

No existe mejor forma de prevenir el cáncer que a través de la alimentación

Escrito por MSL para AMORCC

Comer. No hay nada más importante y nada que tenga mayor impacto en nuestra salud que los alimentos que comemos.



- Comer los alimentos adecuados ayuda a nuestro cuerpo a prosperar. La dieta adecuada puede estimular el sistema inmunológico, promover el crecimiento celular saludable y proteger contra infecciones, fatiga y enfermedades crónicas como el cáncer.

- La dieta estándar americana califica 11/100 en el índice de calidad dietética. Baja en fibra, frutas y verduras frescas y excesiva en carne, azúcar, productos lácteos ricos en grasas y alimentos procesados, vinculada a una pérdida de diversidad y desequilibrio en el microbioma intestinal, la inflamación, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el síndrome metabólico y el cáncer.

- Entonces, ¿cuál es la mejor dieta contra el cáncer? La evidencia es clara: la adopción de una dieta principalmente orgánica basada en plantas y lo mayormente posible baja en carnes rojas, alimentos procesados, productos lácteos, azúcares simples, carbohidratos refinados y alcohol ayuda a crear un ambiente inhóspito para el cáncer.

- No se trata sólo de lo que se come, sino de cuándo. El ayuno se ha practicado durante milenios, pero sólo recientemente los estudios han arrojado luz sobre su papel en la reducción del daño oxidativo y la inflamación, la optimización del metabolismo energético y el aumento de la protección celular.

- El ayuno también mejora el tratamiento del cáncer. Al reducir la capacidad de las células cancerosas para adaptarse y sobrevivir, las dietas de ayuno aumentan la efectividad de las terapias contra el cáncer y ayudan a proteger nuestras células sanas.

- Mantener un peso saludable es fundamental para la salud. La obesidad se ha relacionado con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer y se estima que contribuye a aproximadamente 85,000 nuevos casos de cáncer cada año.

Si la dieta no es la primera y última terapia para el cáncer, nada más funcionará muy bien, según la apreciación del Dr. Paul Anderson, en su evaluación de Dieta y Cáncer, redactada para el programa La Revolución Anti-Cáncer.

Estudios relevantes: El cáncer es una enfermedad en la mayoría de los casos prevenible que requiere grandes cambios en el estilo de vida. Precisa considerar el impacto de diferentes tipos de dieta en los perfiles de microbiota intestinal y prevención y tratamiento del cáncer. Se necesitan más estudios relevantes de medicina preventiva y aplicada como el Ayuno: Mecanismos moleculares y aplicaciones clínicas. Sobrepeso, obesidad y mortalidad por cáncer en adultos. Riesgo de cáncer entre adultos mayores: tiempo para que la prevención del cáncer se vuelva efectiva.

Y para ver con claridad las Implicaciones para la salud humana de los alimentos orgánicos y la agricultura orgánica le recomendamos sumergirse en una revisión exhaustiva donde la evidencia es clara: Comer orgánico y natural no tiene que ser más caro, pero sin lugar a dudas le brindará mejor salud SIEMPRE.

Además, lo que invertimos en alimentos de calidad siempre serán eso, una inversión, donde nuestra salud se antepone ante todo, pues sin ella todo se vuelve nada. Cuidémonos y vivamos vidas saludables, para poder crear el entorno que todos queremos ver reflejado en nuestro querido México y el resto del mundo.