

8 potentes alimentos contra el cáncer

El Ciudadano · 9 de julio de 2015



El cáncer es una de las enfermedades más terribles a las que se enfrenta la sociedad moderna. Las estadísticas son poco alentadoras y nos sugieren un estilo de vida más saludable, menos estrés y más ejercicio físico para prevenirlo. Pero parece que un componente clave para combatir y mantenernos lejos del cáncer es la alimentación. A continuación te presentamos algunos alimentos que lo combaten.

8 Alimentos para prevenir el cáncer

1. Café

La Universidad de Rutgers ha llevado a cabo un estudio que ha determinado que beber café e incluso aplicarlo de manera tópica (sobre la piel) es muy eficaz para combatir el cáncer de piel porque la cafeína inhibe una proteína que se llama ATR que al ser neutralizada destruye las células que han sido dañadas por los rayos UVA después de una exposición severa al sol.

2. Leche

Sus propiedades anticancerígenas tienen que ver con su alto contenido en vitamina D. Tener unos niveles adecuados de vitamina D en sangre nos ayudan a prevenir el cáncer de próstata, mama, pulmón y ovario

3. La granada

Según un estudio de la Universidad de California este alimento contiene algunos nutrientes que **inhiben el movimiento de las células cancerígenas** y también reducen el proceso de metástasis.

4. Ciruelas

Las investigaciones más recientes han determinado que los extractos de ciruela (también de melocotón) son efectivos para destruir el **cáncer de mama**, incluso cuando se encuentra en etapas más agresivas. Y todo esto sin ningún tipo de efecto secundario.

5. Tomate

Este delicioso alimento cuenta con licopeno, una sustancia que puede inhibir la proliferación celular mientras que, además, aporta un efecto anticarcinógeno y antiaterogénico.

6. Brócoli

Además del brócoli, también el repollo y la coliflor contienen isotiocianatos aunque en menor cantidad. Y es esta justamente la sustancia la que hace que el brócoli sea un alimento anti-cáncer ya que elimina la proteína del gen p53 defectuoso que es el que provoca el crecimiento anormal de las células.

7. Nueces

El estudio que determinó que eran eficaces para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama fue llevado a cabo por científicos de la Escuela de Medicina de la Universidad de Marshall, en Estados Unidos. Gracias a su contenido en ácidos grasos omega-3, a los fiteroles y a los antioxidantes que contienen, las nueces son un súper alimento contra el cáncer. Un puñado al día es más que suficiente.

8. Orégano

Una investigación hecha por personal de la Universidad de Long Island en Estados Unidos ha apuntado que el carvacol, un componente del orégano, induce apoptosis o lo que es lo mismo, **muerte celular programada de las células tumorales de la próstata**. Por si fuera poco el orégano también tiene propiedades antibióticas y antiinflamatorias.

Además de estos 8 alimentos, existen otros igualmente eficaces contra esta enfermedad. En próximos artículos los iremos comentando, pero debemos recordar que la clave para una buena salud es una alimentación rica y variada.

[Fuente](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)