

Fibres et cancer colorectal

Fermentation par les bactéries du côlon

En arrivant dans le côlon, les fibres sont fermentées par les bactéries intestinales qui produisent des acides gras aux propriétés protectrices reconnues pour la muqueuse du côlon.

Réduction des agents cancérigènes

Les fibres peuvent aider à diluer les agents cancérigènes dans le côlon ce qui facilite leur élimination avant qu'ils n'affectent les cellules du côlon.

Accélération du transit intestinal

Les fibres augmentent le volume des selles et accélèrent leur passage à travers le côlon, réduisant ainsi le temps de contact entre les agents cancérigènes potentiels et la paroi intestinale.

Effet sur la bile

En aidant à se lier avec les sels biliaires, les fibres réduisent la possibilité que ces sels soient convertis en composés potentiellement carcinogènes par les bactéries intestinales.

