est en lien direct avec le développement de l'obésité. Il faut éviter les grignotages, éviter les "récompenses sucrées" pour les enfants, surtout s'ils ne bougent pas.

Evidemment il faut aussi favoriser l'exercice physique et les parents doivent montrer l'exemple à leurs enfants. Si les parents ne font pas d'exercice, les enfants n'en feront pas. Les parents doivent aussi montrer l'exemple sur l'alimentation. Il faut, avant la crise d'adolescence montrer l'exemple aux enfants car il en restera toujours quelque chose. Enfin, il convient d'éviter les produits industriels, préférer les produits frais et limiter le "tackout" qui se démocratise avec les nouveaux services de livraison à domicile.