

# 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

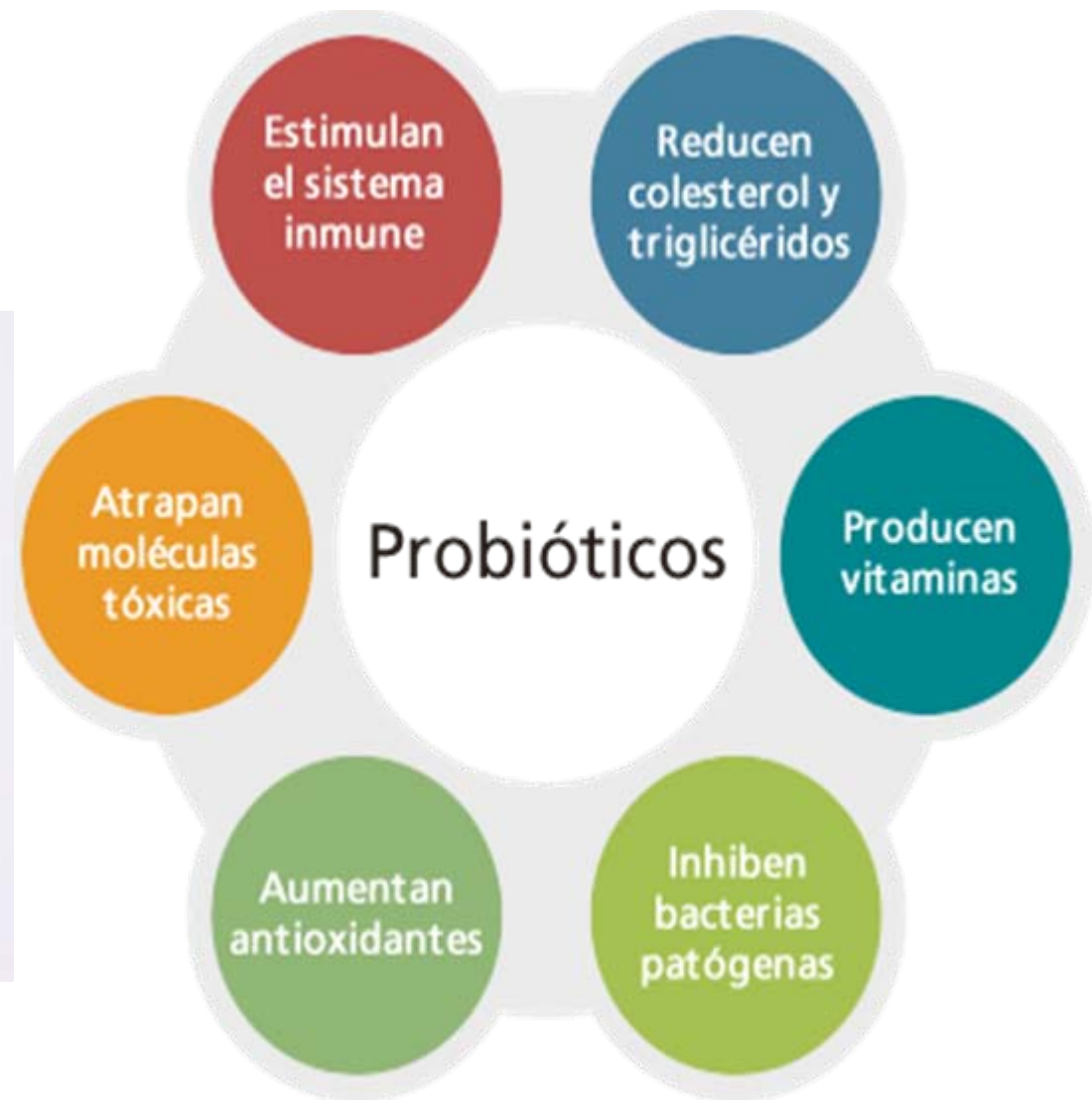
### **Alimentación en positivo**

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



# ALIMENTACION Y CANCER

## 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. Tumoraes
- 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, cilantro, 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 tránsito 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)

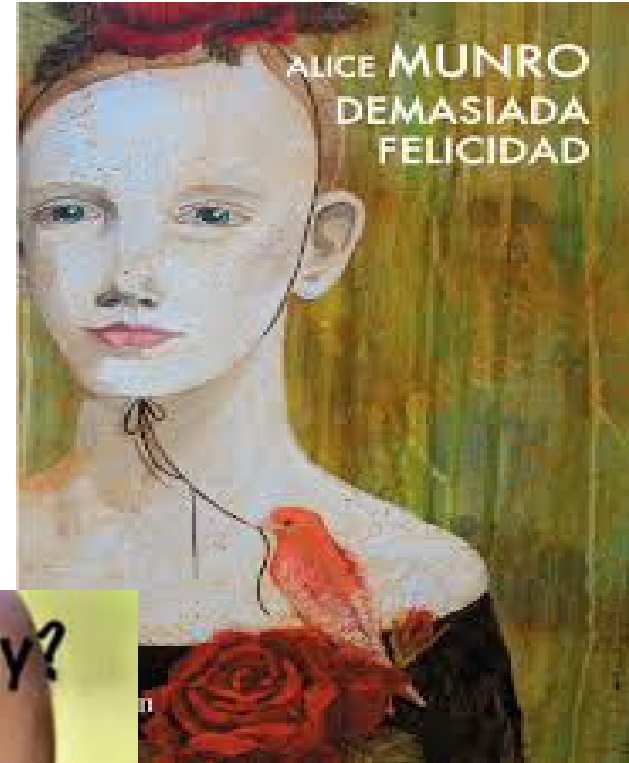
Advertencias:

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



# ALIMENTACION Y

CANCER





# ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

