

## Habitudes de vie

Certains des facteurs de risque du cancer de la prostate qui peuvent être contrôlés sont les habitudes de vie. Des études montrent qu'une consommation excessive d'alcool et de cigarettes peut augmenter les risques de contracter la maladie, ainsi que l'obésité et la sédentarité. De plus, ces conditions ne constituent pas un bon scénario pour la santé générale, car elles sont également des facteurs de risque pour les maladies chroniques.

### Aliments

L'alimentation a une influence encore incertaine sur le cancer. Cependant, les preuves indiquent qu'une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses, grains et céréales aide non seulement à réduire les risques de cancer, mais réduit également le développement de maladies chroniques.

La consommation de matières grasses, de lait et de viande rouge indique un risque accru de cancer. Par conséquent, équilibrer l'alimentation avec des aliments protecteurs, tels que des légumes riches en caroténoïdes, tels que les carottes et les tomates et les légumineuses, est essentiel.

1. De plus, les composants naturels de ces aliments, tels que les vitamines et les minéraux, jouent également un rôle protecteur dans l'organisme.
2. Dans la lecture d'aujourd'hui, vous pourriez mieux connaître les facteurs de risque du cancer de la prostate.
3. Avec ces informations, il est temps de commencer à prévenir cette maladie. N'oubliez pas de consulter régulièrement un spécialiste pour des examens préventifs.
4. S'il y a des cas dans votre famille, ces évaluations devraient être faites plus fréquemment.

### Est-ce que cette information a été utile?

Alors, voyez comment changer vos habitudes peut prévenir le cancer de la prostate et continuez à suivre nos actualités.



### Facteurs qui augmentent le risque de cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est le deuxième type de tumeur le plus répandu chez les hommes dans le monde et l'une des principales causes de décès, il est donc important de comprendre les facteurs qui augmentent le risque de développer la maladie et de savoir comment identifier ces facteurs pour réduire le risque de cancer.

*Lorsque nous parlons de facteurs de risque, nous nous référons aux causes qui augmentent la probabilité d'apparition d'un cancer. Les hommes présentant des facteurs de risque n'auront pas nécessairement un cancer, tout comme l'absence de facteurs de risque n'élimine pas le risque d'en avoir. Mais, il est prouvé que plus un individu a de facteurs de risque, plus il a de chances de développer une certaine maladie.*

Le cancer de la prostate n'a pas une cause unique. Plusieurs facteurs sont liés au risque accru de développer cette maladie. Par conséquent, plus nous recevons d'informations, plus il est facile d'identifier ces facteurs et de prévenir la maladie.

### Facteurs qui augmentent le risque de cancer de la prostate :

- **Âge** : Le cancer de la prostate est très rare chez les hommes de moins de 40 ans, mais le risque d'avoir un cancer de la prostate augmente rapidement après 50 ans. L'incidence la plus élevée de la maladie est diagnostiquée chez les hommes de plus de 65 ans.
- **Race** : Les hommes d'ascendance africaine ont plus la maladie que les hommes des autres races. Le cancer de la prostate survient moins fréquemment chez les hommes asiatiques et hispaniques/latinos que chez les blancs.

### Les raisons de ces différences raciales ne sont pas claires.

**Antécédents familiaux** : Avoir un parent au premier degré diagnostiqué avec un cancer de la prostate fait plus que doubler le risque de développer la maladie chez un homme.

**Génétique** : Certaines modifications génétiques héréditaires peuvent augmenter le risque de développer la maladie. Par exemple, des mutations dans les gènes BRCA-1 ou BRCA-2 peuvent augmenter le risque de cancer de la prostate chez certains hommes, mais cela représente un très faible pourcentage des cas de la maladie.



**Alimentation** : les hommes qui mangent beaucoup de viande rouge ou de produits laitiers riches en matières grasses semblent avoir un risque plus élevé de développer un cancer de la prostate. Ces hommes ont également tendance à manger moins de fruits et de légumes.

- Les médecins ne savent pas lequel de ces facteurs est responsable de l'augmentation du risque.
- Certaines études suggèrent que les hommes qui consomment de grandes quantités de calcium (par le biais d'aliments ou de suppléments) peuvent également avoir un risque plus élevé de développer la maladie.