

LOS ALIMENTOS CON CUALIDADES ANTICANCEROSAS

Documentación adaptada desde la página www.galiciacancer.com.

Actualizada Julio 2012

La dieta anticáncer se compone principalmente de verduras, legumbres acompañadas aceite de oliva.

Lista de alimentos recomendados



TÉ VERDE.

Rico en polifenoles, que reduce el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos, necesarios para el desarrollo del tumor. Es además un potente antioxidante y desintoxicante, activando las enzimas del hígado que eliminan las toxinas del organismo, y facilita la muerte de las células cancerosas por apoptosis. En el laboratorio se ha comprobado que potencia los efectos de la radioterapia.

El **té verde japonés** es aún más rico en EGCG que el **té verde chino**. El **té verde** debe dejarse en infusión entre cinco y ocho minutos como mínimo para que libere las catequizas.



CÚRCUMA Y CURRY

La cúrcuma (el polvo amarillo del curry amarillo) es el antiinflamatorio natural más potente identificado. Además ayuda a estimular la apoptosis de las células cancerosas y a inhibir la angiogénesis (formación de nuevos vasos). En el laboratorio se ha comprobado que potencia la efectividad de la quimioterapia y que reduce el crecimiento del tumor.



JENGIBRE

La raíz de jengibre actúa también como potente antiinflamatorio y antioxidante, más eficaz que la vitamina E. Actúa contra determinadas células cancerosas. Ayuda a reducir la creación de nuevos vasos sanguíneos.



VERDURAS CRUCÍFERAS

La col (en sus variedades: **coles de Bruselas, bok choy, repollo chino, brécol, coliflor**, etc.) contienen sulforafano e indo-3-carbinoles (I3C), dos poderosas moléculas anticáncer. Impiden que las células precancerosas se conviertan en tumores malignos, promueven la apoptosis de las células cancerosas y bloquean la angiogénesis.



AJO, CEBOLLA, PUERRO, CHALOTA, CEBOLLETA

Los compuestos azufrados de esta familia (la familia de las Liliáceas) reducen los efectos cancerígenos de las nitrosaminas y de los compuestos n-nitroso, que se generan en la carne asada, frita, quemada. Promueven la apoptosis en el cáncer de colon, mama, pulmón y próstata. Además, todas ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre y el crecimiento de las células cancerosas.

También formarían parte de los **prebióticos**, es decir contienen polímeros de fructosa, que estimulan el desarrollo de las bacterias prebióticas. Junto a los espárragos, el plátano y el trigo



VERDURAS Y FRUTAS RICAS EN CAROTENOIDES

Las zanahorias, la batata, el calabacín amarillo, la calabaza, ciertas variedades del calabacín naranja, el tomate, el caqui, los albaricoques, la remolacha y todas las frutas de color (naranja, rojo, amarillo, verde) contienen vitamina A y licopeno, con capacidad comprobada de inhibir el crecimiento de las células tumorales.

La luteína, el licopeno, el fitoeno y la cantaxantina estimulan el crecimiento de las células inmunitarias e incrementan su capacidad de atacar las células de los tumores. Hacen que las células NK (destructoras de células cancerosas) resulten más agresivas.



EL TOMATE Y LA SALSA DE TOMATE

Se ha comprobado que **el licopeno del tomate** tiene que ver con una mayor supervivencia en aquellos casos de cáncer de próstata en que el hombre consume salsa de tomate en dos comidas a la semana.



SOJA

La isoflavonas de la soja bloquean la estimulación de las células cancerosas por las hormonas sexuales (los estrógenos y la testosterona). También intervienen bloqueando la angiogénesis.

Atención: **Los suplementos de soja** (en forma de píldoras o comprimidos) se han asociado a agravamiento de ciertos cánceres de mama. No es el caso de la soja ingerida como alimento.

Se recomienda **no consumir** alimentos a base de soja durante un tratamiento de quimioterapia con **Taxol**.



SETAS

La **shiitake, maitake, enoki, cremini, portobello, seta común y la seta de cardo** contienen todas ellas polisacáridos y lentinano, que estimulan la reproducción y la actividad de las células inmunes.



HIERBAS Y ESPECIAS

Las hierbas empleadas en la cocina (**romero, el tomillo, el orégano, la albahaca, la hierbabuena**, etc.) promueven la apoptosis de las células cancerosas y bloquean enzimas necesarias para invadir tejidos cercanos.

El carnosol del romero es además un potente antioxidante y antiinflamatorio.

El perejil y el apio contienen apigenina, un antiinflamatorio que promueve la apoptosis y bloquea la angiogénesis.



ALGAS

Muchas variedades de algas comestibles contienen moléculas que frenan el crecimiento del cáncer, sobre todo el de mama, próstata, piel y colon.

La fucoídina, ayuda a provocar la muerte celular por apoptosis y estimulan las células inmunes (como las Natural Killer). La fucoxantina es el ingrediente que confiere tonalidad marrón a determinadas variedades de algas. Se trata de un carotenoide que es más efectivo en su capacidad para inhibir el crecimiento de las células de cáncer de próstata.

Las algas marrones alargan el ciclo menstrual gracias a su efecto antiestrógenos

La nori es una de las extremadamente raras especies vegetales que contienen ácidos grasos omega-3 en cadenas largas –las más eficaces contra la inflamación, e indispensables para el adecuado funcionamiento de las neuronas.

Son ricas en SELENIO que estimula las células inmunes y en especial las

NK. Por otra parte, el selenio potencia los efectos de los mecanismos antioxidantes del organismo.



LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los omega-3 presentes en **los pescados grasos** reducen el crecimiento de las células cancerosas en gran variedad de tumores (de pulmón, mama, colon, próstata, riñón, etc.). Las mejores fuentes de pescado graso son los de menor tamaño, con las **anchoas enteras, la caballa y las sardinas** (incluidas las enlatadas, siempre que estén conservadas en aceite de oliva y no en aceite de girasol, excesivamente rico en omega-6).

El salmón también es una buena fuente de omega-3.

El pescado congelado va perdiendo poco a poco su contenido en omega-3 a lo largo del proceso de conservación.

Contenido de omega-3 en el pescado y el marisco

Tipo de pescado	Gramos de EPA+DHA por cada 85g de ración de pescado (lista para comer) o por cada g de aceite de pescado	Cantidad que hay que ingerir al día (onzas de pescado, gramos de aceite) para obtener 1 g de EPA+DHA
Atún		
Blanco, enlatado con agua escurrido	0,73	4
Fresco	0,24-1,28	2,5-12
Sardinas	0,98-1,70	2-3
Salmón		
Atlántico de piscifactoría	1,09-1,83	1,5-2,5
Atlántico salvaje	0,90-1,56	2-3,5
Caballa	0,34-1,57	1-8,5
Arenque		
Del pacífico	1,81	1,5
Del Atlántico	1,71	2
Trucha (arco iris)		
De piscifactoría	0,98	3
Salvaje	0,84	3,5
Fletán	0,40-1,00	3-7,5
Bacalao		
Del pacífico	0,13	23
Del Atlántico	0,24	12,5
Abadejo	0,20	15
Siluro		
De piscifactoría	0,15	20
Salvaje	0,20	15
Platija / Lenguado	0,42	7



LA VITAMINA D

Una administración de vitamina D reduce de manera considerable el riesgo de padecer toda una serie de cánceres (en más de 75 por 100 con una ingesta diaria entre 1.000 y 2000 UI de la forma 25 Hidroxivitamina D.

Los alimentos de más vitamina D contienen son:

- ✓ el aceite de hígado de bacalao (1.460 UI por cada cucharada sopera),
- ✓ el salmón (360 UI por cada 100g),
- ✓ la caballa (345 UI por cada 100g)
- ✓ las sardinas (270 UI cada 100 g)
- ✓ y las anguilas (200 UI por cada 100 g).

La leche enriquecida con vitamina D contiene tan solo 98 UI por vaso;

Un huevo contiene 25 UI y 100 g de hígado de ternera contienen 20 UI.



LOS PROBIÓTICOS

Los probióticos, bacterias “amigas”, ayudan a hacer la digestión y facilitan la motilidad intestinal. Además, desempeñan un papel importante de estabilización de sistema inmune. Entre las más comunes están el ***lactobacillus acidophilus*** y el ***lactobacillus bifidus***.

Se ha demostrado que estas dos bacterias probióticas inhiben el crecimiento de las células de cáncer de colon. Además, al facilitar la motilidad intestinal, y reduce el riesgo de cáncer de colon ya que los intestinos quedan expuestos menos tiempo a las sustancias cancerígenas. **Los yogures orgánicos y del kéfir** son buenas fuentes de probióticos.



LAS FRUTAS ROJAS

Las fresas, las frambuesas, los arándanos, las moras contienen ácido elálgico, que estimulan los mecanismos de eliminación de sustancias cancerígenas e inhiben la angiogénesis. Además, las antocianidinas y proantocianidinas promueven la apoptosis de células cancerosas.



LOS CÍTRICOS

Las naranjas, las mandarinas, el limón y el pomelo contienen flavonoides antiinflamatorios y estimulan la desintoxicación de sustancias cancerígenas por parte del hígado.

Se ha demostrado que los flavonoides de la piel de la mandarina (llamados tangeritina y nobiletina) sobre gliomas malignos, facilitan su muerte por apoptosis y reducen su capacidad de invadir tejidos cercanos.



EL ZUMO DE GRANADA

Con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, así como su capacidad para reducir sustancialmente el desarrollo del cáncer de próstata



EL VINO TINTO

El vino tinto contiene muchos polifenoles, entre otros el célebre resveratrol. Estos polifenoles se extraen en la fermentación. De ahí que su concentración sea mucho mayor en el vino que en el zumo de uva. El resveratrol actúa en unas enzimas llamadas sirtuinas, conocidas por su poder de protección de las células sanas contra el envejecimiento. También puede frenar las tres fases del desarrollo del cáncer (iniciación, promoción y progresión) al bloquear la acción del NF-kappaB.



EL CHOCOLATE NEGRO

El **chocolate negro**, con más de un 70 por 100 de cacao, contiene gran cantidad de antioxidantes, proantocianidinas y muchos polifenoles (una onza de chocolate contiene el doble que un vaso de vino tinto, y casi tantos como una taza de té verde adecuadamente preparado). Que frenan el crecimiento de las células cancerosas y limitan la angiogénesis. Atención: Mezclar chocolate con productos lácteos anula los efectos beneficiosos de las moléculas del cacao. Evitar la leche con cacao.

Aviso a pacientes y familiares

La información recogida en esta página web está dirigida, únicamente, a profesionales sanitarios de la atención primaria. No deberá utilizar su información para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o problema de salud. Si presenta o duda sobre existencia de un problema de salud deberá contrastar esta información con su médico de cabecera.