

ALIMENTACION Y

CÁNCER



Taller Alimentación y Cáncer

Dra. Raquel Nogués

Unidad de Nutrición Centro Médico Teknon
Barcelona 4 de Febrero 2014

Conceptos básicos:

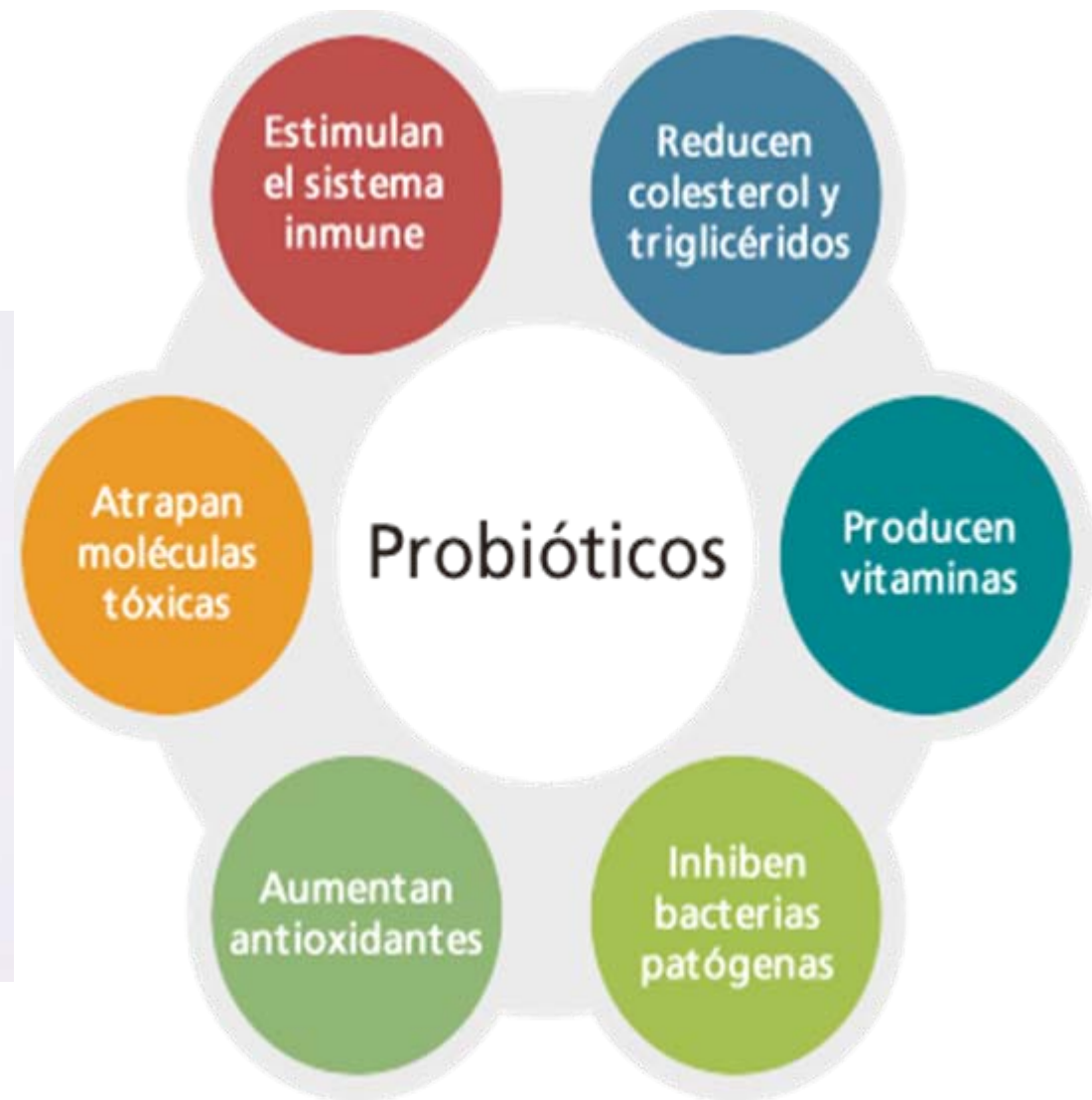
- 1. Alimentación variada
- 2. Alimentación baja en grasas saturadas
- 3. Peso adecuado
- 4. Actividad física

Alimentación en positivo

- Antioxidantes
- Licopenos
- Probióticos
- Ac. Grasos omega-3



PROBIOTICOS



TOMATES

Licopenos:

- Propiedades antioxidantes
- Regresión de los tumores
- Induce la muerte celular

Se facilita su absorción : aceite de oliva y cocido

Además: Vit. C, carotenos...



CRUCIFERAS: col, brócoli...

“Flores de 4 pétalos”

Ricas en glucosinolatos (solo presentes en las crucíferas)

- Eliminan subs. Cancerígenas
- Destruyen cels. Tumorable
- Inhibe el crecimiento de varias líneas cel. pulmón, vejiga, estómago y colon, mama...
- Bloquean el potencial cancerígeno de sust. Peligrosas.
- Ej. Cáncer pulmón



SETAS (Shiitake)

Contiene betaglucanos, Se, ac. Fólico y vit B:

- Estudios en pacientes con C. de colon
- El % de cáncer de estómago ↓ un 50% en campesinos
- Estimulan la actividad de las cels. inmunes y potencian el sist. defensivo.
- En Japón se dan junto con la QT

CHAMPIÑÓN- MURGULA



ALIMENTACION Y

CANCER

ESPECIES:



Especie	Anti-inflamat.	Anti-cancer.	Anti-microbi.
Cúrcuma, jengibre, Chile, Clavo	+ + +	+ + +	+ + +
Lamináceas	+ +	+ + +	+ +
Apiáceas	+ + +	+ + +	

Familia Lamináceas: menta, tomillo, orégano, albahaca

Familia Apiáceas: perejil, cilandro, hinojo, comino

CEBOLLA

Glucoquinina:

- Compuesto similar a la insulina que ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre

Bioflavonoides (quercitina):

- Sustancias activas frente a los tumores de ovario, mama, estómago, colon, próstata, leucemia, ...



AJO

Efectos preventivos sobre
C. de colon, mama y próstata

- Aplastar los dientes con el cuchillo
- Al triturar se modifica sus composición química:

Aliína → alicina → 30 compuestos (dan olor característico y acción anticancerosa): eliminar subs. tóxicas cancerígenas



FRUTOS ROJOS: Arándanos...

Beneficios:

- Mejora el bienestar
- Aumenta la masa ósea
- Aumenta la masa muscular
- Mejora el transito intestinal
- Controla el peso



FRUTAS CITRICAS:

Contienen: Vit. C, Monoterpenos, flavononas

- Frutas con actividad anticancerosa mas potente
- Efecto positivo sobre tumores del Ap. digestivo
- Efecto sobre el crecimiento de la célula tumoral y antiinflamatorio
- Favorecen la absorción de sust. beneficiosas de otros alimentos



VINO TINTO

Contienen: Resveratrol

- Múltiples acciones positivas a nivel cardiovascular y prevención cáncer
- En Lab: Previene la aparición de la célula cancerosa – crecimiento - maduración
- Importante: Moderación



TE verde

Contienen: Catequinas (EGCG)

- Prevención cáncer
- ↓ crecimiento cel.
- Bloquea la infiltración en tejidos
- Impide la angiogénesis, es decir la formación de la red vascular

“Consumo regular”

“infusión de 8-10 minutos”



Chocolate

Contienen: Polifenoles (Proantocianidinas)

- Efectos similares al te, cebolla, frutos rojos
- ↓ crecimiento cel. (lab)

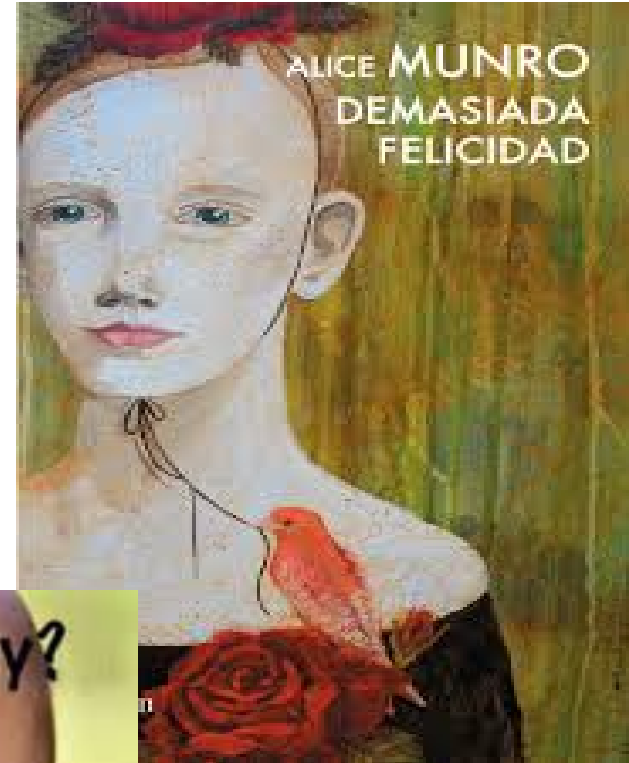
Advertencias:

- La leche inhibe el efecto
- Es calórico, pero permite evitar el consumo de otros dulces NO saludables



ALIMENTACION Y

CANCER



ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

