

¿Qué Aceite No Causa Cáncer?

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para AMORCC



Todos hemos oído hablar de los aceites ultraprocesados y su alto riesgo de causar cáncer. Pero, ¿qué aceite puedes usar si deseas proteger tu cuerpo contra el cáncer?

Mi favorito, y el de numerosos médicos de salud natural, es el aceite de coco. Este alimento saludable ha crecido en popularidad en la última década, principalmente porque una creciente cantidad de evidencia científica respalda sus asombrosos beneficios para la salud.

Este es un alimento maravilloso genuino que no sólo previene el cáncer, sino que también puede ayudar a tratarlo.

Sigue leyendo para saber más...

El "alimento maravilloso" es el aceite de coco, y se le ha llamado la panacea para todo, lo cual no está lejos de la verdad.

Me di cuenta por primera vez cuando publicamos nuestro libro *Despertar del Alzheimer*. Algunas personas han revertido completamente la demencia gracias al aceite de coco.

Hoy en día, alinea los estantes de las tiendas de comestibles en múltiples formas, desde botellas grandes que contienen aceite puro hasta suplementos nutricionales y una variedad de alimentos, como cereales con infusión de coco y yogur hecho con leche de coco. Quiero compartir cómo el aceite de coco puede ayudar a proteger contra el cáncer mientras apoya los procesos clave de salud del cuerpo.

¿Por qué el aceite de coco originalmente tuvo mala reputación?

En las zonas tropicales y en el sur de Asia en particular, el aceite de coco ha sido un ingrediente clave para cocinar durante los últimos miles de años. Tiene un sabor a nuez con un toque de dulzura y se usa en todo, desde productos horneados hasta platos principales salteados.

El aceite de coco proviene de cocos maduros. Una vez cosechados, puede reposar hasta dos años sin echarse a perder, gracias a los altos niveles de grasas saturadas que hacen que se oxide lentamente. Pero son estos mismos niveles altos de grasas saturadas los que, en el pasado, hicieron que muchos grupos de salud advirtieran contra comer demasiado.

Hace algunos años, activistas de la salud atacaron a los cines por hacer sus palomitas de maíz con aceite de coco. Afirmaron que la grasa saturada representaba un riesgo cardíaco. En este caso, los alarmistas estaban equivocados. (Por cierto, el aceite de coco en las palomitas de maíz es la razón por la que los vestíbulos de los teatros huelen tan maravillosamente. El aroma es casi irresistible.)

Los lectores de este boletín saben que los aceites tropicales son buenos y la guerra de la medicina convencional contra las grasas saturadas fue una tontería. Los investigadores ahora se dan cuenta de que la reputación del aceite de coco por ser poco saludable es innecesaria.

Para empezar, gran parte de su grasa saturada está en forma de ácido láurico, que es una mejor alternativa que el aceite vegetal parcialmente hidrogenado. No es coincidencia que el único otro lugar donde encontrarás ácido láurico sea en la leche materna humana. Algunos estudios incluso muestran que el ácido láurico puede ayudar a aumentar el colesterol HDL (el colesterol "saludable"), y se cree que el ácido láurico inhibe el crecimiento de ciertas bacterias, hongos, levaduras y virus.



El aceite de coco virgen, en particular, carece de los riesgos que se pueden encontrar en otras grasas saturadas porque está compuesto principalmente de triglicéridos de cadena media. La mayoría de las grasas saturadas e insaturadas que comemos son grasas de triglicéridos de cadena larga.

Los triglicéridos de cadena media en el aceite de coco son más fáciles de metabolizar para tu cuerpo que los triglicéridos de cadena larga. Esto se debe a que los triglicéridos de cadena larga no pueden ir directamente al torrente sanguíneo desde el tracto intestinal.

Requieren ácidos biliares, secretados por el hígado, para convertirlos en moléculas de grasa solubles en agua. Una vez convertidos, pueden ingresar al torrente sanguíneo a través del sistema linfático.

Pero los triglicéridos de cadena media pueden ingresar al torrente sanguíneo sin la ayuda de los ácidos biliares, y no necesitan pasar primero por el sistema linfático. Este proceso es similar a la forma en que la glucosa ingresa al torrente sanguíneo, y es por eso que los triglicéridos de cadena media son más fáciles de metabolizar.

Aceite de coco y cetonas.

A menudo hablo de cómo las células cancerosas prosperan con la glucosa. Es por eso que siempre es una buena idea limitar el consumo de azúcar. Impresionantemente, tu cuerpo puede adaptarse fácilmente a tal cambio. Las neuronas, por ejemplo, que usan glucosa como combustible, cambiarán a usar cuerpos cetónicos como fuente de energía cuando la glucosa esté limitada.

Los cuerpos cetónicos son un subproducto del metabolismo de las grasas. En la década de 1920, el Dr. RM Wilder recomendó encarecidamente las cetonas como parte de una dieta para tratar las convulsiones en niños epilépticos. Sobre la base de los hallazgos originales del Dr. Wilder, cada vez más estudios indican que una dieta cetogénica no sólo detiene la epilepsia, sino que también puede detener el crecimiento del cáncer. De hecho, desde 2007, el Departamento de Obstetricia y Ginecología del Hospital de Würzburg en Alemania ha utilizado la dieta cetogénica como tratamiento para pacientes que luchan contra el cáncer en etapa avanzada.

La mayoría de las dietas cetogénicas incluyen un gran porcentaje de triglicéridos de cadena media, por lo que el aceite de coco podría desempeñar un papel clave. La dieta limita drásticamente los carbohidratos y los reemplaza con grasas saludables y pequeñas cantidades de proteínas de alta calidad. La teoría es que reducir los carbohidratos mata de hambre a las células cancerosas porque las células cancerosas necesitan glucosa para prosperar y no pueden metabolizar las cetonas (que, para repetir, son un subproducto de las grasas). Mientras tanto, a las células sanas les va bien con una dieta de aceites metabolizados, incluidas las cetonas.

Esta dieta cetogénica está en el corazón de lo que puede ser la revolución más importante en la historia de la atención convencional del cáncer. Una estrategia baja en carbohidratos y alta en grasas saludables no es nueva para aquellos de nosotros que conocemos los tratamientos alternativos para el cáncer. Pero es un mundo al revés para los médicos oncológicos convencionales que poco a poco se ven obligados a ver que su teoría del tratamiento del cáncer es incorrecta.

Tal como muchos expertos alternativos han dicho durante décadas, puedes aniquilar el cáncer eliminando casi todos los carbohidratos.

También reduce los efectos secundarios de la quimioterapia. Los estudios clínicos muestran que una dieta cetogénica reduce los efectos secundarios de la quimioterapia y previene la pérdida de peso, y especialmente la pérdida de masa muscular. La pérdida de peso es un problema importante para los pacientes con cáncer, que empeora con los tratamientos de quimioterapia que los enferman demasiado para comer.

Vale la pena señalar otro beneficio anticancerígeno del aceite de coco: potencialmente ayuda a prevenir el desarrollo de cáncer en primer lugar, porque las grasas saturadas, cuando se digieren, son mucho menos propensas que las grasas insaturadas a crear sustancias químicas que inducen el cáncer.

Como mencioné anteriormente, el aceite de coco incluso reduce y previene los efectos de la enfermedad de Alzheimer, que es como me llamó la atención por primera vez. La glucosa es el combustible principal del cerebro, pero los cerebros afectados por la enfermedad de Alzheimer tienen problemas para metabolizar la glucosa, por lo que mueren de hambre.

Las cetonas, un subproducto graso, son una fuente de respaldo de combustible cerebral de alta energía. Esa es la razón por la que muchos pacientes con demencia muestran una mejora sorprendente cuando son alimentados con aceite de coco. De manera similar, los pacientes con cáncer que siguen la forma más estricta de la dieta cetogénica pueden desarrollar niveles tan bajos de azúcar en la sangre (glucosa) que su salud cerebral podría verse afectada. Pero al mismo tiempo, consumen una gran cantidad de grasas saturadas saludables, que reemplazan la glucosa faltante y mantienen el cerebro sano. La falta de glucosa mata de hambre a las células cancerosas, pero las células sanas, incluidas las neuronas del cerebro, pueden prosperar con cetonas.

Cómo comprar aceite de coco.

Cuando vayas a comprar aceite de coco, elige una marca que no sea hidrogenada y que no tenga grasas trans. Las opciones menos costosas se etiquetan como refinadas, RBD o totalmente naturales. Las opciones más caras están etiquetadas como orgánicas, vírgenes o sin refinar, y es más probable que huelan a coco.

El aceite MCT es otra opción que puedes comprar (MCT significa triglicéridos de cadena media, que son parte del aceite de coco). Otras buenas fuentes de aceite de coco incluyen coco fresco, coco rallado o en copos, o leche de coco (solo ten en cuenta que el coco rallado convencional, como se ve en los pasteles, está cargado con azúcar extra). El aceite de coco también es un excelente sustituto de la mantequilla y otros productos para untar, que es una de las razones por las que a los veganos les encanta.

No comiences a cocinar con aceite de coco hidrogenado, esa es la versión de este alimento que podría elevar tus niveles de colesterol LDL "malo" y reducir tus niveles de HDL "bueno". Quédate con las formas no hidrogenadas; de hecho, puedes usarlas en casi cualquier receta.

Considera que el aceite de coco tiene entre 117 y 120 calorías por cucharada y aproximadamente 12 gramos de grasa saturada por cucharadita, así que ten esto en cuenta si estás cuidando su peso. Cómelo en lugar de y no además de otros alimentos ricos en calorías, y consulta con tu médico (con suerte, un médico alternativo o integrativo).

El aceite de coco no resolverá todos tus problemas de salud por sí solo, pero debes aprovechar sus muchos beneficios si estás tratando de prevenir o curar el cáncer.

Referencias:

"Una comparación de triglicéridos de cadena larga y triglicéridos de cadena media sobre la pérdida de peso y el tamaño del tumor en un modelo de caquexia." Por M. J. Tisdale y R. A. Brennan, *British Journal of Cancer*, noviembre de 1988;58(5):580-3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3219268>

Despertar del Alzheimer: Cómo 9 Médicos Inconformistas están Revirtiendo el Alzheimer, la Demencia y la Pérdida de Memoria. Por Peggy Sarlin, Publicado por Online Publishing & Marketing, LLC, 2012.

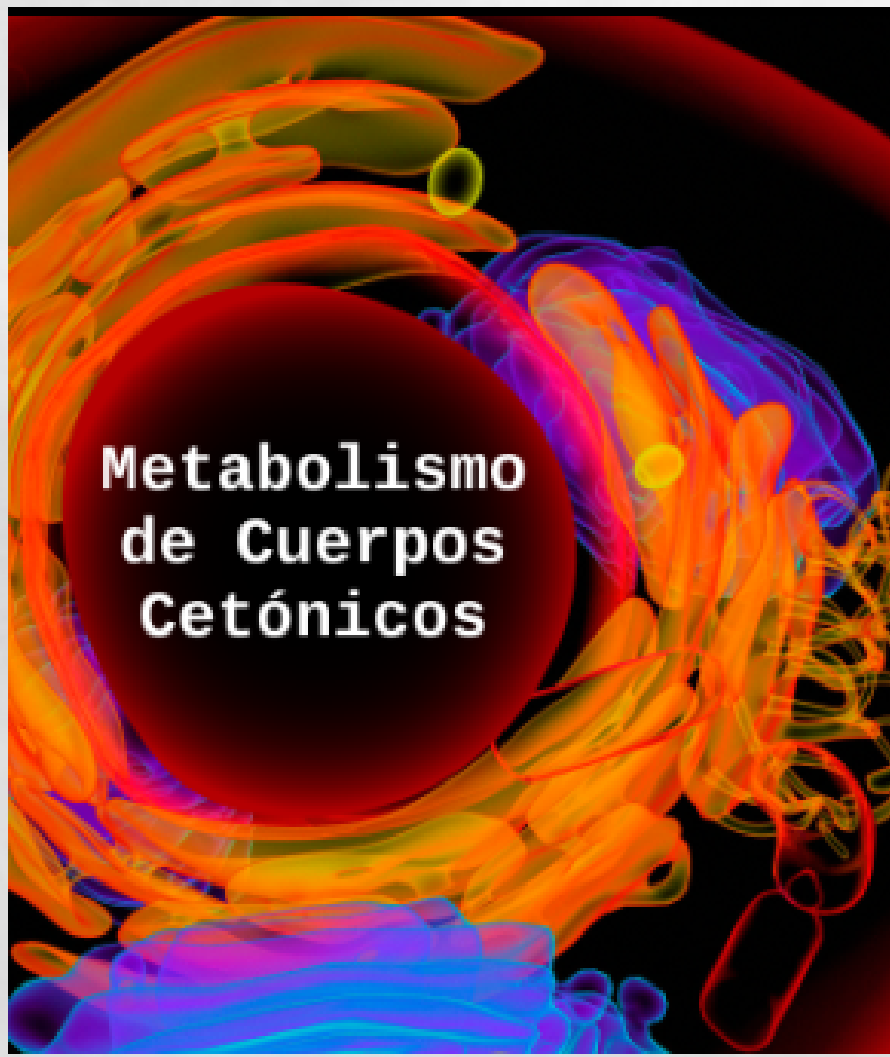
"Beneficios Del Aceite De Coco: 12 Datos Sobre Este Maravilloso Ingrediente ." Por Terri Coles, *El Huffington Post*. http://www.huffingtonpost.ca/2013/10/25/coconut-oil-benefits_n_4164278.html

"Limpieza cetogénica con aceite de coco para el cáncer." Por: Dr. David Jockers, *Natural News*. http://www.naturalnews.com/040468_coconut_oil_cancer_ketogenic_effect.html

"Información sobre una dieta cetogénica (baja en carbohidratos / alta en grasas + proteínas) para pacientes con cáncer." *Universitaetsklinikum Würzburg, Información Cetogénica*. <http://www.meandmydiabetes.com/wp-content/uploads/2010/03/ketogenic-en-1-cancer.pdf>

"La Verdad Sobre el Aceite de Coco." Por Kathleet P. Zelman, MD Web. <http://www.webmd.com/diet/features/coconut-oil-and-health>

Artículo publicado originalmente en lengua inglesa, escrito por Lee Euler, publicado en: <https://www.cancerdefeated.com/which-oil-doesnt-cause-cancer/>



Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal

AMORCC
Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer