

Una alimentación adecuada, una buena estrategia **contra el cáncer**

La relación entre el cáncer y la alimentación es innegable. En la década de los 80 se estableció que alrededor de 35% de los cánceres tenían su origen o estaban vinculados con la alimentación.

Fuente: Revista Lara - mayo 2009



10 consejos nutricionales

Que unidos potencializan a la alimentación como un factor preventivo trascendental

1. Mantener un peso corporal normal.
2. Consumir verduras crudas y cocidas en almuerzo y cena (al menos 2 veces por semana verduras del tipo de las coles: brócoli, coliflor, repollo).
3. Consumir diariamente cereales preferiblemente integrales (arroz y fideos) y leguminosas al menos 2 veces a la semana (sojas, lentejas, porotos, garbanzos).
4. Consumir como mínimo 2 frutas al día de cualquier tipo.
5. Limitar el consumo de azúcar refinado (azúcar de mesa).
6. Limitar las bebidas alcohólicas y si no del todo, menos de dos vasos al día.
7. Limitar el consumo de carne roja. No consumir más de un bife de carne roja 3 veces por semana. Sustituyendo ésta por carnes blancas preferiblemente pescados grasos (trucha, arenque, sardina, anchoa, palometa, salmón).
8. Limitar el consumo de otros alimentos grasos, especialmente: quesos, vísceras, embutidos, fiambres, manteca, crema de leche, margarinas.
9. Limitar el consumo de alimentos salados y el uso de la sal en la cocina y en la mesa.
10. No consumir alimentos quemados o ahumados.



Si bien es cierto que la alimentación inadecuada no es el único factor causante de la enfermedad y que hay otros factores que lo predisponen; la buena selección de alimentos adecuados se considera muy importante en la prevención.

En el año 1997 se publicó un informe publicado por el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer. En él se estableció que la adopción de hábitos alimentarios más sanos puede reducir el número de casos anuales entre un 30% y un 40%. Si a ellos se le suma el dejar de fumar, oscilaría entre 60%-70%.

Hoy en día se sabe a ciencia cierta que las dietas con alto contenido en grasas y sobretodo saturadas eleva las posibilidades de cáncer. Sin embargo se ha comprobado la importancia del consumo de grasas poliinsaturadas especialmente del grupo omega 3 ya que imposibilitan la reproducción de células cancerosas.

El cáncer es una enfermedad que puede prevenirse a cualquier edad. En nuestras decisiones y acciones está promover una adecuada alimentación familiar para imposibilitar el desarrollo de la enfermedad.

¿Cuál es el papel real de cada grupo de alimentos en los cánceres más comunes?

Los alimentos vegetales reducen el riesgo de cáncer. De acuerdo a la información científica se clasifica el efecto preventivo del consumo de verduras y frutas de acuerdo al tipo de cáncer de la siguiente forma:

	convinciente	probable	posible
verduras: efecto preventivo	boca y faringe, esófago, pulmón, estómago, colon y recto	laringe, páncreas, mama y vejiga	hígado, ovario, endometrio, cuello de útero, próstata, tiroides y riñón
frutas: efecto preventivo	boca y faringe, esófago, pulmón y estómago	laringe, páncreas, mama y vejiga	hígado, ovario, endometrio, cuello de útero y tiroides

Por el contrario, el alcohol, la carne, las dietas grasas y la obesidad incrementan el riesgo de diversos cánceres. El exceso en consumo de carne roja, probablemente incrementa el riesgo de cáncer colorrectal y posiblemente incrementa el riesgo de los páncreas, mama, próstata y riñón.

Podríamos concluir entonces que como factores positivos importantes en la prevención se encuentra una alimentación rica en frutas, verduras, cereales integrales, pescados grasos y aceites de origen vegetal crudos.