

Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 16

Alimentos que Combaten el Cáncer

Cáncer. La palabra que verdaderamente causa temor y por una buena razón. Cada año cerca de 11 millones de personas alrededor del mundo son diagnosticadas con cáncer, y 6.7 millones mueren a causa de esta enfermedad.¹

En vano buscamos una cura mágica, una singular causa y cura. Hay muchos factores que afectan – genéticos, ambientales, estilo de vida y algunos misteriosos- La búsqueda de la cura para el cáncer es una industria multibillonaria, que va desde lo convencional a lo exótico.

Un arma importante se encuentra en el departamento de vegetales en la tienda de abarrotes. Este es “el Departamento de Defensa” de la naturaleza. Estudios publicados por **El Instituto Americano de Investigación de Cáncer (AICR)** –por sus siglas en Inglés- y otros estudios muestran varias categorías de nutrientes y comidas que han mostrado poderosos beneficios para prevenir y combatir ciertos cánceres.²

La típica dieta alimenticia del Oeste es baja en plantas y fibra pero alta en grasas saturadas y refinadas, calorías bajas en nutrientes, todo esto incrementa el riesgo de ciertos cánceres.^{3,4} **Ataque usted también!** Consumir suficientes frutas y vegetales frescos, granos integrales y frijoles bajará el riesgo de desarrollar cáncer y le ayudará a pelear en contra del cáncer en caso que este ocurra. De acuerdo al AICR, para pelear contra el cáncer, por lo menos 2 tercios de su plato debe contener coloridos vegetales y frutas, granos integrales, y/o frijoles.⁵ Acá tiene algunos super héroes luchadores contra el cáncer, citados en un reporte reciente del AICR, nombrado Alimentos contra el Cáncer.

Frijoles. Este incluye lentejas, variedad de frijoles, arvejas, y frijol de soya. Estos grandes ganadores altos en fibra contienen saponinas, inhibidores proteasa y ácidos fitínicos minimizan el progreso del tumor. La fibra soluble de los frijoles ayuda a regular la insulina y el azúcar de la sangre.

Bayas (berries) y Uvas. Las bayas son ricas en fibra y vitamina C. Estas también contienen fitoquímicos ácido elágico (especialmente fresas y frambuesas). Ácido elágico ha mostrado beneficios protectores contra el cáncer de la piel, la vejiga, pulmones y esófago en estudios de laboratorio. Sus propiedades antioxidantes pueden desactivar ciertos agentes que causan cánceres y minimiza el crecimiento de las células cancerígenas. Los arándanos (blueberries) contienen compuestos que reducen el daño al ADN. Uvas rojas y para mayor efectividad, consuma jugo de uvas, contiene resveratrol, un componente que ha mostrado detener el crecimiento de las células cancerosas e inhibir la formación del tumor en la linfa, hígado, estómago, piel y pecho.

Vegetales Crucíferos. Estos incluyen brócoli, coliflor, repollo, col de Bruselas, repollo o col chino y col rizada. Estos contienen numerosos componentes llamados fenoles que activan las enzimas que desintoxican las células, dispersan las células dañadas e inhiben el crecimiento del tumor. Estudios en humanos involucran alto consumo de estos vegetales con bajo riesgo para el cáncer de pulmones, estómago, colón, próstata y vejiga urinaria.

Hojas verde oscuro. Consuma vegetales verdes, tales como espinaca, col rizada, lechuga romana y otras, mostaza y acelga. Coma mucho de esto cuando se trate de incrementar fibra, ácido fólico, minerales y carotenoides tales como luteína y ceaxantina. Carotenoides no solo ayudan a prevenir el cáncer a través de la protección antioxidante, estos también podrían inhibir el crecimiento de ciertas células cancerosas de pecho y la piel. Estos también están asociados con la incidencia de la parte baja de los pulmones y el estómago. El folato está asociado con la minimización el riesgo del cáncer de colon y ovarios. Pruebe vegetales al vapor con un poquito de aceite de oliva, limón y sal, saben delicioso.

Tomates. Los tomates forman parte de los deliciosos vegetales rojos que contienen licopeno, un carotenoide poderoso para atacar el cáncer. Otros miembros de esta familia rojiza, incluye frutas rojas o rosadas, tales como la sandía, la papaya, guayabas rosadas y uvas rosadas. Licopeno en los tomates muestra efectos inhibitorios en las células cancerígenas del pecho, pulmones y cáncer endometrial.

Granos Integrales. Productos integrales tales como trigo, arroz, avena, elote y kasha son altos en fibra y nutrición y bajos en calorías. Estos contienen una variedad de antioxidantes, fenoles, lignanos,

fitoestrógenos y saponinas, los cuales decrecen el riesgo de cáncer en general. Datos de 40 diferentes estudios muestran un 34% menos riesgo de cáncer en aquellos que consumen altas cantidades estos alimentos comparado con aquellos que los consumen poco.

Pasos hacia un positivo estilo de vida puede ayudar a prevenir el cáncer. Llene su carreta con una amplia variedad de frutas y verduras –defensores naturales contra el cáncer- Estos son coloridos, deliciosos y baratos.

Otras estrategias. Más del 40% de los cánceres son prevenibles a través de un saludable estilo de vida y dieta. La dieta del oeste, obesidad y hábitos sedentarios están ligados al incremento de riesgo de desarrollar cáncer y minimizar la posibilidad de sobrevivencia en casos de incidencia de cáncer.⁶ Atáquele usted! Factores de estilo de vida saludable pueden atacar el cáncer incluyendo ejercicio diario, luz solar (para obtener vitamina D), manteniendo un peso saludable y descanso adecuado, búsqueda apoyo de redes sociales, manejo del estrés, dejando de fumar y de consumir alcohol.

Si el cáncer le golpea, manténgase en la lucha. Para aprender más acerca de cómo luchar contra el cáncer cuando este ya se ha desarrollado, vea la revista Balance: Excelentes comidas que funcionan contra el cáncer. Vaya a Lifestylematter.com o visite la página Web en el reverso de este volante.

Palabra Viva

Vivimos en un mundo de problemas y pecado, donde suceden cosas malas que no comprendemos. Pero Dios nos ha dado sus principios para promover salud y nos invita a venir a Él con nuestras pruebas y temores. Él promete:

Fortaleza y comodidad cuando la enfermedad ocurre. “Jehová lo sostendrá en el lecho del dolor; ablandará su cama en la enfermedad.”⁷

Sabiduría y guía para cada día. ““Te haré entender y te enseñaré el camino en que debes andar; sobre ti fijaré mis ojos.”⁸

Esperanza y Sanidad para el Futuro. Para el creyente, la promesa de la resurrección y de la tierra nueva le garantiza sanación más allá de la incertidumbre que enfrentamos acá. “ningún habitante dirá, estoy enfermo. La gente que viva allá será perdonada de sus iniquidades.”⁹ “Y Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá más muerte, ni habrá más llanto ni clamor ni dolor, porque las primeras cosas ya pasaron.”¹⁰

¹ <http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/geographic/world/>

² AICR ed. Nutrition and Cancer Prevention. New York; Kluwer Press, 2001.

³ Ibid.

⁴ Acta Biomed 2006; 77(2):118-123.

⁵ AICR report: Foods That Fight Cancer. Copyright 2007.

⁶ Am J Clin Nutr 2006; 84(6):1456-62.

⁷ Psalm 41:3.

⁸ Psalm 32:8.

⁹ Isaiah 33:24.

¹⁰ Revelation 21:4.



Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

Or call: 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

Fax: 517-316-1529

Address: Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909