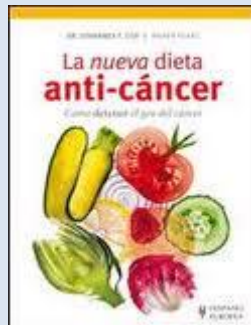


ALIMENTOS ANTICÁNCER



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 tu despensa con alimentos que están demostrando tener propiedades anticancerosas.

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 a adenoma o carcinoma. 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 tejidos. Además, el ajo se une a las toxinas, neutralizando sus efectos en las células

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 contra el cáncer. Al ser una semilla, contiene inhibidores de la proteasa que parece que retrasan la aparición del cáncer. En el salvado de arroz existen sustancias anticancerosas que parecen proteger del cáncer del colon, mama y próstata

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

Cítricos: Es conocida su riqueza en vitamina C, son antioxidantes y estimulantes de las células de defensa. Además, no hay que olvidar que contienen flavonoides, protectores 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 fibra, minerales y vitaminas

Frutas del bosque: Las moras, arándanos y grosellas son ricas en un pigmento morado llamado atocianina que tiene un gran efecto antioxidante. También son ricas en vitaminas A y C, minerales, pectina y ácidos vegetales. Se están estudiando los efectos preventivos de estas frutas en el caso de la leucemia

Frutos secos: Las nueces, avellanas, almendras y pipas de girasol son una 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 fibras e inhibidoras de proteasas que previenen contra los tumores de mama y colon principalmente

Manzana: Contiene ácidos clorogénico y elágico que bloquean la aparición de cáncer en experimentos con animales. Al tener pectina, la 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

Pescado: 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 la señal de su riqueza en betacarotenos junto a la vitamina C; ambos son antioxidantes y protectores de las mucosas. También contienen capsaicina que bloquea los compuestos precancerosos que aparecen en la carne y pescados ahumados y curados

Remolacha roja: El color morado de la remolacha roja esconde un potente regenerador celular, las betaínas

Setas chinas: Las setas tipo maitake, shiitake y reishi se utilizan en la medicina tradicional china para reforzar el sistema inmune por la presencia de unos compuestos llamados betaglucanos que estimulan la fabricación de interferón natural, un eficaz anticancerígeno

Soja: Las mujeres orientales tienen menor riesgo de padecer tumores de mama y ovario. Parece que la dieta rica en soja y sus derivados como el tofú, tempeh, miso o seitan es responsable de su invulnerabilidad. La soja contiene genisteína, inhibidores de las proteasas e isoflavonas, protectores frente al cáncer de mama

Te verde: Contiene polifenoles, que anulan los efectos de las nitrosaminas y tiene poderes antioxidantes. Es un poderoso protector contra las radiaciones ambientales

Tomate: El tomate crudo es muy rico en licopeno, un caroteno que le da el color rojo y que ha demostrado su papel protector frente al cáncer de próstata. También contiene otras sustancias en la piel y en las pepitas que tienen efectos anticancerígenos

Uva: Las uvas con piel y pepitas contienen antioxidantes como el resveratol que bloquean los agentes cancerígenos y el crecimiento de los tumores

Yogur: Las bacterias beneficiosas que contiene el yogur (acidófilos, lactobacilos) regeneran la flora intestinal y evitan la aparición de productos tóxicos en la digestión. Muy útil para prevenir el cáncer de colon, pero se recomienda para todo tipo de tumores

Zanahoria: El color naranja se debe a su riqueza en betacarotenos, conocido antioxidante. Es el vegetal protector de los fumadores por su capacidad para regenerar las células del epitelio respiratorio