

ENFERMEDADES DE PRÓSTATA

Alimentos indicados:

- **Polen.** Una cucharadita diaria, a la mañana o a la noche.
- **Semillas de calabaza.** Demostraron tener un efecto antiinflamatorio sobre la glándula. Se pueden secar, pulverizar y tomar (una cucharada sopera x día).
- **Isoflavonas de Soja.** El consumo de productos en base a soja, evita la conversión de testosterona hacia estradiol, una de las vías accesorias de agrandamiento prostático (aunque no la principal). Se puede consumir en cápsulas también.
- **Licopeno.** Este caroteno presente en forma abundante en el tomate, ha demostrado evitar la conversión del problema benigno hacia maligno. La mejor forma de aprovecharlo, es consumir una cucharada de salsa de tomate, 3-4 veces por semana. En forma de salsa (por el contenido de ácidos grasos de la misma) facilita la absorción.
- **Jugo de Granadas.** Estudios recientes dan cuenta que las granadas evitan la conversión maligna del adenoma prostático. Incluso, frente al propio cáncer de próstata, ha demostrado efectos inhibitorios.
- **Repollo, Repollito de Bruselas, Coliflor.** Estas crucíferas presentan un compuesto en común: el 3-Indol-Carbinol, el cual demostró efectos antitumorales de manera bien específica.
- **Resveratrol.** Presente en la Vid, este flavonoide se ha erigido en un potencial agente protector frente al cáncer prostático. Una copita de vino tinto (entiéndase bien, solo una copita), permite una buena concentración de resveratrol en el organismo.
- **Frutos secos:** Almendras, nueces, pistachos, avellanas, debido a su contenido en ácidos grasos Omega-3, demostraron efectos antiinflamatorios a nivel prostático.
- **Zinc:** Lo hallará en mariscos, ostras, etc.
- **Plantas medicinales:** Maca, Serenoa repens, Pygeum africanum, Epilobio.

Tenga en cuenta

- Evitar el sedentarismo, especialmente estar mucho tiempo sentado.
- Evitar estar largas horas sentado en asientos de bicicleta.
- Evitar el café, mate, picantes o condimentos fuertes.
- Evitar la obesidad.
- Tomar buena cantidad de líquido, pero evitar su consumo mayor después de las 19.30 hs.