

24 alimentos anti-cáncer

2010-02-07 19:43:23



Los expertos aseguran que el 50% de los tumores podrían evitarse con una dieta adecuada. Prevenir siempre ha sido mejor que curar y en el caso de enfermedades tan graves como el cáncer, merece la pena llenar la despensa con alimentos que están demostrando tener propiedades anticancerosas y no están muy lejos de nuestra dieta diaria. Intégrelos tanto como pueda.

Las características fundamentales de los alimentos anticancerígenos

Aceite de oliva: La grasa monoinsaturada protege del cáncer colon-rectal. Al actuar sobre los ácidos biliares, el aceite de oliva disminuye el riesgo de evolución de la mucosa digestiva. Sin olvidar que al mantener flexibles las arterias mejora la circulación y oxigenación de todos los tejidos.

Agua: No es un alimento, pero no podemos vivir sin ella. El agua mantiene vivas nuestras células, regula muchas funciones y ayuda a la eliminación de toxinas por la orina y heces.

Ajo y cebolla: El ajo y la cebolla contienen "alicina", un compuesto rico en azufre que actúa como depurador del hígado, eliminando las sustancias tóxicas que se acumulan en la sangre y los tejidos.

Algas: Son depurativas, ricas en minerales y vitaminas y contienen fibra. Las algas son una comida habitual en países como Japón, con una baja incidencia de cáncer de mama. Algunos especialistas las recomiendan para ayudar a eliminar los efectos secundarios del tratamiento con quimio y radioterapia por sus efectos reforzadores del sistema inmunológico.

Arroz Integral: En Japón, el arroz es objeto de numerosas investigaciones. En el salvado de arroz existen sustancias anticancerosas que parecen proteger del cáncer de colon, mama y próstata.

Berenjena: Como otros vegetales de color violeta, contiene sustancias anticancerosas que parecen proteger a las células de las mutaciones que provocan cáncer.

Cítricos: Es conocida su riqueza en vitamina C. Son antioxidantes y estimulantes de las células de defensa. Además, contienen flavonoides, protectores naturales de los capilares sanguíneos que mantienen las membranas permeables y oxigenadas.

Coles: El brócoli, repollo, coliflor, berros y rábano no deben faltar en la mesa. Son un cóctel antitumoral: refuerzan las defensas, eliminan los radicales libres y protegen las células.

Fresas: Son interesantes por sus efectos depurativos. Ayudan a limpiar el organismo de toxinas, contienen fibras, minerales y vitaminas.

Frutas del bosque: Las moras, arándanos y grosellas son ricas en vitamina A y C, minerales, pectina y

ácidos vegetales. Se están estudiando los efectos preventivos de estas frutas en casos de leucemia.

Frutos secos: Las nueces, avellanas, almendras y pepitas de girasol son fuente de vitaminas B y E y minerales como el magnesio, manganeso, selenio y zinc. Con una pequeña cantidad se asegura un buen aporte de antioxidantes.

Legumbres: Lentejas, garbanzos, guisantes y judías pueden ser un elixir anticancerígeno. Las legumbres son muy ricas en fibra e inhibidoras de proteasas que previenen contra los tumores de mama y colon, principalmente.

Manzana: Contiene ácidos que en experimentos de laboratorio han demostrado que bloquean la aparición de ciertos tipos de cáncer; su contenido en fibra también actúa favoreciendo la eliminación de toxinas a través de las heces.

Melón: Es rico en betacarotenos, antioxidantes y contiene muy pocas calorías para mantener a raya los tumores relacionados con la obesidad.

Miel: Tiene propiedades antisépticas por lo que es útil para evitar las infecciones asociadas al descenso de la inmunidad que conlleva el tratamiento con quimioterapia.

Pescados: Los ácidos grasos Omega 3, además de ser beneficiosos para el corazón y las arterias, también se utilizan para mejorar el estado de las personas con cáncer.

Pimientos: El color amarillo, rojo y verde de los pimientos es señal de su riqueza en betacarotenos junto a la vitamina C; ambos son antioxidantes y protectores de la mucosa.

Remolacha: Su color morado tiene un potente regenerador celular llamado “botaina”.

Soja: Las mujeres orientales tienen menor riesgo de padecer de tumores de mama y ovario. Parece que la dieta rica en soja y sus derivados (tofu, tempeh, miso...) es responsable de su invulnerabilidad.

Té verde: Contiene polifenoles, poderoso protector contra las radiaciones ambientales.

Tomate: El tomate crudo es rico en licopeno, un caroteno que le aporta el color y que ha demostrado su papel protector contra el cáncer de próstata.

Uva: Las uvas consumidas con su piel y semillas contienen antioxidantes que bloquean los agentes cancerígenos y el crecimiento de los tumores.

Yogurt: Las bacterias del yogurt regeneran la flora intestinal y evitan la aparición de productos tóxicos en la digestión; muy útil para prevenir el cáncer de colon.

Zanahoria: Es el vegetal protector de los fumadores por su capacidad de regenerar las células del epitelio respiratorio.

[Himilce Amelia Tejada | Diario Libre](#)