

ALIMENTOS PARA PREVENIR EL CÁNCER



Ante el cáncer hay una serie de factores de riesgo que no son modificables, como la edad o el sexo. Sin embargo, hay factores que están en nuestra mano y nos pueden ayudar en la prevención o el tratamiento de la enfermedad. Son muchos los estudios que determinan que un estilo de vida saludable reduce la posibilidad de tener cáncer. Para eso tenemos que apostar por una dieta equilibrada y variada, por el cuidado del descanso, la práctica habitual de actividad física o el no consumo de alcohol y tabaco. A pesar de que no hay alimentos que curen el cáncer, sí que podemos reforzar la prevención llevando a nuestro plato algunos de los que te exponemos a continuación.



Ajo: Además de un alto contenido en antioxidantes, el ajo contiene una sustancia azufrada que es clave en la regulación del ciclo de división celular. Precisamente lo que en las células cancerosas se desregula favoreciendo la división y, por tanto, el crecimiento tumoral.

Cúrcuma: Uno de los principales ingredientes del curry es también un gran antiinflamatorio. Además tiene cualidades interesantes para la prevención como la antioxidante; la proapoptótica, que provoca la muerte de la célula tumoral; y la antiangiogénica, que destruye los vasos sanguíneos del tumor. La cúrcuma también ayuda a nuestro cuerpo a producir sustancias anticancerosas como el glutatión.



AOVE (Aceite de oliva virgen extra): Este aceite es particularmente útil contra el cáncer de mama ya que sus compuestos polifenólicos ayudan a combatir los niveles de determinados oncogenes que se desarrollan en las fases más agresivas de la enfermedad.

Brócoli: Este tipo de col, además de para la prevención, es útil para parar acabar con las células cancerosas. Es un buen remedio para evitar la propagación de tumores o las metástasis. Así lo demuestran diferentes estudios que constatan que los isotiocianatos y el sulforafano son agentes que consiguen detener en los estadios iniciales la proliferación de diferentes tipos de cáncer. El resto de coles también tienen esa función (la lombarda, el pollo o la coliflor).



Nueces: Este fruto seco, al igual que unas semillas como las de lino o de chía, contiene ácidos omega 3. Su ingesta es fundamental para equilibrar a otros ácidos grasos, los ω . Ese desequilibrio puede llegar si tenemos mucha carne en nuestra dieta y no tomamos mucha fibra. Los omega 3 ayudan a que disminuya la inflamación asociada al tumor y, además, aumentan la respuesta a la quimioterapia.

Trucha: En línea con lo mencionado sobre las nueces hay una serie de pescados azules que son ricos en grasas omega 3 y favorecen que se reduzca la inflamación. Es el caso de la trucha pero también de la caballa, el salmón o las sardinas.



Verduras y frutas rojas y naranjas: Señalamos que tienen que ser de estos colores porque el naranja indica la presencia de betacarotenos (fuente de vitamina a), mientras que el rojo muestra que el alimento contiene licopeno. Ambos son agentes antioxidantes y previenen diferentes tumores. Es sencillo incluir en nuestros platos del día a día pimientos, tomates, zanahorias, calabaza... Desde la Asociación Española contra el cáncer afirman que es fundamental comer frutas y verduras ya que "protegen, sobre todo, frente a los tumores malignos de cavidad oral, esófago, pulmón, estómago, colorrectal, páncreas, mama y vejiga".

Té: El té verde contiene flavonoides que ayudan en la prevención de la enfermedad. También tiene compuestos polifenólicos principales. Estos son clave porque previenen la invasión tumoral y la angiogénesis.



Como observamos, llevar una dieta lo más natural posible y que combine los diferentes tipos de nutrientes es el primer paso para la prevención del cáncer. En esa dieta deberemos olvidarnos del alcohol, reducir la ingesta de azúcar y apostar por alimentos no ultraprocesados.