



Des fruits contre le cancer...

Rubrique : actualités - Date : mardi 18 novembre 2003

La FAO et l'OMS annoncent des mesures communes pour promouvoir la consommation de fruits et de légumes.

Une alimentation pauvre en fruits et en légumes accroît le risque de cardiopathie, de certains cancers et d'obésité.

Nous ne mangeons pas assez de fruits et de légumes, et cette carence provoque chaque année près de 2,7 millions de décès ! L'annonce a été faite à Rio de Janeiro, lors de la réunion annuelle du Forum mondial de l'OMS sur la prévention et la réduction des maladies non transmissibles. Ces dernières sont responsables de près de 60% des décès qui surviennent dans le monde, et de 45% de la charge mondiale de morbidité. Les principaux facteurs de risque évitables sont une alimentation malsaine, la sédentarité et le tabagisme. Une consommation journalière suffisante de fruits et de légumes pourrait aider à prévenir des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'obésité et certains cancers. En résumé, et pour reprendre les campagnes de certaines organisations nationales, mangez de 5 à 10 fruits et légumes par jour pour vous maintenir en bonne santé !