

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, en **leche** y derivados (queso, cuajada, yogur, cremas, natillas, etc.), en **bolllería industrial (aunque sea de herbolarios), carnes y pescados.** La leche de soja puede usarse en lugar de la de vaca. **Grasas vegetales:** Se recomiendan los aceites de oliva virgen y maíz (tomar ambos). En fritos, sólo el de oliva virgen.

Eliminar totalmente la ingesta de carnes y pescados. Es preciso seguir dieta vegetariana. Se permiten los huevos. **OJO: Las legumbres contienen en torno a un 50% de proteína más que carnes y pescados.**

MUY IMPORTANTE. Prohibido el azúcar y la miel. La **técnica PET** se basa en la detección por la avidéz de las células tumorales por la glucosa. Como alternativa se puede usar fructosa, sorbitol, manitol, estevia o sacarina (esta última sufrió fuertes ataques en guerras comerciales con el sector azucarero).

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, bífidus y acidophilus (**sólo desnatados**). **Prohibidos todos los lácteos en pacientes con tumores de mama, próstata o colon. (Apoptosis es la muerte natural de las células. Su disminución caracteriza a todo proceso canceroso)**

Carotenos		Vit. C (*) (tomar a diario)	Selenio	Acido Linoléico (***)	POLIFENOLES (solubles en agua y grasa)			
Beta-carotenos (*)	Licopeno (*)				Resveratrol (****)	Quercetina (****)	Antocianos (****) (grupo perteneciente a los flavonoides)	
Mejor con aceite		Acerola /1500mg, pimiento verde /300, caqui /200, kiwi /100, fresón /60, naranja /50, mandarina / 50.	Col, brécol, coliflor, blanca y morada, levadura cerveza, huevos, cebolla, champiñón.	Es uno de los antioxidantes más potentes Semillas de lino (mejor germinadas) Aceite de maíz y de oliva (Siete veces más en el de maíz)	1997, En Universidad de Illinois, Chicago, descubren su poder curativo contra el cáncer. Ya se conocía su carácter preventivo.. Refuerza vasos sanguíneos Vino tinto, berenjena (piel), moras negras. Comercial : Resverasor. Está en uva negra y su mosto pero prohibidos por su glucosa.	Cebollas (4 veces más que la manzana/ mejor moradas), manzana con piel, té verde, brécol, lombarda, cereza. Soporta fritura y horno. Potencia la quimioterapia (Info: Labs. Merck). Comercial : Herbolarios	Mora negra, fresas, berenjena (piel), frambuesa, cerezas (mejor oscura), naranjas sanguinas, grosella negra, arándanos, pimiento morado, granada, zanahoria morada, maíz morado, coliflor morada. Los antocianos refuerzan los vasos sanguíneos reduciendo su fragilidad Se destaca la importancia de las proantocianidinas que no han de confundirse con los antocianos.	
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				Proantocianidinas (****)	POLIFENOLES: NOTAS DE INTERÉS
			En crucíferas: Col, brécol, lombarda, coliflor, coliflor morada, coles de Bruselas				Gran poder de penetración. Importante: Atraviesan barrera hematoencefálica. En arándano rojo y granada. En cacao, pero se prohíbe por su elaboración comercial..	1-Más tipos y abundancia 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. 4Mermeladas sin azúcar, con fructosa, de arándanos, moras, grosellas negras, cerezas. 5-Zumos de arándanos y grosellas negras. 6- Evitar zumos comerciales que tengan azúcar añadido. 7- Nuevas verduras para ensaladas: Lollo Rosso, Hoja de roble y Achicoria contienen polifenoles 8- IMPORTANTE. Dado que son hidró y liposolubles la prescripción de sus complementos dietéticos ha de tener en cuenta el peso del paciente.
Los polifenoles son hidró y liposolubles. Por ello poseen una gran capacidad de penetración, incluso a nivel celular. Más aún las proantocianidinas por el menor tamaño de sus moléculas.					Kempferol (****)	Hidroxitiroso (****)		
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)		

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. Se desaconseja tomar complementos de esta vitamina.

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.

El nº de asteriscos en nutrientes indica su poder antitumoral

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

Actualización: Septiembre 2015