

NUTRICIÓN CONTRA EL CÁNCER

Nutrición contra las células cancerosas, no solo en su fase de prevención sino en las de promoción y desarrollo. La mayoría son antioxidantes que actúan contra el envejecimiento y enfermedades propias de la edad. Incluye prescripciones sobre nutrientes perjudiciales en el desarrollo de tumores.

PROHIBIDA TOTALMENTE LA GRASA ANIMAL: Está en charcutería, **LECHE** y derivados (queso, cuajada, yogur entero, cremas, natillas, etc.) **bollería industrial y carnes.** La leche de soja puede utilizarse como sustitutivo de la leche de vaca. **Grasas vegetales:** Se recomiendan los aceites de oliva virgen y maíz (tomar ambos). En fritos, usar sólo de oliva.

Reducir fuertemente la ingesta de carnes y pescados. Mejor no tomarlos. Por tener menos grasa, los menos **perjudiciales** son: Pechuga de pollo o pavo (sin piel) y pescado blanco.

MUY IMPORTANTE. Reducir fuertemente, la ingesta de azúcar, ya que la glucosa alimenta las células cancerosas. La miel contiene también demasiada glucosa. **Latécnica PET** de auscultación se basa en la avidez de las células tumorales por la glucosa. Como alternativa se puede utilizar fructosa, sacarina, manitol o sorbitol.

La glucosa es abundante también en uvas, melón, plátanos, higos y chirimoyas, por lo que ha de evitarse su ingesta.

Yogurt: Mejora sistema inmunitario, regenera la flora intestinal y potencia la apoptosis. Mayores beneficios con los lactobacilos casei, bifidus y acidophilus (sólo **desnatados**). **Prohibidos todos los lácteos con tumores de mama, próstata o colon (leer más en la web).** (Apoptosis es la muerte natural de las células, disminuida en los procesos cancerígenos)

Carotenos					POLIFENOLES (solubles en agua y grasa)			
Beta-carotenos (*)	Licopeno	Vit. C (*) (tomar a diario)	Selenio	Linoléico (***)	Resveratrol (****)	Quercetina (****)	Antocianos (****) (grupo perteneciente a los flavonoides)	
Mejor con aceite		Acerola /1500, pimiento verde /300, caqui /200, kiwi /100, fresón /60, naranja /50, mandarina / 50.	Col, brécol, coliflor, blanca y morada, levadura cerveza, huevos, cebolla, champiñón.	(el antioxidante más potente de los conocidos)	Año 1997 , en Univers. de Illinois, en Chicago, descubren su poder curativo contra el cáncer	Cebollas (4 veces más que la manzana/ mejor moradas), manzana con piel, té verde, brécol, lombarda, cereza. Soporta fritura y horno. Fuerte potenciación de la quimioterapia (Info: Labs. Merck). Comercial: Quercetin o Mega quercetin (en herbolarios)	Mora negra, fresas, berenjena (piel), frambuesa, cerezas (mejor oscura), naranjas sanguinas, grosella negra, arándanos, pimiento morado, granada, zanahoria morada, maíz morado, coliflor morada. Se destaca la importancia de las proantocianidinas (no son antocianos) que tienen un gran poder antioxidante y, de penetración (pasan la barrera sangre-cerebro). Se encuentran en arándano rojo y cacao.	
Mucho más en zanahoria y batatas. También en albaricoque, Verduras (acelga, espinaca), pimiento rojo, tomate.	Tomate frito o cocido. Más si madura en la mata. El de tipo pera es el que más contiene.		Isotiocianatos	Semillas de lino (mejor germinadas) Aceite de maíz y de oliva (Siete veces más en el de maíz)	Refuerza vasos sanguíneos		Vino tinto, mosto tinto, moras negras, uva negra, berenjena (piel). Comercial: Resverasor (en herbolarios)	Los antocianos refuerzan los vasos sanguíneos reduciendo su fragilidad
			En las crucíferas: col, brécol, lombarda, coliflor,				POLIFENOLES: NOTAS DE INTERÉS	
Los polifenoles son lipo e hidrosolubles. Por ello poseen una gran capacidad de penetración, incluso a nivel celular					Kempferol (****)	Hidroxitirosol (sin datos de su actividad)	1-Más tipos y abundancia de ellos en moras negras, arándanos, grosellas negras y picotas. 2-En maíz morado y patatas moradas también. 3-La zanahoria autóctona de España (morada y escasa) y las brevas (piel) contienen polifenoles. 4-Mermeladas sin azúcar, con fructosa, de arándanos, moras, grosellas negras, cerezas. 5-Zumos de arándanos y grosellas negras. 6-De los zumos comerciales que tengan azúcar añadido no se debe abusar. Por varios motivos, tomar en pequeñas tomas distribuidas. 7- Nuevas verduras para ensaladas: Lollo Rosso, Hoja de roble y Achicoria contienen polifenoles.	
Otros alimentos importantes contra el cáncer (sin clasificar): Nueces (3 ó 4 al día), soja y ajos					Remolacha roja y té verde	Aceituna negra y aceite de oliva (más en la aceituna negra)		

Uña de gato. De medicina alternativa (herbolarios). Incrementa las defensas! **OJO! Fuente:** Cultura tradicional. Escasez de datos científicos acreditados.

Nota importante: La vitamina E se considera preventiva. Se encuentra principalmente en el aceite de girasol. Sin embargo, al ser regeneradora de tejidos, su utilización frente a los tumores, cuando estos se encuentran ya en fase de promoción o desarrollo, está en discusión.

Notas: 1- Puede usarse la leche de soja como sustitutivo de la de vaca. 2- Infusiones de cerezas, grosellas, moras y frambuesas.

Comentario de interés. - Puede observarse en la tabla que en los polifenoles se están encontrando propiedades de gran interés en la lucha contra el cáncer. Puede apreciarse que todos los alimentos de color entre tinto y violáceo contienen este tipo de nutrientes.

NOTA GENERAL: Los Antioxidantes reducen el proceso degenerativo que provoca la oxidación celular. Actúan favorablemente en los procesos cancerígenos, en el envejecimiento y en las enfermedades propias del mismo.

El nº de asteriscos en nutrientes indica su poder antitumoral

Inicio de la recopilación 2000 / por Luis Domínguez de la Concha

Actualización: 4 de noviembre de 2008