

LA ALIMENTACIÓN, CLAVE EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

"El azúcar, la miel y los edulcorantes son aliados del cáncer ya que las células cancerígenas consumen veinte veces más azúcar que las convencionales", según José Ramón Llorente.

Madrid, febrero del 2016.- "Hay determinados alimentos y sustancias que tienen un especial interés tanto por su acción preventiva como por su actividad anticancerígena", según explica el presidente en la Comunidad Valenciana de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (APTN_COFENAT), responsable de la Comisión Científica de Ortomolecular de la Asociación y presidente de la Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular, José Ramón Llorente, quien, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer, que se celebra este 4 de febrero, enumera varios aliados para prevenir esta enfermedad.

Concretamente, el ajo y la cebolla contienen multitud de sustancias con reconocida acción anticancerígena, entre ellas el sulfuro de dialilo o la alinasa, con capacidad para bloquear por ejemplo, sustancias tan agresivas como las nitrosaminas y la aflotoxina, ambas relacionadas con el cáncer de estómago, pulmón y de hígado.

En lo que se refiere al tomate, el licopeno es el pigmento que le proporciona su color rojo y es la sustancia responsable de su poder anticancerígeno porque actúa como destructor del oxígeno libre y reduce el daño causado en el ADN, ayudando a prevenir el cáncer de próstata.

Por su parte, el té bloquea en gran medida el desarrollo de diversos tipos de cáncer en los animales gracias a su concentración en catequinas.

Las coles contienen indol-3-carbinol, que tiene la propiedad de acelerar el metabolismo de los estrógenos, impidiendo así que pueda ser utilizado por las células cancerígenas.

El extracto de aceite de hígado de tiburón contiene ácidos grasos poli-insaturados, vitamina A, vitamina D y vitamina E, además de escualeno y alcoxiglicerol.

En lo que se refiere concretamente a las vitaminas, existen, numerosas pruebas de que la Vitamina C es esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Unida a la quercetina y otros polifenoles, puede atacar al cáncer por más de un procedimiento diferente. La aparición del cáncer de esófago, páncreas, colorectal, cuello de útero, vejiga, piel, mama y laringe, se correlacionan inversamente con una dieta rica en frutas y vegetales con alto contenido en vitamina C.

La Vitamina B 17, también llamada Leatril o amigdalina, es un agente quimioterapéutico completamente natural que se encuentra en más de 1.200 plantas, particularmente, en las semillas de frutas comunes como el **albaricoque, el melocotón, las manzanas y las cerezas.**

El papel del calcio en la prevención de los pólipos en el colon, una lesión en ocasiones premaligna, es evidente.

Además de su papel en la producción de energía, el Coenzima Q10 es un elemento muy a tener en cuenta en los pacientes con cáncer porque ayuda a reducir los radicales libres y se le considera una sustancia antioxidante.

José Ramón Llorente explica, además, que el azúcar, la miel y los edulcorantes son aliados del cáncer, ya que las células cancerígenas consumen veinte veces más azúcar que las convencionales.

El especialista, que recomienda dirigirse a un especialista de la salud para valorar el estado de salud y emplear las herramientas que considere adecuadas para cada individuo, propone las siguientes medidas para prevenir el cáncer:

- ✓ Dejar de fumar.

- ✓ Eliminar o reducir tanto como se pueda la ingesta de alcohol.
- ✓ Evitar la exposición prolongada al sol.
- ✓ Respetar las instrucciones de seguridad en los lugares de trabajo, sobre todo, cuando se manipulan sustancias cancerígenas.
- ✓ Evitar el exceso de peso.
- ✓ Reducir la ingesta de proteínas animales.
- ✓ Eliminar los fritos y los ahumados.
- ✓ Consumir diariamente frutas y vegetales frescos.
- ✓ Tomar al menos 1 vez al día verduras.
- ✓ Consumir entre 20-35 gramos de fibra diariamente.
- ✓ Realizar ejercicio físico ajustado a las características específicas de cada persona.
- ✓ Reducir el consumo de grasas a menos del 30% del aporte calórico total.
- ✓ Las grasas saturadas no deben superar el 10% de calorías totales
- ✓ Evitar los edulcorantes artificiales.

José Ramón Llorente. Presidente de APTN_COFENAT en la Comunidad Valenciana y responsable de la Comisión Científica de Ortomolecular de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (APTN_COFENAT). Es presidente de la Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular, profesor titular en el RCU (Real Centro Universitario M^a Cristina del Escorial), de los cursos de adaptación para Técnicos Superiores en Naturopatía y miembro del comité científico de la World Association for Cancer Research (WACR). Es colaborador en diversos medios de comunicación y asesor permanente en la revista Discovery de Salud. Ejerce desde 1976 como nutricionista ortomolecular.

APTN_COFENAT. La Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (APTN_COFENAT) es una entidad asociativa y profesional de ámbito nacional fundada en 1984, con más de 30 años de historia, que reúne a más de 10.400 profesionales y a más de 200 escuelas de formación. El objetivo fundamental de APTN_COFENAT es la representación y defensa

de los intereses de todos los profesionales que ejercen y trabajan con Métodos Naturales de Salud, cuya denominación en la Unión Europea es la de Medicina Complementaria y Alternativa (CAM) y la de Medicina Tradicional y Complementaria (MTC), según la Organización Mundial de la Salud. Asimismo, APTN_COFENAT vela por la seguridad de los usuarios de estas técnicas promoviendo la información y la creación de un entorno profesional de aplicación de estas Terapias. APTN_COFENAT ostenta la Secretaría General de EFCAM (European Federation for Complementary and Alternative Medicine).