

7 ALIMENTOS ANTICANCER

Ciertos alimentos, aparte de nutrir al organismo, contienen sustancias que ejercen una acción protectora frente al cáncer. Presentamos algunos de los que demuestran ser más efectivos.



NABOS Y COLES

El nabo, la berza, la col lombarda, la coliflor, el brécol... cualquier planta de la familia de las crucíferas contiene altas dosis de isotiocianatos, indoles y glucosinolatos, unos compuestos azufrados con propiedades anticancerígenas. La cocción desactiva gran parte de estas beneficiosas moléculas —en promedio cada cinco minutos se pierde un 20%—, por lo que resulta preferible tomarlas crudas o picadas muy finas en ensalada si se quiere aprovechar todo su potencial curativo.

Estas verduras deberían estar presentes en la dieta, como mínimo, un par de veces a la semana.



LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS

Estas bacterias beneficiosas suelen vivir en el intestino y contribuyen a evitar la proliferación de levaduras y otros microorganismos nocivos. Tener una buena flora intestinal fortalece el sistema inmunitario y evita enfermedades degenerativas que pueden ser precursoras del cáncer de colon. Los alimentos fermentados (yogur, kéfir, chucrut...) son fuentes naturales de *Lactobacillus*.

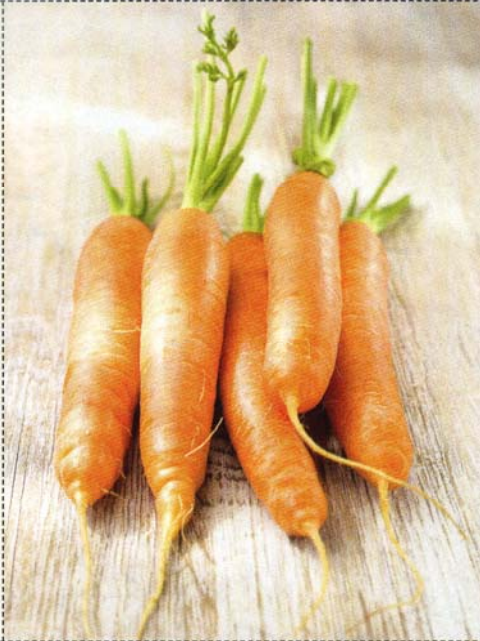
Si se toman suplementos, la dosis recomendada es de 2 a 6 cápsulas diarias que contengan al menos mil millones de organismos vivos.



REMOLACHA ROJA

Su acción anticancerígena deriva de su riqueza en antocianinas y flavonoides. Se ha comprobado que ingerir remolacha roja cruda inhibe y previene la aparición y el crecimiento de tumores. Tiene, además, un alto contenido en potasio, hierro, calcio y magnesio, así como en ácido fólico, por lo que resulta muy remineralizante y antianémica. Pero sus oxalatos no convienen en caso de cálculos renales.

Aporta fibras útiles para regular las funciones digestivas y prevenir el estreñimiento. Se puede añadir a las ensaladas o tomarla en forma de jugo (50-100 ml diarios).



ZANAHORIA

Comerse una zanahoria reporta múltiples beneficios. Rica en minerales y vitaminas, es un alimento nutritivo que facilita la digestión, neutraliza la acidez, fortalece las defensas y desempeña una potente acción antioxidante que rejuvenece el organismo y lo defiende de la acción degenerativa de los radicales libres.

Su gran concentración en betacarotenos protege la vista, la piel, las mucosas y el cabello, mientras que la fibra evita que se produzcan fermentaciones en el intestino. Todas estas propiedades explican su probada acción preventiva del cáncer.

SETAS ORIENTALES

Las setas fortalecen las defensas y previenen o curan enfermedades derivadas de la alteración del sistema inmunitario. Destacan cinco de ellas por su importante papel antitumoral: el maitake (*Grifola frondosa*), el reishi (*Ganoderma lucidum*), el cordyceps (*Cordyceps sinensis*), la cola de pavo (*Coriolus versicolor*) y el champiñón del sol (*Agaricus blazei Murrill*).

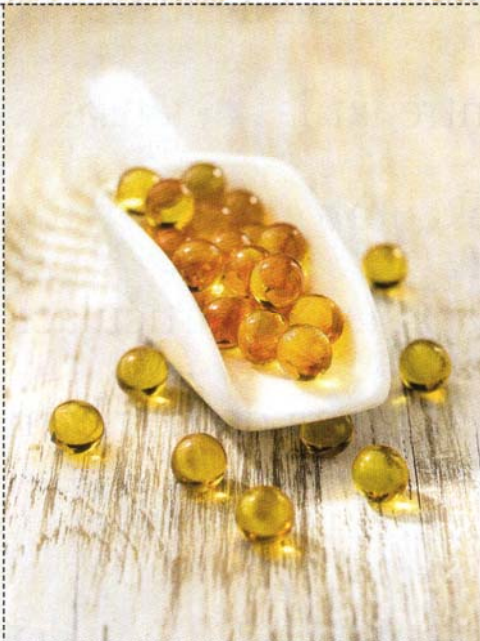
Su riqueza en enzimas, betaglucanos, flavonoides y otras moléculas activas las convierte en grandes aliadas del organismo. De 800 a 1.000 mg diarios de extracto puro estandarizado ayudan a frenar procesos tumorales.



UVA NEGRA

Las virtudes depurativas, antioxidantes, anticancerígenas, antiinflamatorias y antibacterianas de la uva negra confieren a esta fruta un lugar privilegiado en el ranking de alimentos medicinales. Estimula el funcionamiento de los riñones y el hígado, que son órganos que se encargan de la eliminación de residuos; alcaliniza el sistema digestivo y favorece el equilibrio de la flora bacteriana.

Su alto contenido en una sustancia llamada resveratrol le otorga la propiedad de inhibir un factor de transcripción asociado al crecimiento celular maligno y a la inflamación.



ÁCIDOS GRASOS DHA Y EPA

Los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) son ácidos grasos esenciales omega-3. Forman parte de las membranas celulares y regulan múltiples procesos biológicos. Son básicos para frenar el crecimiento de las células tumorales y previenen especialmente los cánceres de próstata, mama y colon.

Los pescados azules, las nueces y las verduras de hoja verde son ricos en omega-3. Las necesidades diarias oscilan entre 750 mg y 3 g o más.

ROSA GUERRERO (naturópata)