CONTENIDO DE LA TABLA DE CÁNCER Y NUTRICIÓN

NUTRICIÓN CONTRA EL CÁNCER

(El número de asteriscos en nutrientes indica su poder antitumoral). El seguimiento a rajatabla de la dieta recogida en este escrito permite obtener buenos resultados en muchos tipos de tumores. Si este tipo de alimentación coincide con la quimioterapia se potencian fuertemente los efectos positivos reduciéndose los negativos. Los alimentos que más polifenoles contienen son los arándanos, grosellas negras y moras (de árbol o zarzas, carecemos de datos de diferenciación). De todos ellos, ha de destacarse especialmente el arándano rojo por contener un nutriente específico, proantocianidina tipo A, de gran poder antioxidante. Además, estas proantocianidinas tienen un gran poder de penetración pudiendo atravesar la barrera hematoencefálica.

PRESENTACIÓN

Nutrición contra las células cancerosas, no solo interviene 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.

Carnes y pescados. Eliminar totalmente la ingesta de carnes y pescados. Se precisa alimentación vegetariana. Recuérdese que tanto las legumbres como algunos frutos secos poseen un contenido en proteínas superior, por lo que éstas han de buscarse en este tipo de alimentos.

GLUCOSA

Reducir fuertemente la ingesta de azúcar, ya que la glucosa, requerida para alimentar las células, lo es aún con más intensidad para las cancerosas. La necesaria, es sintetizada por el organismo a partir de los hidratos de carbono. La técnica 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 en miel, uvas, melón, plátanos, higos y chirimoyas, por lo que ha de evitarse su ingesta.

ACONDICIONAMIENTO DEL PROCESO DIGESTIVO E INTESTINAL

El yogurt mejora el sistema inmune, regenera la flora intestinal e induce la apoptosis celular. Mayores beneficios se obtienen con Lactobacilos Casei y Acidophilus (éstos, mejor con bifidus). Tomar solamente desnatados. Apoptosis: Es la muerte natural programada de las células. La apoptosis queda disminuida en los procesos cancerígenos.

ATENCIÓN. LÁCTEOS

En cánceres de mama, próstata y colon, o sus metástasis, se prohíbe específicamente la ingesta de todos los lácteos, incluso los yogures aconsejados para mejora del sistema inmunitario. Hoy en día (2008), esta prohibición, se extiende a veces a otro tipo de tumores (depende de la fuente documental).

IGF-1 . En relación con los lácteos y el cáncer, se recomienda leer documentos sobre el factor de crecimiento IGF-1 y la hormona bobina del crecimiento rBGH que, a veces, se da al ganado vacuno.

En los de mama, se señala que existen aún discrepancias sobre la conveniencia de tomar soja, o sus derivados, por su contenido en fitohormonas.

CAROTENOS: (*) Mejor con aceite.

Beta-caroteno (*) Mucho más en zanahoria y batatas. También en albaricoque, Verduras (acelgas, espinacas), pimientos rojos, tomates.

Licopeno (*) Tomate frito o cocido. Más si madura en la mata. El de tipo pera es el que más contiene.

VITAMINA C (*) (tomar a diario). Alimentos y contenido en mg/100g: Acerola/1500, pimiento verde/300, caqui/200, kiwi/100, fresón/60, naranja/50, mandarina/ 50.

SELENIO. (sin datos del nivel de actividad). Coles, brécol, coliflor, repollo, levadura de cerveza, huevos, cebolla, champiñón.

ISOTIOCIANATOS. Se encuentran fundamentalmente en las crucíferas: Col, brécol, lombarda, coliflor blanca o morada, col de Bruselas.

POLIFENOLES. Los polifenoles son hidro e liposolubles, lo que les confiere una gran capacidad de penetración, incluso a nivel celular. Más aún las proantocianidinas por el tamaño de sus moléculas.

Notas de interés: 1- Más tipos y abundancia de ellos hay en moras negras, arándanos, grosellas negras y cerezas. 2- Es destacable su contenido en el maíz morado y patatas moradas, aunque estos alimentos, procedentes de Sudamérica, aún tienen escasa presencia en España. 3- Es muy importante la zanahoria morada, la autóctona de España, ya desaparecida en muchas regiones. Junto con los betacarotenos contiene polifenoles. La zanahoria actual es una degradación de la española, producida en Holanda en el S.XVII y que llegó a España a comienzos del S. XIX, sólo tiene betacarotenos. 4- Los polifenoles pueden tomarse en mermeladas comerciales sin azúcar, con fructosa, de arándanos, moras, grosellas negras, cerezas. 5- Importantes son los zumos de arándanos, especialmente los rojos (cranberries), y grosellas negras. 6- De los zumos comerciales que tengan azúcar añadido no se debe abusar. Por varios motivos, tómense en pequeñas dosis distribuidas. 7- Nuevas verduras con polifenoles para ensaladas: Lollo Rosso, Hoja de roble y Achicoria.

Resveratrol (*****). Año 1997, en la Universidad de Illinois, en Chicago, descubren su poder de actuación contra las células cancerosas en sus fases de promoción y desarrollo. Además, refuerza los vasos sanguíneos reduciendo su fragilidad. Se encuentra, fundamentalmente en vino tinto, moras negras, uva negra, berenjena (piel). Comercial: Resverasor (en herbolarios) y otras marcas.

Quercetina (*****). Cebollas (4 veces más que la manzana) (mejor moradas), manzana con piel, té verde, brécol, lombarda, cerezas. Soporta fritura y horno. Fuerte potenciación de la quimioterapia (Fuente: Labs. Merck). Comercial: Quercetin, Mega Quercetin, (en herbolarios).

Antocianos (*****) Refuerzan los vasos sanguíneos reduciendo su fragilidad. Se encuentra en moras negra, fresas, berenjena (piel), frambuesa, cerezas (mejor oscura), naranjas sanguinas, grosella negra, arándanos, pimiento morado, granadas, maíz morado.

Proantocianidina tipo A. Por su importancia, SE DESTACA que el arándano rojo contiene proantocianidina tipo A. Es un polifenol con gran poder antioxidante y de penetración (pasa la barrera hematoencefálica).

Kempferol (*****). Remolacha roja y té verde

Hidroxitirosol (aún sin datos de su actividad. Se supone elevada). Se encuentra fundamentalmente en la aceituna negra y aceite de oliva (más en la aceituna negra)

ÁCIDO LINOLÉICO (***). (el antioxidante más potente de los conocidos).Semillas de lino (mejor germinadas) Aceite de maíz y de oliva (Siete veces más en el de maíz).

OTROS alimentos importantes contra el cáncer (sin clasificar): Nueces (3 ó 4 al día), soja y ajos

Uña de gato. En medicina alternativa se considera que incrementa las defensas. No disponemos de datos científicos acreditados, aunque puedan existir, por lo que no respaldamos ni desautorizamos su utilización.

Vitamina E. Nota importante. Esta vitamina E se considera preventiva. Se encuentra principalmente en el aceite de girasol. Sin embargo, por ser regeneradora de tejidos, su utilización frente a los tumores, cuando estos se encuentran ya en fases de promoción o desarrollo, está en discusión. Por ello se desaconseja tomar cualquier complemento nutricional de vitamina E.

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

COMENTARIOS

1- Polifenoles. Puede observarse en la tabla que, desde 1997, 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.

2- Antioxidantes. Estos reducen el proceso degenerativo que provoca la oxidación celular. Actúan favorablemente frente a los procesos cancerígenos, envejecimiento y enfermedades propias de la edad.

(Inicio de la recopilación: Año 2000 / por Luis Domínguez de la Concha. Actualización: 3 de Febrero del 2014)