

## Cuida tu cuerpo: 10 Alimentos Anticáncer

**CUIDA TU CUERPO.** Existe una relación muy importante entre el tipo de alimentos que consumimos y el estado de nuestra salud, sobre todo a largo plazo. En cierto modo, perder la salud supone un claro alejamiento del poder positivo de la cotidianeidad, de nuestras costumbres, de nuestra vida. En la prevención del cáncer hay mucho que hacer a través de la alimentación y de unos hábitos de vida saludables. Además, estaremos mejor con nosotros mismos y con los que nos rodean. Es muy interesante introducir en nuestra dieta alimentos anticáncer. Esos alimentos frescos y energizantes que nos llenan de vida y de juventud. La Salud es lo primero, y la vida está para vivirla y disfrutarla.

Por ello, cuida tu cuerpo a través de multitud de alimentos, que tras varios años de estudios, se sabe que previenen el cáncer de manera efectiva. Y que poseen otras muchas propiedades que nos favorecerán para tener una vida más plena y bonita. Podemos llenar nuestra despensa de alegres colores como el rojo del tomate, o el amarillo y el naranja de los cítricos. Toda una fuerza que nos ofrece la naturaleza y que nos ayudará a defendernos. Debemos alejarnos del falso mito de que el cáncer sólo se encuentra en la base genética. Ya que hay muchos estudios que poco a poco van demostrando que no es exactamente así, por lo que la alimentación juega un papel importantísimo en este sentido.

### CUIDA TU CUERPO

Ahora vamos a mencionar una serie de diez "alimentos amigos" que definitivamente son unos buenos aliados para prevenir el cáncer, y están llenos de sustancias antienvjecimiento, ¿te animas?

#### Probióticos

Las bacterias presentes en el aparato digestivo interactúan estrechamente con las células de la pared del intestino, así como con el sistema inmunitario. Por lo tanto, las bacterias "amigas" desempeñan un papel esencial en el desarrollo de nuestro sistema inmunitario, el cual nos defiende contra los agentes exteriores. El biólogo ruso Elías Metchnikoff es el responsable del interés actual sobre los efectos beneficiosos de las bacterias lácticas. Según él, la acidez producida por estas buenas bacterias podría expulsar las bacterias productoras de toxinas presentes en el intestino, neutralizando así la autointoxicación y frenando, a su vez, el envejecimiento prematuro. El **yogur** y el **kéfir** son dos buenas fuentes de este tipo de bacterias. Cuida tu cuerpo consumiéndolas habitualmente, ya que aumentan la actividad anticancerosa. Y además pueden ayudarnos a combatir el estreñimiento, de este modo podemos prevenir el cáncer de colon.

#### Las setas

Cuida tu cuerpo. Setas, un alimento anticáncer.

Las setas están estrechamente ligadas a la historia de la alimentación humana. Podemos decir que tienen un impacto positivo sobre la salud además de un sabor excepcional. Hay estudios esperanzadores en los que se establece una relación muy importante entre el consumo de setas y la reducción del riesgo de desarrollar un cáncer. Los mecanismos responsables de la acción anticancerosa de los polisacáridos de las setas son muy complejos. Pero ahora se admite que estos compuestos estimulan la actividad del sistema inmunitario. Muchos tipos de setas poseen sustancias con una poderosa acción anticáncer, mencionamos aquí algunas de ellas: **champiñón, shiitake, maitake, gírgola o enokitake**. (Recomendación importante: hay que tener mucho cuidado si se comen silvestres, si no se conocen bien hay que evitar su consumo ya que algunas especies son venenosas).

#### Las crucíferas

Las crucíferas, un alimento que cuida tu cuerpo

Se denominan crucíferas a las verduras de la familia de la col a causa de sus flores de cuatro pétalos dispuestos en cruz (cruci, en latín). **El brócoli, la coliflor, la col verde o la col rizada** son extremadamente importantes para la prevención del cáncer gracias a su elevado contenido en glucosinolatos, potentes moléculas anticancerosas que sólo se encuentran en ellas. Diversos estudios realizados en los últimos años han mostrado que el consumo regular de estos vegetales permite reducir de manera significativa el riesgo de desarrollar algunos cánceres como pueden ser el de pulmón, vejiga, sistema gastrointestinal (estómago y colon) y mama.

#### Espicias y plantas aromáticas

Aunque el lugar de las especias en la cocina sea una cuestión de gustos, estos ingredientes siempre han sido valorados por sus

propiedades medicinales. Es realmente fascinante constatar que muchas especias y plantas aromáticas de uso común en el arte culinario contienen moléculas que pueden influir en los procesos asociados al desarrollo del cáncer. En especial, una de sus características más importantes en este sentido es su elevado contenido en moléculas antiinflamatorias. Capaces de reducir la inflamación del entorno celular en el que se encuentran los tumores precancerosos. Y, de esta forma, impedir que estos microtumores aprovechen el clima propicio para sus progresión. Cuida tu cuerpo con algunas especias poseedoras de estas propiedades anticancerosas y antiinflamatorias: **cúrcuma, jengibre, menta, orégano, romero, albahaca, perejil, cilantro, comino o hinojo**, entre otras muchas.

#### Las algas marinas

Las algas son el prototipo del alimento ideal para la salud. Son muy ricas en minerales esenciales como el yodo, el potasio, el hierro y el calcio; y también en vitaminas, aminoácidos y proteínas. Existen más de diez mil especies de algas marinas, verdes, rojas o pardas, según su composición en pigmentos que absorben la luz. La mayoría de algas son especialmente abundantes en los litorales de Japón, principal consumidor a escala mundial. Y se conocen actualmente por su nombre japonés: nori, kombu, arame, wakame o dulce. Las algas marinas son auténticos alimentos preventivos contra el cáncer. Que gracias a algunos de sus componentes como el fucoidano o la fucoxantina, son capaces de contrarrestar la progresión de microtumores latentes. Ya sea actuando directamente sobre su crecimiento o influyendo dopasivamente sobre el sistema inmunitario y los procesos inflamatorios.

#### Las semillas de lino

La dieta alimentaria moderna sufre una grave carencia en ácidos grasos omega 3. Que, asociada a un exceso de aporte en ácidos grasos omega 6, favorece la creación de un entorno inflamatorio propicio para el desarrollo del cáncer. Restablecer el equilibrio entre los niveles de estos dos ácidos grasos esenciales es beneficioso para contrarrestar la progresión de esta enfermedad. Las semillas de lino son la mejor fuente vegetal de ácido linoleico. Un ácido graso omega 3 utilizado por las células para fabricar las sustancias antiinflamatorias EPA y DHA. Pero para absorber adecuadamente este beneficio nutricional el nivel de omega 6 debe ser bajo, lo que puede ayudar a prevenir, por ejemplo, el cáncer de próstata. Pero además, las semillas de lino tienen un alto contenido en lignanos que se convierten en una auténtica barrera contra el cáncer de mama.

#### El tomate

El tomate es una de las verduras más populares del mundo. Fue traído por los conquistadores españoles en el siglo XVI. Y desde entonces se ha ido introduciendo progresivamente en las costumbres alimentarias europeas. Se ha comprobado que la incidencia de cáncer de próstata es más baja en los países cuyos habitantes consumen muchas más comidas con tomate, como Italia, España y México. Según parece, esto sucede por la presencia del licopeno, un pigmento que se encuentra sobre todo en el tomate y que le da su color rojo tan característico. Para beneficiarnos aún más de la propiedad anticancerosa del licopeno, debemos tomar el tomate cocido en un cuerpo graso como puede ser el que nos da el aceite de oliva.

#### Los frutos rojos

##### Frutos rojos

Los frutos rojos, o frutas del bosque, constituyen una fuente excepcional de moléculas anticancerosas muy potentes que pueden ayudarnos a prevenir algunos tipos de cánceres. El ácido elálgico, presente en las frambuesas y en las fresas, así como las antocianidinas, principalmente asociadas a los arándanos negros, son capaces de bloquear selectivamente la actividad de al menos dos proteínas esenciales para el desarrollo del cáncer, interfiriendo en la formación de nuevos vasos sanguíneos cerca de los tumores e impidiendo de esta forma su progresión. Ver nuestro artículo específico sobre estas frutas [Los frutos rojos, potentes antioxidantes](#).

#### Los cítricos

Los cítricos son frutas deliciosas y una excelente fuente de vitamina C. Contienen monoterpenos, así como flavononas, dos tipos de compuestos anticancerosos que desempeñan un papel clave en los efectos beneficiosos asociados al consumo regular de cítricos. De todas las frutas que se han estudiado hasta el momento, los cítricos son los que poseen una actividad anticancerosa más potente. Numerosos estudios han mostrado que el consumo de estas frutas reduce a la mitad el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, en especial los del aparato digestivo (esófago, boca y estómago). Beber un zumo de naranja en el desayuno es algo tremendamente saludable y nos protege contra el cáncer.

### **El té verde**

El té verde ocupa un lugar muy destacado en una dieta alimentaria destinada a prevenir el desarrollo del cáncer porque es uno de los alimentos que contienen mayor proporción de moléculas anticancerosas. Más de un tercio del peso de las hojas de té está formado por catequinas. Moléculas que poseen la propiedad de actuar sobre un gran número de procesos asociados al desarrollo de las células cancerosas. Varios estudios han demostrado que el consumo regular de esta bebida disminuye el riesgo de verse afectado por ciertos tipos de cáncer, sobre todo de vejiga y de próstata. Cuida tu cuerpo con la catequina más importante del té verde. Ya que tiene la capacidad de bloquear ciertos mecanismos utilizados por las células cancerosas para crecer e invadir los tejidos. Introducir el té verde en nuestros hábitos diarios de alimentación puede ser más que beneficioso para nuestra salud.

©Reyes Lucena. [elogiodeltexto.com](http://elogiodeltexto.com)

Fuentes: Alimentos contra el Cáncer, Dr. Richard Bèlieveau y Dr. Denis Gingras

Anticáncer, una nueva forma de vida, Dr. David Servan - Schreiber