

CÁNCER

La aparición de cáncer en el organismo obedece a múltiples factores, entre los cuales no está exenta la alimentación. Según el tipo de cáncer, se ha podido comprobar que existen alimentos que pueden prevenir como provocar su aparición. La escasez de fibras en la dieta puede jugar un rol muy importante en la aparición de cáncer de colon, quizás el cáncer más frecuente que afecta a ambos sexos. Por su parte, el licopeno parece jugar un rol sumamente importante en la prevención del cáncer de próstata y de pulmón. Las bebidas e infusiones muy calientes (por ejemplo té, yerba mate) generan una mayor incidencia de cáncer de esófago y vejiga (no por dichos vegetales en sí, sino por la alta temperatura de su ingesta).

En líneas generales se ha podido demostrar que las fuentes de alimentos antioxidantes son muy importantes a efectos de prevenir estos cuadros. Entre los alimentos más recomendados como preventivos figuran:

- Ajo, cebolla
- Coliflor, repollo, repollito de Bruselas, brócoli (ricos en Indoles).
- Fuentes de licopeno (tomate, zanahoria, sandía, naranja, papaya). El tomate quizás el la fuente más importante, y habrá de tenerse en cuenta que mientras más maduro esté, mayor concentración de licopeno tendrá. Como el licopeno se solubiliza muy bien en grasas, puede consumirse como salsa de tomate fritada y también como ketchup.
- Plantas medicinales como el Ginseng, el Té Verde, el Muérdago, la Cúrcuma, así como hongos como el Shiitake y Maitake, han demostrado en diferentes estudios preclínicos y clínicos perspectivas promisorias.