

Influye la dieta en el desarrollo del cáncer parte II



Así como los alimentos transgénicos, los alimentos ricos en grasas saturadas, poli saturadas y aceites hidrogenados se han relacionado a varias enfermedades metabólicas y el cáncer.

Debemos hacer un análisis práctico de lo que comemos, ser conscientes y entender los malos hábitos alimenticios pueden incrementar hasta en un 20 % las posibilidades de desarrollar cáncer en algún momento de nuestra vida.

Los aceites hidrogenados se producen por un proceso industrial a partir de los aceites naturales esenciales contenidos en semillas como el girasol, canola y otros granos ; estos aceites esenciales presentes en forma natural en estos alimentos y que son buenos para la salud, participan en funciones vitales del cuerpo como formar parte de la pared celular, funciones cerebrales y hormonales.

Los procesos industriales a los que se someten estos aceites “buenos” para convertirlos en aceites hidrogenados permiten prolongar la vida de estos, sometiéndolos a altas temperaturas e inyectándoles hidrogeno, actuando como perseverantes. En el proceso se reemplazan los aceites esenciales por aceites hidrogenados que básicamente son grasas saturadas y muy dañinas para el organismo.

La acumulación progresiva ocasiona diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares así como altos índices de grasa corporal, lo mismo que un deficiente transporte de oxígeno a los tejidos y trastornos hormonales, como incremento de los niveles de insulina y estrógenos.

Esto es un ambiente ideal para que las células desarrollen cambios genéticos o disparen la predisposición a desarrollar cáncer ya incrustada en el mapa genético de las células de nuestro cuerpo; que es herencia de nuestros progenitores.

Debemos hablar también de las acrilamidas. Estas sustancias fueron catalogadas en 1994 como pro-cancerígenos por la organización mundial de la salud (OMS), y se ha relacionado incluso por algunos expertos como productores de daño genético heredable a los hijos. Son sustancias presentes en procesos industriales, tabaco y humos de los escapes y son contaminantes tóxicos que pueden ingresar por la piel o el tubo digestivo.

Recientemente un estudio sueco www.slv.se ,www.foodstandards.gov.uk revelo la presencia de estas sustancias en alimentos ricos en azúcares como almidón; que eran cocinados en aceites a altas temperaturas. Los alimentos más relacionados son los biscochos, galletas, cereales y papas fritas, teniendo cada una de ellas diferentes concentraciones toxicas. El proceso de “freír” los alimentos con aceites hidrogenados a altas temperaturas produce estas sustancias en los alimentos y luego nosotros los ingerimos.

Debemos corregir nuestros hábitos alimenticios, no consumir azúcares refinados y no consumir grasas saturadas, esto nos dará mejores expectativas para evitar las enfermedades metabólicas y el cáncer. Nos surge entonces una pregunta, ¿qué comemos para evitar el cáncer? Responderemos esta pregunta en esta columna próximamente.

Si tiene preguntas escriba al correo vicaceros@hotmail.com.

DR. VÍCTOR CACEROS
Oncólogo-Radioterapeuta
<http://oncologoelsalvador.com>