

25 ALIMENTOS ANTI-CÁNCER

Los expertos aseguran que el 50 % de los tumores podría 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 de alimentos que están demostrando propiedades anticancerosas.

1. **Aceite de oliva:** la grasa monoinsaturada protege del cáncer colorrectal. 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.
2. **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.
3. **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.
4. **Algas:** Son depurativas, ricas en minerales y vitaminas, contienen fibra. Las algas son una comida habitual en los países como Japón, con una baja incidencia de cáncer de mama. Algunos especialistas las recomiendan para ayudar a eliminar los efectos secundarios de los tratamientos de quimio y radioterapia por sus efectos reforzadores del sistema inmune.
5. **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 de colon, mama y próstata.
6. **Berenjena:** Como otros vegetales de color violeta, contiene sustancias anticancerosas que parecen proteger a las células de las mutaciones que provoca el cáncer.
7. **Cítricos:** Es conocida su riqueza en vitamina C, antioxidante y estimulante de las células de defensa, pero no hay que olvidar que contienen flavonoides, protectores de los capilares sanguíneos que mantienen las membranas permeables y oxigenadas.
8. **Coles:** El brécol, coles, repollo, coliflor, berros y rábanos no deben faltar en tu mesa, son un cóctel anti-tumoral, refuerzan tus defensas, eliminan los radicales libres y protegen tus células.
9. **Fresas:** Son interesantes por sus efectos depurativos, ayudan a limpiar el organismo de toxinas. Contienen fibra, minerales y vitaminas.
10. **Frutas del bosque:** Las moras, arándanos y grosellas son ricas en un pigmento morado llamado antocianina, que tiene un gran efecto antioxidante. También son ricas en vitamina A y C, minerales, pectina, ácidos vegetales. Se está estudiando los efectos preventivos de estas frutas en el caso de la leucemia.
11. **Frutos secos:** Las nueces, almendras, avellanas y pipas de girasol son una fuente de vitamina B, E y minerales como el magnesio, manganeso, selenio y zinc. Con una pequeña cantidad te aseguras un gran aporte de antioxidantes.
12. **Legumbres:** Lentejas, garbanzos, guisantes y judías. La olla puede ser un elixir anticancerígeno. Las legumbres son muy ricas en fibra e inhibidores de proteasas que previene de tumores de mama y colon principalmente.

13. **Manzana:** Contiene ácidos clorogénico y elágeno que bloquean la aparición de cáncer en experimentos con animales. Al tener pectina, la fibra también actúa favoreciendo la eliminación de toxinas por las heces.
14. **Melón:** Es rico en betacarotenos antioxidantes y contiene muy pocas calorías, para mantener a raya los tumores relacionados con la obesidad.
15. **Miel:** Tiene propiedades antisépticas, por lo que es útil para evitar las infecciones asociadas a la bajada de inmunidad que conlleva el tratamiento de quimioterapia.
16. **Pescado:** Los ácidos grasos omega3, además de ser beneficiosos para el corazón y las arterias, también se utilizan para mejorar el estado de las personas con cáncer.
17. **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.
18. **Remolacha roja:** El color morado de la remolacha roja esconde un potente regenerador celular, las betaínas.
19. **Setas chinas:** Las setas tipo maitake, shiitake y reishi, se utilizan en 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.
20. **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 Tofu, tempeh, miso, seitan es responsable de su invulnerabilidad. La soja contiene genisteína, inhibidores de las proteasas e isoflavonas, protectores frente al cáncer de mama.
21. **Té verde:** Contiene polifenoles, que anulan los efectos de las nitrosaminas y tiene poderes antioxidantes. Es un poderoso protector contra las radiaciones ambientales.
22. **Tomate:** El tomate crudo es muy rico en licopeno, un caroteno que le da su color rojo y que ha demostrado su papel protector frente al cáncer de próstata. También contiene otras sustancias en la piel y pepitas que tienen efectos anticancerígenos.
23. **Uva:** Las uvas con piel y pepitas contienen antioxidantes como el resveratrol, que bloquean los agentes cancerígenos y bloquean el crecimiento de los tumores.
24. **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.
25. **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.