

LOS ALIMENTOS ANTICANCER (DIETA ANTICÁNCER)
RECUPERACION DE LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS ANTEPASADO PREHISTORICOS
RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN
ORLANDO PEREZ VELEZ MD. Reg. 50205
Octubre 2008

I. INTRODUCCION

Revisiones exhaustivas, de evidencias epidemiológicas, clínicas y experimentales; encontraron una estrecha relación entre la alimentación y la morbimortalidad de diferentes enfermedades, como la aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y altamente sugestiva para ciertos tipos de cáncer: esófago, estómago, colon, mama, pulmón, próstata, cerebro, entre otros; además que la alimentación también puede predisponer a la caries dental, hepatopatía crónica, obesidad, diabetes mellitus no insulino dependiente, y puede influenciar en la osteoporosis y la progresión de la insuficiencia renal crónica.

Los epidemiólogos reportan que la mayoría de los tipos de cáncer, entre el 65 y el 70 %, están producidos por factores asociados con el estilo de vida, en particular el uso del tabaco, el alcohol y la dieta; hasta un 30 % de los tipos de cáncer, parecen estar directamente relacionados con la nutrición y otro 30 % con el tabaco. Por tanto, dejar de fumar y modificar la alimentación desempeña un papel clave en la prevención primaria de este. De este análisis, ha salido a la opinión pública el concepto de la **DIETA ANTI-CÁNCER**.

Un nuevo y extenso estudio publicado en la revista New England Journal of Medicine (NEJM), describe, las bondades de la dieta mediterránea en el sistema cardiovascular, la reducción de casos de cáncer y la mortalidad general. Esta dieta mediterránea, esta basada en el consumo de frutas, verduras, pescado, legumbres, aceite de oliva, yogurt, cereales integrales y frutas secas, así como de vino en dosis moderadas; con una reducida ingesta de carnes rojas; es la forma de alimentación tradicional de los países del sur de Europa y norte de África. Esta investigación, que ha sido la mayor realizada hasta ahora sobre los efectos beneficiosos de esa forma de alimentación; efectuada en Grecia, señala que esta dieta, reduce en un 33 % los riesgos de mortalidad por problemas cardiovasculares y en un 24 % los de cáncer. El estudio fue realizado por científicos de la Facultad de Medicina de las universidades de Atenas y de Massachusetts sobre un total de 22.043 adultos sanos de 20 a 86 años. Cada persona fue sometida a una entrevista exhaustiva para determinar su hábitos de alimentación y se le asignaron puntos en función de cuánto se adhería a la dieta mediterránea.

Los sujetos que participaron en el estudio fueron sometidos a un seguimiento medio de 44 meses, durante los cuales se determinó que aquellos que siguieron la dieta mediterránea presentaron una menor mortalidad por cáncer y problemas cardiovasculares. Diversos estudios científicos realizados en los últimos años habían confirmado las virtudes de esta dieta en el sistema cardiovascular, pero los efectos tan favorables en la prevención del cáncer son ahora, una auténtica novedad.

El profesor Frank Hu, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, reportó que cuanto más se sigue dicha dieta; menor es la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer, un factor destacado es que los beneficios de la dieta se producen al seguirla completa, sin excluir elementos. En los hábitos mediterráneos, el 40 % de las calorías procede de grasas saludables, como el aceite de oliva y el pescado, y el restante 50 % de hidratos de carbono complejos (cereales integrales, frutas y legumbres); otro factor muy importante es el ejercicio físico, que reduce aún más la mortalidad.

En la actualidad las estadísticas sobre alimentación en el mundo occidental revelan que el 56 % de nuestras calorías proceden de tres fuentes que no existían en la época de nuestros antepasados prehistóricos:

- 1. Azúcares refinados: azúcar de caña y de remolacha, sirope de maíz, fructosa, etc.**
- 2. Harinas blancas: pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, etc.**
- 3. Aceites vegetales: de soja, de girasol, de maíz, grasas hidrogenadas.**

Estas tres fuentes de alimentación carecen de las proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3 que necesita nuestro organismo para su funcionamiento; por el contrario, alimentan directamente el crecimiento del cáncer; además, el organismo humano sigue acostumbrado y necesita recibir una alimentación similar a la de nuestros antepasados prehistóricos, quienes vivían de los productos de la caza y la recolección.

Aquella alimentación consistía en gran cantidad de verduras, fruta, carne de vez en cuando, huevos de animales silvestres; régimen que aportaba un equilibrio, perfecto entre los ácidos grasos esenciales (omega-6 y omega-3); además, consumían muy poco azúcar, no consumían harinas, ni cereales; la miel era su única fuente de azúcar refinada.

El consumo de azúcares refinados se ha disparado; mientras que nuestros genes se formaron en un entorno en el que cada individuo consumía un máximo de 2 Kg. de miel al año, en 1830 el consumo humano de azúcar creció a 5 Kg. al año y a finales del siglo XX alcanzó la impresionante cantidad de 70 Kg. de azúcar al año; por esta razón, el biólogo alemán Otto Heinrich Warburg ganó el premio Nóbel de Medicina por su descubrimiento de que el metabolismo de los tumores malignos dependía en gran medida del consumo de glucosa; de hecho, la TEP (tomografía por emisión de positrones) que se suele hacer para detectar un cáncer mide simplemente las áreas del cuerpo que más glucosa consumen; si se destaca una zona en concreto, es porque consume demasiado azúcar, muy probablemente se deba a la presencia de un cáncer.

ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO

Cuando se ingiere azúcar o harinas blancas, o sea alimentos que aumentan rápidamente los niveles de glucosa en sangre; de inmediato el páncreas, libera la dosis de **insulina** necesaria para que la glucosa pueda penetrar a las células. Esta secreción de insulina va acompañada también de la secreción de **IGF (factor de crecimiento similar a la insulina)**, cuya función, es la de estimular el crecimiento celular; así el azúcar nutre los tejidos y hace que crezcan más deprisa: además de que la insulina y el IGF tienen en común el efecto de potenciar los factores de la inflamación, que estimula el crecimiento celular y actúan como un abono para los tumores.

En el presente se conoce, que los picos de insulina y la secreción de IGF, estimulan de manera directa no solo el crecimiento de las células cancerosas, sino también su capacidad para invadir tejidos vecinos; es más, después de inyectar en ratones células del cáncer de mama, los investigadores han demostrado que las células cancerosas, son menos susceptibles a la quimioterapia cuando el sistema insulínico del ratón se ha visto estimulado por la presencia de azúcar, con este análisis los investigadores llegaron a la conclusión de que para luchar contra el cáncer hace falta un tipo nuevo de medicamento, que reduzca los picos de insulina y de IGF en la sangre; por lo que se recomienda a las personas, que sin esperar a que aparezcan estas nuevas moléculas, deben reducir de inmediato, cantidad de azúcar refinado y de harinas blancas que consumen en la alimentación. Está demostrado, que la sola reducción de estos dos alimentos, produce un rápido efecto en el nivel de insulina y de IGF en la sangre; Los resultados, se ven enseguida, como por ejemplo en la piel, que presenta un aspecto más sano; un ejemplo patente es con el mejoramiento del acné; considerado como un rito de iniciación; que afecta, entre el 80 y el 95 % de los adolescentes del mundo occidental.

Un estudio realizado por Loren Cordain, investigador de la Universidad de Colorado; encontró; que determinados grupos humanos; con estilo de vida diferente al occidental; no padecían de acné; lo que parecía increíble. Con el objeto de llevar a cabo su investigación, este investigador, acompañó a un equipo de dermatólogos que examinó la piel de mil doscientos adolescentes que no tenían el menor contacto con el resto del mundo, nativos de las islas Kitavan de Nueva Guinea, y a ciento treinta indios Aché que vivían totalmente aislados en Paraguay; en quienes no encontraron ningún rastro de acné; estos investigadores en un artículo publicado en Archives of Dermatology; atribuyeron, a aquel asombroso descubrimiento a la alimentación de estos adolescentes, la cual es muy parecida a la de los antepasados prehistóricos; al no contener ni azúcar ni harina blanca, por lo que no hay picos de insulina ni de IGF en su sangre. En Australia un equipo de investigadores convenció a unos adolescentes occidentales para que probasen durante tres meses un régimen que restringía el azúcar y la harina blanca, y en cuestión de semanas se redujeron sus niveles de insulina e IGF; al igual que el mejoramiento de su acné.

En la segunda mitad del siglo XX, se introdujo en la alimentación occidental, el sirope de fructosa extraído del maíz, mezcla de fructosa y glucosa, presente en los alimentos industriales; otro nuevo ingrediente, que sobrecargaba el organismo; el cual ya sin poder ya tolerar el azúcar refinado; ahora se ve afectado por completo con este. Apartado de su matriz natural (todas las frutas contienen fructosa) y mezclado con glucosa, la insulina que genera nuestro cuerpo sin causar daños colaterales se ve incapaz de manejarlo. Es decir, se vuelve tóxico.

Hay motivos para creer que el aumento del consumo de azúcar, esta contribuyendo, a la epidemia del cáncer, ya que se relaciona con el exceso de insulina e IGF en nuestro organismo; así para comparar el efecto de diversos alimentos con los diferentes niveles de azúcar en la sangre, se realizó un experimento, inoculando células del cáncer de mama en veinticuatro ratones: Al cabo de dos meses y medio, fallecieron dos tercios, (dieciséis ratones); de los veinticuatro cuya glicemia, alcanzaba picos con frecuencia; frente a solo uno de los veinte a los que se había suministrado una alimentación con bajo índice glucémico. Obviamente, que este experimento no se podía llevar a cabo en personas; pero existe un estudio que compara poblaciones asiáticas y occidentales, que viene a sugerir lo mismo. Las personas que siguen una alimentación asiática con bajo contenido de azúcar tienden a presentar entre cinco y diez veces menos tipos de cáncer, provocados por alteraciones hormonales; que las personas cuya alimentación incluye elevadas dosis de azúcar y de alimentos refinados, que es lo típico en la mayoría de los países industrializados. Además, se sabe que los diabéticos (caracterizados por elevados niveles de de azúcar en sangre) tienen mayor riesgo que la media de padecer cáncer; como lo demuestra un estudio realizado conjuntamente por investigadores estadounidenses y canadienses, liderado por Susan Hankinson, de la Escuela de Medicina de Harvard, confirman, que un grupo de mujeres de menos de 50 años, que tenían mayor nivel de IGF; tenían siete veces más probabilidades de desarrollar cáncer de mama que las que presentaban niveles más bajos.

Otro equipo compuesto por investigadores de Harvard y de la Universidad de California en San Francisco (EE UU) y de McGill (Canadá) demostró este mismo fenómeno en relación con el cáncer de próstata: el riesgo de padecerlo era nueve veces mayor entre los hombres que presentaban los niveles más altos de IGF.

Otros estudios han puesto de manifiesto que los altos índices glucémicos están estrechamente relacionados con el cáncer de páncreas, de colon y de ovarios.

Toda la literatura científica señala en la misma dirección; que quien quiera protegerse del cáncer debería reducir seriamente el consumo de azúcar procesado y de harinas blancas; no hay ningún límite si se toma fruta, siempre y cuando no se endulce con azúcar o con sirope; y otra opción sería, la de utilizar sustitutos naturales del azúcar que no causen un aumento de la glucosa en sangre o de la insulina; como el néctar de agave; propuesto como un sustituto natural del azúcar blanco, ya que tiene un índice glucémico muy bajo; por el equipo de la Universidad de Sydney; la cual introdujo el concepto de “índice glucémico”. El néctar de agave; se extrae de la savia del cactus (utilizado para fabricar tequila), posee un sabor delicioso, parecido al de la miel, es tres veces más dulce que el azúcar, pero su índice glucémico es entre 4 y 5 veces menor que el de la miel; puede usarse para endulzar el té, el café, la fruta y los postres en lugar del azúcar o de los siropes habituales.

Consumir pan de multicereales (harina que contiene mezcla de avena, centeno, semillas de lino, etc.), es igualmente esencial para reducir la asimilación de azúcares procedentes del trigo; también se puede tomar pan elaborado con levadura tradicional (masa madre), en lugar de la levadura química que hoy está más presente; que eleva mucho, más los niveles de azúcar en sangre; por el mismo motivo debe evitarse el arroz blanco y sustituirlo por arroz integral o por la variedad basmati, ya que el índice glucémico es menor; por lo que se recomienda mejor, consumir verduras y legumbres (judías, guisantes, lentejas}, pues no solo poseen índices glucémicos mucho más bajos, sino que además cuentan con unas potentes sustancias fitoquímicas que luchan contra el crecimiento del cáncer.

Es igualmente indispensable no tomar dulces ni aperitivos de ningún tipo entre horas. Si se comen galletas, o azúcar entre comidas; no hay nada que frene el aumento de la insulina; solamente, si se combinan con otros alimentos, en especial con la fibra de la verdura y de la fruta o con grasas buenas como el aceite de oliva o la mantequilla orgánica, se ralentiza la asimilación de azúcar y se reducen los picos de insulina; así mismo, ciertos

alimentos como la cebolla, el ajo, los arándanos, las cerezas o las frambuesas reducen el aumento de azúcar en sangre. Una dieta a base de alimentos con bajo índice glucémico, no solo reduce, las probabilidades de que un cáncer progrese, sino que además, tal como ha demostrado un equipo de investigadores del Hotel de Dieu de Paris, propicia una reducción de tejidos grasos en beneficio del tejido muscular.

II. FISILOGIA DEL CANCER

Se ha comprobado que todo organismo vivo, podría generar constantemente células defectuosas, lo que explica la generación de tumores; lo que implica, que toda persona podría tener un cáncer latente; por esta razón, los organismos están equipados con una serie de mecanismos para su detección, bloqueo o destrucción de ese tipo de células. En el Hemisferio Occidental, se ha pronosticado que morirán de cáncer una persona de cada cuatro; las restantes no morirán por esta causa; ya que, serán protegidas por sus mecanismos de defensa; lo que significa que si todas las personas, poseen un cáncer latente, también cuentan con mecanismos fisiológicos, diseñado para combatir el desarrollo del tumor. En cada persona existe la posibilidad de utilizar sus defensas naturales. ** (II-1, 2)

Los tipos de cáncer mas comunes en el Hemisferio Occidental, como el cáncer de mama, el de colon o el de próstata, son entre siete y sesenta veces más frecuentes en esta parte del mundo que en el Hemisferio Oriental, principalmente Asia; sin embargo, las estadísticas mostraron que estos hombres asiáticos fallecidos antes de los cincuenta años de edad por causas diferentes del cáncer, también poseían micro tumores precancerosos en la próstata, al igual proporción que los hombres occidentales. Se encontró también que el estilo de vida de Oriente, al parecer impide el desarrollo de dichos micro tumores; con la excepción de la población de origen japonesa, donde la tasa de cáncer establecida, ha alcanzado la de Occidente, en una o dos generaciones, talvez por su estilo de vida Occidental; esto indica que tiene que haber algo en nuestra manera de vivir, que debilita las defensas contra esta enfermedad y las otras. ** (II-3, 4)

Una publicación encontrada en New England Journal of Medicine, realizada en Dinamarca, donde existe un detallado registro genético, y se puede conocer el origen de cada ciudadano; investigadores encontraron a los padres de más de mil niños adoptados al nacer; esto permitió modificar un poco, todas las suposiciones sobre el cáncer. La publicación dice que si el cáncer se transmite básicamente a través de los genes, la tasa de cáncer entre niños adoptados tendría que ser igual a la de sus padres biológicos, no a la de sus padres adoptivos. Encontraron que los genes de los padres biológicos muertos de cáncer antes de los cincuenta años de edad no influían en absoluto en el riesgo del niño adoptado de desarrollar un cáncer; por el contrario, la muerte del padre adoptivo a causa del cáncer antes de cumplir cincuenta años (quien transmite hábitos, no genes), multiplicaba por cinco la tasa de mortalidad debida al cáncer, entre los niños adoptados.

Este estudio demostró que el estilo de vida está relacionado de manera significativa con la vulnerabilidad al cáncer.

El Instituto Karolinska de Suecia, institución que elige a los premios Nóbel, realizó otro estudio, que demostró, que los gemelos de idéntica base genética, aquellos que tienen en común hasta el último gen de su cuerpo, no comparten normalmente el mismo riesgo de desarrollar cáncer. Los investigadores llegaron a la siguiente conclusión, publicada también en The New England Journal of Medicine: “Los factores genéticos heredados apenas contribuyen a la susceptibilidad a la mayoría de tipos de neoplasmas”. Este hallazgo indica que el entorno desempeña el papel más importante entre las causas de los tipos de cáncer más comunes. (II-5,6)

Todas las investigaciones sobre el cáncer coinciden en que los factores genéticos, explican un máximo del 15 % de la mortalidad debida al cáncer, no existe un compromiso total de índole genético; razón por la cual todas las personas deberían asumir su auto cuidado y aprender a protegerse de las enfermedades en general. En el presente, no existe un tratamiento único que sirva para curar la enfermedad del cáncer, sin recurrir a la cirugía, a la quimioterapia, a la radioterapia, a la inmunoterapia o, en un futuro próximo, a la genética molecular; es decir, la mejor medicina convencional occidental; pero eso no impide recurrir a otras tipos de

tratamientos alternativos, que podrían ayudar, sin interferir con los mencionados; y no dejar de lado a la capacidad natural de nuestro cuerpo de protegerse de los tumores.

Se puede aprovechar esta protección natural tanto para prevenir la enfermedad como para potenciar los beneficios de los tratamientos mencionados.

Hoy en día, se tiene un panorama diferente de los mecanismos del cáncer, a partir de estos tres elementos:

- 1. El funcionamiento del sistema inmunológico.**
- 2. Los mecanismos inflamatorios que explican la aparición de los tumores.**
- 3. La posibilidad de detener su expansión si se consigue que los vasos sanguíneos no los alimenten.**

Partiendo de este nuevo enfoque de la enfermedad, se recomienda cuatro métodos novedosos, que cualquier individuo estaría en condiciones de ponerlos en práctica, utilizando una **biología molecular ANTI-CÁNCER a la medida, en la que intervendrán el cuerpo y la mente**; dichos métodos consisten en:

- 1. Protegerse de los desequilibrios medio ambientales que se iniciaron desde 1940 y que propician la actual epidemia de cáncer.**
- 2. Cambiar los hábitos de alimentación, con el fin de reducir el consumo de sustancias cancerígenas y añadir el mayor número posible de las sustancias FITOQUÍMICAS que combaten activamente contra los tumores.**
- 3. Comprender y sanar las heridas psicológicas que refuerzan los mecanismos biológicos del cáncer.**
- 4. Crear una nueva relación con el propio cuerpo; relación que estimule el sistema inmunológico y reduzca la inflamación que hace que crecer los tumores.**

Un ejemplo de las múltiples evidencias encontradas de personas que lograron superar el cáncer; es el caso del Señor Stephen Jay Gould; un catedrático de Zoología de la Universidad de Harvard, especialista en la teoría de la evolución, y considerado como un “Segundo Darwin”, y uno de los científicos más influyentes de su generación, por su versión de la teoría de la evolución de las especies, que completaba la de Darwin: E julio de 1982, con cuarenta años de edad, le fue diagnosticado un cáncer grave, poco común, conocido como mesotelioma peritoneal, atribuido al contacto con el asbesto; los estudios científicos reportaban que el mesotelioma era incurable, y la media de supervivencia tras el diagnóstico era de ocho meses. Stephen Jay Gould habla de su reacción a las estadísticas existentes sobre el cáncer que él padecía en un ensayo titulado “La media no es el mensaje”, que puede verse en el sitio Web (Steve Dunn) www.cancerguide.org.

Este profesor empezó a investigar su problema, y así encontró, como la variedad es la esencia misma de la naturaleza, y que no existe en esta ninguna regla fija que se aplique a todos del mismo modo; dedujo, que la mediana en epidemiología, es solo una ley, que la mente humana trata de imponer por igual a la variedad de casos individuales; y que la cuestión era conocer, el lugar que se ocupa en el espectro de variaciones existente por encima y por debajo de esa mediana. Así, si la media de supervivencia es de ocho meses, significaba que la mitad de los enfermos de mesotelioma vivían menos de ocho meses, mientras que la otra mitad vivía más de ocho meses; esto lo llevo a preguntarse, a cuál de las mitades pertenecía, pues él, siendo joven, no fumaba, no tenía ninguna otra enfermedad asociada, y que tenía a su alcance el mejor tratamiento posible de la época; tenía motivos suficientes para considerarse dentro de la mitad con mejores perspectivas de supervivencia. Además observo, que todos los gráficos que detallan el período de supervivencia de cada individuo, conocidos como curvas de supervivencia, poseían la misma forma asimétrica; por sistema, la mitad de los casos, se acumulan en la sección izquierda de la curva, entre el mes cero y el octavo mes, pero la otra mitad, en el lado derecho; y se extiende naturalmente más allá del punto de los ocho meses; de modo que la curva de distribución, que sería el término empleado en estadística, presenta siempre una larga cola que se alarga un tiempo considerable.

Estudiando una revista especializada encontró, una curva completa de supervivencia referente a enfermos de mesotelioma, donde la cola de distribución se alargaba varios años; así; aunque la media fuese de solo ocho meses,

en la punta de la cola había una pequeña cantidad de personas que vivían años con esta enfermedad; además, se refería a personas que habían sido tratadas entre diez y veinte años atrás; es decir, pacientes que se habían beneficiado de los tratamientos disponibles en aquel entonces, bajo las condiciones de una época en que la investigación aún no estaba tan avanzada. Con este pensamiento positivo, Stephen Jay Gould, decidió ubicarse en el extremo largo de dicha curva; logrando vivir por 20 años más; murió a causa de otra enfermedad; tuvo tiempo de vivir una de las carreras científicas más admirables de su época. Dos meses antes de morir pudo ver publicada su obra, La estructura de la teoría de la evolución. Había vivido treinta veces más de lo que los oncólogos habían predicho.

En un ámbito como el de la Oncología hay dos elementos que cambian constantemente; el tratamiento convencional y los conocimientos de lo que cada uno puede hacer para potenciar en su caso particular el efecto de dicho tratamiento. Si las circunstancias cambian, la curva de supervivencia cambia. Las estadísticas son mera información, no son una condena. Cuando se tiene cáncer y se quiere luchar para alargar su vida, el objetivo es cerciorarse de que se está en la larga cola de la curva.

El Profesor David Spiegel, de la Universidad de Stanford, quien lleva treinta años organizando grupos de apoyo psicológico para mujeres con metástasis de cáncer de mama, en una de sus ponencias, leída en Harvard, ante un público compuesto por oncólogos y publicada en New England Journal of Medicine, explicaba su preocupación; escribió que el cáncer era una enfermedad desconcertante; que tenía pacientes que habían sufrido metástasis en el cerebro, y que ahora estaban perfectamente, sin encontrarse explicación. Refería que uno de los mayores misterios de la quimioterapia es que a veces puede hacer desaparecer un tumor, pero apenas se consigue un efecto en el tiempo de supervivencia; sigue siendo muy difícil desentrañar el vínculo entre la resistencia somática y el avance de la enfermedad, incluso desde un punto de vista puramente oncológico*(II-7)

Existen programas, como el que organiza el Commonweal Center de California (USA), gracias a los cuales los pacientes aprenden a hacerse cargo de su cáncer, a desarrollar la armonía entre su cuerpo y su pasado, a hallar sosiego mental a través del yoga y la meditación, a escoger alimentos que combaten el cáncer y a evitar los que facilitan su desarrollo. Sus historiales médicos demuestran que estas personas viven entre dos y tres veces más que el paciente medio de su mismo tipo de cáncer y en su misma fase de desarrollo.

Sé ha encontrado que aquellas personas que más se informan sobre la enfermedad que padecen, que cuidan de su cuerpo y de su mente y que reciben lo que necesitan para mejorar su salud, pueden movilizar las funciones vitales que tiene su organismo para luchar contra el cáncer.

La relación entre la actividad del sistema inmune y la progresión del cáncer se ve mejor en los ratones que en los seres humanos. Determinados tipos de cáncer, como el de hígado o el de cuello del útero, están claramente ligados a virus, por lo que dependen mucho de cómo funcione el sistema inmunitario; pero en el caso de otros tipos de cáncer no es tan evidente: Cuando el sistema inmunitario está debilitado, como en pacientes con SIDA o que están tomando elevadas dosis de inmuno-supresores; solo aparecen unos cánceres concretos (linfomas, leucemias o melanomas, sobre todo) pero no la mayoría de los restantes. Por otra parte, los estudios siguen poniendo de manifiesto que aquellas personas cuyo sistema inmunitario es particularmente activo en su lucha contra las células cancerosas parecen estar protegidas frente a una gran variedad de cánceres (de mama, de ovarios, de pulmón, de colon y de estómago, por ejemplo), en comparación con aquellas cuyas células inmunes son más pasivas, y en caso de desarrollar un cáncer, tienen menos probabilidades de que el tumor se expanda en forma de metástasis.

Diversos estudios, sobre la actividad de los glóbulos blancos demuestran que reaccionan a la alimentación, al entorno, a la actividad física ya las experiencias emocionales.

LO QUE INHIBE Y LO QUE ACTIVA LAS CÉLULAS INMUNES	
INHIBE	ACTIVA
Alimentación típica occidental (favorece procesos inflamatorios)	Alimentación mediterránea, Gastronomía India y Asiática (Anti-inflamatoria)
Estrés, Ira, Depresión.	Serenidad, Alegría.
Aislamiento Social.	Apoyo familiar y de amigos.
Negación de la propia identidad	Aceptación de si mismo y su historia personal.
Sedentarismo	Actividad física regular.

III. COMO DEFENDERSE DEL CANCER

La ciencia de hoy en día sigue subestimando los recursos que tiene el organismo, y su capacidad de atacar a agentes invasores y al cáncer mismo, desconoce el espíritu combativo de las células inmunes; elementos esenciales para destruir las células cancerígenas; por lo que es muy importante la potenciación de su vitalidad, y el no freno de su trabajo.

Toda persona podría estimular sus glóbulos blancos para que salgan victoriosos en esa confrontación contra el cáncer. Numerosos estudios demuestran que, igual que pasa con los soldados, las células del sistema inmune, luchan con más ahínco cuando: se les trata con respeto; es decir se las alimenta bien, se las protege de toxinas; y si se ocupa de sus emociones y asume un comportamiento sereno.

Diferentes estudios sobre la actividad de las células inmunes como las **NK (Células naturales asesinas)**, entre otras; demuestran que su rendimiento es óptimo cuando se lleva una alimentación saludable, el entorno está limpio y la actividad física engloba todo el cuerpo; no solo el cerebro y las manos; la células inmunes son sensibles también a los sentimientos; reaccionan positivamente ante estados emocionales en los que predominan la alegría y los sentimientos de conexión con los que nos rodean, como si nuestras células inmunes se movilizasen mejor si trabajan al servicio de una vida provechosa.

IV. DIETA ANTICÁNCER

La DIETA ANTICÁNCER se compone principalmente de verduras y legumbres, acompañadas de aceite de oliva o de linaza; o bien de mantequilla orgánica, además de ajo, yerbas y especias.

La carne y los huevos son opcionales y no representan el ingrediente principal del plato. Están ahí, en primer lugar, para dar gusto; El informe de 2007 de la fundación internacional para la investigación sobre el cáncer recomienda un máximo de 500 gr. de carne roja a la semana. Esto es, justo lo contrario del típico plato occidental, compuesto por un trozo grande de carne en mitad del plato, y un puñadito de verduras a un lado. Las estadísticas sobre el cáncer, no diferencian entre personas que se conforman con aceptar pasivamente el veredicto médico, de aquellas que movilizan sus propias defensas naturales; en la misma mediana., se mezclan los que siguen fumando, los que siguen exponiéndose a otras sustancias carcinogénicas, los que siguen alimentándose con la típica alimentación Occidental (que es un fertilizante para el cáncer), los que siguen

saboteando sus propias defensas estresándose en exceso y descontrolando sus sentimientos y emociones, o los que se abandonan y privan a su cuerpo del ejercicio físico; y dentro de esa misma media, **están los que viven muchos más años, probablemente debido, además de a los beneficios de los tratamientos convencionales a los que se someten, y que de alguna manera han estimulado sus defensas naturales; son personas que utilizan:**

1. LA DESINTOXICACIÓN DE SUSTANCIAS CARCINOGENICAS.

2. ALIMENTACIÓN ANTI-CÁNCER.

3. ADECUADA ACTIVIDAD FÍSICA.

4. CONTROL DEL ESTRÉS EMOCIONAL.

En el presente, no existe ningún método natural que cure el cáncer, pero tampoco los estudios científicos lo descartan, pero; utilizando los recursos del cuerpo para vivir una vida más rica y más larga, si no se deja para mañana la búsqueda de lo esencial, es posible que un día se descubra; hay que salvar la vida hasta el final; todo individuo necesita sentirse útil para los demás, es un alimento indispensable para el alma, y mas, cuanto más cerca se este de la muerte; gran parte de lo que se denomina miedo a la muerte procede del temor a que la propia vida no haya tenido sentido, del temor a que se piense, que se ha vivido en vano, a que nuestra existencia no haya representado algo para alguien o para algo; lo que hace comprender que lo que hace intolerable la muerte, es el no haber hecho nada en la vida.

RECOMENDACIONES DE TIPOS DE ALIMENTOS EN LA DIETA ANTICANCER

ALIMENTOS	AZÚCARES
INFORMACION	La desregulación de su metabolismo es un factor de riesgo para diferentes clases de cáncer. El azúcar refinado, la harina refinada y otros alimentos que contribuyen a la hiperinsulinemia deben estar lo más ausente posibles de una dieta protectora contra el cáncer.
RECOMENDACION	Se aconseja no consumir azúcares y harinas refinados
ALIMENTOS	FIBRA
INFORMACION	Toda la fibra dietética es de origen vegetal; está formada por un conjunto heterogéneo de componentes como la celulosa, hemicelulosa, pectina, gomas y ligninas, que suelen ser resistentes a la digestión por parte de las enzimas digestivas humanas. Se clasifican en solubles e insolubles. Sus principales acciones son: Retrasar el vaciamiento gástrico. Hacer más lenta la absorción de glucosa. Reducir los niveles de colesterol. Reducir el tiempo de tránsito intestinal y aumentar el volumen de las heces.

	<p>El aumento del contenido de fibra de la dieta tiene un efecto protector contra el cáncer de colon y de mama; pero también es útil frente a tipos de cáncer, como el de boca, faringe, esófago, estómago, endometrio y ovario.</p> <p>Los mecanismos a través de los cuales puede actuar tan beneficiosamente la fibra dietética son: Reduciendo el tiempo de tránsito intestinal, aumentando el peso y el volumen de las heces. Aumentando la frecuencia de evacuación. Diluyendo el contenido del colon. Absorción de sustancias orgánicas e inorgánicas que de otra forma tendrían posibilidad de reaccionar con la mucosa del colon, etc.</p>
RECOMENDACION	<p>La principal recomendación relacionada con la fibra es, por tanto, aumentar su consumo, a ser posible hasta 20 - 30 gramos al día. Esto implica, aumentar el consumo de frutas, vegetales, pan, cereales y legumbres, cinco o más veces al día, cada día. Como existe una correlación inversa entre ingesta de vegetales, frutas y granos integrales respecto al riesgo de cáncer colorrectal., se recomienda consumir diariamente unos cinco servicios de este tipo de alimentos.</p>
ALIMENTOS	CARNES ROJAS
INFORMACION	<p>Los datos disponibles de a unas decenas de investigaciones existentes sobre las carnes rojas y las aminas heterocíclicas que ocasionan durante su cocinado, indican una estrecha relación entre su consumo y el cáncer colorrectal.</p>
RECOMENDACION	<p>La recomendación es reducir lo más posible el consumo de carnes rojas.</p>
ALIMENTOS	LOS ÁCIDOS OMEGA-3 Y OMEGA-6
INFORMACION	<p>Los Ácidos Omega-3, de cadena larga poli-insaturados, como el linolénico, eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico acid (DHA); han demostrado en estudios con animales, poseer un efecto protector contra el cáncer, mientras que con los Omega-6 (linolénico, araquidónico) ocurre lo contrario. Parece ser que el factor protector más importante, es el de una elevada relación entre omega 3 y omega 6. El DHA se encuentra en gran proporción en algunas algas y en las semillas de lino. Las semillas de lino poseen una composición excelente no ya solo por su alto contenido en ácidos omega-3 sino por su fibra y sus lignanos; el metabolismo de estos últimos hacen que las semillas de lino tengan un potente efecto protector fitoestrogénico, superior al de la soja.</p>
RECOMENDACION	<p>La recomendación es el conseguir un equilibrio adecuado de ingesta de ácidos omega-3 / omega-6. Existen numerosas investigaciones experimentales que demuestras acciones protectoras anticancerosas de los componentes de las semillas de lino in Vitro; por lo</p>

	que se recomienda consumir este tipo de semillas u otras parecidas.
ALIMENTOS	GRASA DE LA DIETA
INFORMACION	<p>No se conocen los mecanismos concretos a través de los cuales actúa la grasa de la dieta en el desarrollo del cáncer; es posible que haya varios factores a tener en cuenta dentro del término "grasa de la dieta", como por ejemplo:</p> <p>El porcentaje de calorías que se ingieren cada día a partir de la grasa.</p> <p>Los gramos de grasa de la dieta.</p> <p>El tipo de grasa.</p> <p>Si existe obesidad o sobrepeso.</p> <p>Si se ha aumentado de peso progresivamente.</p> <p>La edad.</p> <p>El tiempo que hace que se ingiere una dieta muy rica en grasa, etc.</p> <p>Por otro lado, la obesidad, esta relacionada con el aumento de la ingesta de calorías y/o de grasas en la dieta.</p> <p>También parece ser un factor de riesgo para el cáncer de mama, cuello uterino, colon, endometrio, vesícula biliar, riñón, ovario, próstata y tiroides.</p> <p>Los hombres con un sobrepeso del 40 % tienen 35 % más de probabilidades de morir de cáncer, especialmente de colon y recto; las mujeres con un 40 % de sobrepeso tienen un 160 % más de probabilidades de morir de cáncer, especialmente de vesícula biliar, mama, cuello uterino, endometrio y ovario.</p>
RECOMENDACION	<p>Reducir la ingesta de grasa de la dieta, reducir asimismo la cantidad de calorías totales ingeridas y modificar o cambiar el consumo de ciertos alimentos ricos en grasa por otros más beneficiosos; para esto es necesario reducir el consumo de carne roja y grasas animales.</p> <p>Sustituirla por carne magra, pescado, pollo sin piel, leche y derivados lácteos desnatados y utilizar aceite de oliva, puesto que estos alimentos parecen tener efectos preventivos frente al cáncer.</p> <p>Además, el aumento del consumo de fibra vegetal en la dieta de cada día permite reducir el consumo de grasa y de colesterol. Procurar a la hora de cocinar, el mecanismo de hervidos, asados, cocidos y el vapor.</p> <p>Utilizar preferiblemente aceite de oliva y aumentar el consumo de fibra dietética.</p>
ALIMENTOS	ALCOHOL
INFORMACION	<p>Aunque la relación entre el consumo de alcohol y el cáncer es variable en función del tipo de alcohol, su graduación y la cantidad que se ingiere; existe una relación directa. A mayor consumo de alcohol mayor riesgo de cáncer de la cavidad oral, faringe, esófago y laringe en donde actúa conjuntamente con el tabaco para aumentar el riesgo. También se relacionan con el consumo de alcohol el cáncer de hígado, recto, páncreas y mama.</p>

RECOMENDACION	Por tanto, la mejor y única recomendación que puede hacerse en este sentido es reducir el consumo de alcohol, hasta cantidades moderadas o no beberlo en absoluto.
ALIMENTOS	LOS MICRO-NUTRIENTES
INFORMACION	<p>Son otros compuestos de los alimentos, que se han relacionado positivamente a favor de la prevención del cáncer.</p> <p>La cantidad que se ingiere de ellos en la dieta diaria es pequeña, unos miligramos y a veces menos; entre estos tenemos: el ácido fólico, el calcio y los conocidos como micro nutrientes antioxidantes.</p> <p>Los que más claramente han demostrado su efecto protector frente al cáncer son las vitaminas A (retinoides y beta-carotenos), C y E y el selenio.</p> <p>Las fuentes más ricas de estos micros nutrientes antioxidantes son las frutas y los vegetales.</p> <p>Un bajo consumo de estos compuestos se ha relacionado con una mayor incidencia de cáncer de pulmón, cavidad oral, faringe, laringe, esófago, estómago, colon, recto, vejiga y cuello uterino.</p> <p>Especial atención se les está prestando a los retinoides (vitamina A preformada), que se encuentra básicamente en el hígado, la yema de huevo y productos de origen animal y más aún a los carotenoides (provitamina A), en particular al beta-caroteno que se encuentra en los vegetales y las frutas de color verde oscuro y naranja.</p> <p>El beta-caroteno parece ejercer su efecto protector frente a los cáncer de pulmón, esófago, estómago, colon y recto, próstata, mama, cuello del útero, ovario y piel; su principal ventaja sobre los retinoides es que un aumento de su consumo o su suplementación en forma de cápsulas no ocasiona problemas de hipervitaminosis A; además, se está investigando su utilidad, en el tratamiento preventivo de distintos tipos de cáncer en una veintena de estudios internacionales.</p>
RECOMENDACION	Por esta razón la recomendación es aumentar el consumo de los alimentos ricos en estos micro-nutrientes, como son los vegetales, verduras, hortalizas, cereales, frutas, la leche y sus derivados.

TABLA PARA ELEGIR LOS ALIMENTOS EN FUNCIÓN DE SU ÍNDICE GLUCÉMICO.
(Información extraída de LaNutrition.fr (*VI-37) y el equipo de investigación de la Universidad de Sydney).

INDUCE GLUCEMICO ALTO NO CONSUMIRLOS	INDUCE GLUCEMICO BAJO PREFERIRLOS
AZUCARES: Blanco o moreno. Miel. Sirope: de arce, de fructuosa, de maiz.	EXTRACTOS NATURALES EDULCORANTES: Sirope: de agave, de stevia (planta del Pacífico). Xylitol. Glicinia.

Dextrosa.	Chocolate negro (más del 70% de cacao).
HARINAS BLANCAS: Pan blanco. Pasta (demasiada cocida). Arroz blanco. Bollería. Galletas de arroz. Cereales de desayuno (refinados y azucarados).	CEREALES INTEGRALES VARIADOS: Pan de multicereales: (No solo de trigo o elaborado con levadura madre). Arroz integral o tipo basmati. Pastas y fideos cocidos al dente (conserven la consistencia): Preferiblemente pastas semi-integrales o a base de diferentes cereales mezclados. Quinoa. Avena. Mijo. Trigo sarraceno.
Confituras, mermeladas y gelatinas Fruta cocida en azúcar Fruta en almíbar	Fruta en su estado natural (sin azúcar añadido; para endulzarlas si fuera necesario, utilizar sirope de agave), en especial: arándanos, cerezas y frambuesas, que ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre
Bebidas edulcoradas: zumos industriales de fruta, refrescos carbonatados Alcohol (excepto durante las comidas)	Agua con limón, tomillo o salvia Té verde (sin azúcar o bien con néctar de agave), que combaten directamente el cáncer. Un vaso de vino tinto al día durante una comida
	Ajo, cebolla, ajo chalote: mezclados con otros alimentos, ayudan a reducir los picos de insulina

RECOMENDACIONES DE LA ALIMENTACIÓN DESINTOXICADA

REDUCIR	SUSTITUIR POR
Alimentos con alto índice glucémico: Azúcar, harinas blancas, etc.	Fruta, harina y féculas con bajo índice glucémico.
Aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados; Aceite de girasol, de soja y de maíz. Productos lácteos convencionales,	Aceite de oliva, aceite de linaza. Productos lácteos orgánicos o ecológicos (con mejor equilibrio omega-6/omega-3 y libres de

(demasiados ricos en ácidos omega-6) Fritos, patatas fritas, aperitivos fritos.	rGBH), Leche de soja yogures de soja Humus, aceitunas, tomates cherry.
Carne roja no organica Piel de ave	Verduras, legumbres (guisantes, judías, lentejas), tofu. Aves y huevos orgánicos. Carne roja orgánica (máximo 200 gr. a la semana). Pescado (caballa, sardina, salmón, aun de criadero)
Cáscara de fruta y de verdura no orgánica (los pesticidas se quedan adheridos a ella)	Frutas y verduras con cáscara o lavadas, o bien las etiquetadas como orgánicas o ecológicas.
Agua corriente en zonas de explotación de ganadería extensiva, por la presencia de nitratos y pesticidas. (Se puede solicitar un informe a las autoridades locales sobre el contenido de nitratos, pesticidas y otras sustancias contaminantes del agua).	Agua corriente filtrada (filtro de carbono) o, mejor aún, filtrada mediante ósmosis invertida (se puede instalar junto al fregadero). Agua mineral o agua de manantial embotellada, siempre y cuando las botellas no se dejen al sol y el agua no huela a plástico, lo cual delataría la presencia de PVCs.

LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS MENOS Y MÁS CONTAMINADAS

FRUTAS Y VERDURAS MAS CONTAMINADAS (Preferir las orgánicas o ecológicas)		FRUTAS Y VERDURAS MENOS CONTAMINADAS (No importa tanto el método de cultivo)	
FRUTAS	VERDURAS	FRUTAS	VERDURAS
Manzanas	Pimiento	Plátano	Brécol
Peras	Apio	Naranja	Coliflor
Melocotones	Judía verde	Mandarina	Repollo
Nectarinas	Patata	Piña	Col
Fresas	Espinaca	Pomelo (Toronja)	Setas (champiñones)
Cerezas	Lechuga	Melón	Espárrago
Frambuesas	Pepino	Sandía	Tomate
Uvas	Cucurbitáceas.(calabaza, melón, pepino, etc.)	Ciruela	Cebolla
		Kiwi	Berenjena
		Arandino	Guisante
		mango	Rábano

PRODUCTOS DE HIGIENE Y LIMPIEZA QUE HAY QUE EVITAR

EVITAR AL MAXIMO	SUSTITUIR POR
Percloroetileno / tetracloro-etileno, en la limpieza en seco.	Airear durante varias horas las prendas limpiadas en seco antes de volver a ponérselas, u optar por la limpieza en húmedo, con CO2 o con silicio.

Desodorantes y antiperspirantes que contengan aluminio, (sobre todo las personas que se depilan las axilas, lo que facilita la penetración del aluminio).	Desodorantes naturales sin aluminio.
Cosméticos, champús, lociones, geles, tintes de cabello, esmalte de uñas y filtros solares que contengan estrógenos o productos de la placenta (comunes en los productos para el cabello estilo afro), o con parabenos o ftalatos. Ftalatos que hay que evitar (entre otros): DBP y DEHP. Parabenos que hay que evitar (entre otros): Metilparabeno, poliparabeno, isoparabeno, butilparabeno. Pesticidas e insecticidas químicos domésticos.	Productos naturales u orgánicos, libres de parabenos, ftalatos o estrógenos. (Muchos cosméticos naturales, están libres de parabenos y ftalatos). Algunas empresas fabrican artículos sin ftalatos. Usar pesticidas elaborados a partir de aceites esenciales, de ácido bórico o de tierra diatomácea (algas). (lista completa de remedios alternativos para los pesticidas e insecticidas más sospechosos en: www.panna.org)
Perfumes que contengan ftalatos (Prácticamente todos los tienen).	No usar perfume, o solo agua de colonia (que contiene menos).
Calentar los alimentos o las bebidas (café, té, leche infantil de fórmula), en envases de plástico, hecho con PVCs, (se liberan al calentar el producto); o con poliestireno o con Styrofoam.	Utilizar recipientes sobre todo de vidrio o loza, incluso cuando usamos microondas.
Cocinar en sartenes de teflón rayadas.	Usar teflón nuevo, sin rayar, o bien sartenes de otro material, como el acero inoxidable 18 / 10.
Productos habituales de limpieza, como detergentes líquidos, desinfectantes, limpiadores de baño; que suelen contener alquilfenoles (nonoxinol, octoxinol, nonifenol, octilfenol, etc.).	Productos ecológicos o verdes, o bien sustituirlos por vinagre blanco (para superficie de madera y suelos), bicarbonato o jabón Marsella).

LISTA DE ALIMENTOS CON SUSTANCIAS ANTICANCER Y SU MODO DE CONSUMIR

ALIMENTO	TÉ VERDE
INFORMACION	Rico en polifenoles, entre otros las catequinas, (y en especial la epigallocatequina galato-3 o EGCG), que reduce el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos, necesarios para el desarrollo del tumor y para la metástasis. Es además un potente antioxidante y desintoxicante, ya que activa las enzimas del hígado que eliminan las toxinas del organismo, y facilita la muerte de las células cancerosas por apoptosis (muerte celular programada). En el laboratorio se ha comprobado que potencia los efectos de la radioterapia en las

	células cancerosas.
OBSERVACION	<p>El T� NEGRO ha seguido un proceso de fermentación, el cual destruye gran parte de sus polifenoles.</p> <p>EL T� OOLONG ha seguido un tipo de fermentación que lo hace estar a mitad de camino entre el té verde y el t� negro.</p> <p>El Té verde descafeinado conserva todos sus polifenoles.</p> <p>El Té verde japonés {Sencha, Gyokuro, Match, etc.) es aún mas rico en EGCG que el té verde chino.</p> <p>Algunas personas son sensibles a la cafeína del Té verde, y pueden desvelarse si lo toman pasadas las 4 de la tarde; es mejor tomar té verde descafeinado, en estos casos.</p>
RECOMENDACION	<p>El Té verde debe dejarse en infusión entre cinco y ocho minutos como mínimo (idealmente, diez minutos) para que libere las catequinas.</p> <p>Dejar en infusión 2 gr. de té verde, durante diez minutos en una tetera, y beber no más tarde de una hora.</p> <p>Tomar seis tazas al día. No guardar el té verde para después, ya que en cuestión de un par de horas ha perdido todos sus beneficiosos polifenoles.</p>
ALIMENTO	JENGIBRE
INFORMACION	<p>La raíz de jengibre, actúa también como potente anti-inflamatorio y antioxidante, más eficaz que la vitamina E.</p> <p>Actúa contra determinadas células cancerosas.</p> <p>Ayuda a reducir la creación de nuevos vasos sanguíneos.</p>
OBSERVACION	Una infusión de jengibre también sirve para aliviar las náuseas provocadas por la quimioterapia y la radioterapia.
RECOMENDACION	<p>Aderezar con ralladura de jengibre unas verduras variadas mientras se hacen en la sartén.</p> <p>Marinar fruta en zumo de lima mezclado con jengibre rallado.</p> <p>Se puede añadir un toque de néctar de agave para quienes lo prefieran más dulce.</p> <p>En infusión, cortar un trocito de jengibre en rodajas finas y dejar en agua hirviendo entre diez y quince minutos; se puede beber caliente o frío.</p>
ALIMENTO	AJO, CEBOLLA, PUERRO, CHALOTA, CEBOLLETA
INFORMACION	<p>El ajo es una de las plantas medicinales más antiguas; Se han encontrado prescripciones médicas de ajo en tablillas sumerias de 3000 a.c. En 1858 Louis Pasteur observó sus propiedades antibacterianas.</p> <p>Durante la Primera Guerra Mundial su uso estaba muy extendido: se impregnaba en los vendajes con el fin de evitar infecciones.</p>

	<p>Los soldados rusos, la usaron durante la Segunda Guerra Mundial; cuando tenían escasez de antibióticos; recurrían tanto al ajo que acabó llamándose, “la penicilina rusa”.</p> <p>Los compuestos de azufre de esta familia (la familia de las Liliáceas) reducen los efectos cancerígenos de las nitrosaminas y de los compuestos n-nitroso, que se generan en la carne churruscada, y durante la combustión del tabaco.</p> <p>Promueven la apoptosis (muerte de las células) en el cáncer de colon, mama, pulmón y próstata, así como en la leucemia.</p> <p>Los estudios epidemiológicos apuntan a una reducción del cáncer de riñón y de próstata en aquellos pacientes que más ajo consumen.</p> <p>Además, todas las verduras de esta familia ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre, lo cual a su vez reduce la secreción de insulina y de IGF y, por ende, el crecimiento de las células cancerosas.</p>
OBSERVACION	El ajo libera sus activas moléculas cuando se machaca el diente de ajo, y se asimilan mucho más fácilmente si se disuelve en un poco de aceite.
RECOMENDACION	<p>Picar ajo y cebolla y sofreír en un poco de aceite de oliva, y aderezar con el sofrito unas verduras cocidas al vapor o a la plancha, combinándolo todo con curry o cúrcuma.</p> <p>También se pueden tomar crudos, o en ensaladas o en un bocadillo de pan de multicereales, untado de mantequilla “ecológica”, o aceite de oliva.</p>
ALIMENTO	EL TOMATE Y LA SALSA DE TOMATE
INFORMACION	Se ha comprobado que el licopeno del tomate tiene que ver con una mayor supervivencia en aquellos casos de cáncer de próstata en que el hombre consume salsa de tomate en dos comidas a la semana como mínimo.
OBSERVACION	Para que se libere el licopeno, el tomate debe estar cocido. Por otra parte, el aceite de oliva mejora su asimilación. Preferir la salsa de tomate enlatada que se ha elaborado con aceite de oliva y que no lleva azúcar añadido; o mejor el hecho en casa.
RECOMENDACIÓN	En una sartén con un poco de aceite de oliva cocer los tomates a fuego lento; añadir cebolla, ajo, tofu o huevos omega-3, comino, cúrcuma, pimienta, etc.
ALIMENTO	SETAS
INFORMACION	Las shiitake, maitake, enoki, cremini, portobello, seta común y la seta de cardo; contienen todas ellas polisacáridos y lentinano, que estimulan la reproducción y la actividad de las células inmunes.
OBSERVACION	Estas setas suelen usarse en Japón como complemento de la quimioterapia para ayudar al sistema inmune (la maitake y la coriolus versicolor son las que probablemente tengan el efecto más marcado en el sistema inmunitario).

RECOMENDACION	Tomar en sopas, con verduras o con caldo de ave, a la parrilla o a la plancha en una sartén con otras verduras.
ALIMENTO	HIERBAS Y ESPECIAS
INFORMACION	Las hierbas empleadas en la cocina, como el romero, el tomillo, el orégano, la albahaca, la hierbabuena, etc., son muy ricas e aceites esenciales de la familia de los terpenos, a los que deben su fragancia.
OBSERVACION	<p>Promueven la apoptosis de las células cancerosas y reduce su expansión al bloquear las enzimas que necesitan para invadir tejidos cercanos</p> <p>El carnosol del romero es además un potente antioxidante anti-inflamatorio; está demostrada su capacidad para potenciar la efectividad de determinadas quimioterapias.</p> <p>El perejil y el apio contienen apigenina, un anti-inflamatorio que promueve la apoptosis y bloquea la angiogénesis a través de un mecanismo parecido al del Glívec.</p>
RECOMENDACIÓN	Consumir la mayor cantidad posible.
ALIMENTO	ALGAS
INFORMACION	Muchas variedades de algas que se consumen habitualmente en Asia contienen moléculas que frenan el crecimiento del cáncer, sobre todo el de mama, próstata, piel y colon.
OBSERVACION	<p>Las algas marrones alargan el ciclo menstrual gracias a su efecto anti-estrógenos.</p> <p>La fucoidina, presente en las algas kombu y wakame, ayudan a provocar la muerte celular por apoptosis y estimulan las células inmunes (como las Natural Killer, entre otras).</p> <p>La fucoxantina es el ingrediente que confiere tonalidad marrón a determinadas variedades de algas. Se trata de un carotenoide (de la misma familia que el licopeno de los tomates), y es aún más efectivo que su primo el licopeno en su capacidad para inhibir el crecimiento de las células del cáncer de próstata.</p> <p>Las principales algas comestibles son: nori, kombu, wakame, arame y dulce.</p> <p>La nori es una de las extremadamente raras especies vegetales que contiene ácidos grasos omega-3 en cadenas largas; las más eficaces contra la inflamación, e indispensables para el adecuado funcionamiento de las neuronas.</p>
RECOMENDACION	<p>Las algas pueden tomarse en sopas o en ensaladas, o también añadirse a legumbres como los guisantes y las lentejas.</p> <p>La alga kombu tiene fama de acortar el tiempo de cocción de las legumbres y de hacerlas más fáciles de digerir.</p>

ALIMENTO	LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3
INFORMACION	<p>Los ácidos omega-3 de cadena larga, presentes en los pescados grasos (o en los suplementos de máxima calidad de aceite purificado), reducen la inflamación. En cultivos de células se ha comprobado que reducen el crecimiento de las células cancerosas en gran variedad de tumores (de pulmón, mama, colon, próstata, riñón, etc.). Además, reducen la expansión de tumores en forma de metástasis.</p> <p>Diversos estudios con seres humanos muestran que el riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer es significativamente menor en personas que consumen pescado al menos dos veces a la semana.</p> <p>Dos importantes artículos publicados en 2006 han hecho aumentar las dudas sobre el papel que desempeña un mayor consumo de pescado en la reducción del riesgo de cáncer.</p> <p>En cualquier caso, se ha restado importancia a ambos artículos que, entre otras razones, no tomaban en consideración los resultados de estudios a gran escala muy recientes, tales como el estudio EPIC europeo (con 475.000 participantes), que confirmó en gran parte la protección que aporta un consumo más frecuente de pescado.</p>
OBSERVACION	<p>Cuanto más grande es el pez (por ejemplo, el atún pero sobre todo el cazón y el pez espada), más arriba está en la cadena alimentaria y más contaminado de mercurio, PCBs y dioxinas, que contaminan el lecho de los océanos.</p> <p>Las mejores fuentes de pescado graso son los peces de menor tamaño, como las anchoas enteras, la caballa y las sardinas (incluidas las enlatadas, siempre que estén conservadas en aceite de oliva y no en aceite de girasol que es, excesivamente rico en omega-6).</p> <p>El salmón también es una buena fuente de omega-3 y su grado de contaminación sigue siendo aceptable.</p> <p>El pescado congelado va perdiendo poco a poco su contenido en omega-3 a lo largo del proceso de conservación.</p> <p>La linaza es rica en omega-3 de cadena corta de origen vegetal, así como en lignanos; estos fitoestrógenos aplacan el pernicioso efecto de las hormonas que promueven el crecimiento del cáncer.</p> <p>En un reciente estudio de la Universidad Duke la ingesta diaria de 30 gr. de semillas de linaza molidas sirvió para frenar entre un 30 % y un 40 % el crecimiento de tumores de próstata existentes.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>Moler las semillas de linaza con un molinillo de café y mezclar con leche “orgánica”, o con leche de soja (o bien con un yogur “orgánico”, o de soja).</p> <p>Este polvo puede mezclarse también con los cereales del desayuno, o espolvorearse sobre una ensalada de frutas para darle un toque de sabor a nuez.</p> <p>La semilla del lino molida puede sustituirse por aceite de linaza, más fácil de emplear (aunque no contiene tantos lignanos); debe conservarse siempre este aceite dentro del frigorífico, en un envase opaco para evitar la oxidación y que coja olor a rancio; es recomendable no conservarlo más de tres meses.</p>
ALIMENTO	ALIMENTOS RICOS EN SELENIO

INFORMACION	<p>El selenio es un oligoelemento presente en la tierra; las verduras y los cereales de agricultura ecológica contienen también grandes cantidades de selenio.</p> <p>Este mineral se encuentra también en el pescado, en el marisco, en los menudillos y en las asaduras. El selenio estimula las células inmunes y en especial a las NK; haciendo incrementar su número hasta un 80 %, según un estudio.</p> <p>Por otra parte, el selenio potencia los efectos de los mecanismos antioxidantes del organismo.</p>
OBSERVACION	<p>Los métodos de la agricultura extensiva despojan a la tierra de cultivo de su contenido de selenio, por lo que actualmente es poco frecuente encontrarlo en las verduras y en los cereales que se cultivan principalmente en Europa.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>Utilizar ojala, solo alimentos orgánicos.</p>
ALIMENTO	VITAMINA D
INFORMACION	<p>Las células de la piel producen vitamina D cuando se exponen directamente al sol. La gente que vive lejos del Ecuador produce menos vitamina D y esta puede ser, en algunos casos, deficiente; por eso anteriormente se recomendaba dar una cucharada de aceite de hígado de bacalao a los niños que vivían en las latitudes más altas, como una medida de prevención del raquitismo.</p> <p>Recientemente se ha demostrado que una administración significativa de vitamina D reduce de manera considerable el riesgo de padecer, toda una serie de tipos de cáncer diferentes (en más del 75 %, con una ingesta diaria de 1.000 UIs de la forma 25-hidroxi-vitamina D, según un estudio de la Universidad Creighton publicado en 2007). (*VIII-77).</p> <p>Alimentos que más vitamina D contienen:</p> <p>El aceite de hígado de bacalao (1.460 UI por cada cucharada sopera). El salmón (360UI por cada 100gr.). La caballa (345 UI por cada 100gr.). Las sardinas (270 UI en cada 100gr.). Las anguilas (200 UI por cada 100gr.). La leche enriquecida con vitamina D, contiene solo 98 UI por vaso. Un huevo contiene 25 UI. Hígado de ternera de 100 gr. contienen 20 UI.</p>
OBSERVACION	<p>Ante todo hay que actuar con precaución, pues la exposición excesiva al sol está relacionada con cáncer de piel.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>La Asociación Canadiense contra el Cáncer; recomienda actualmente a todos sus compatriotas que tomen 1.000 UI de vitamina D al día durante los meses del otoño y del invierno, (por la limitada exposición de Canadá a la luz solar), y durante todo el año a las personas de más de sesenta y cinco años de edad, o aquellas que, por su tipo de vida o por motivos religiosos, están menos expuestas al sol. (*VIII-78).</p>

	De hecho, bastan veinte minutos de exposición al sol de mediodía de todo el cuerpo para obtener entre 8.000 y 10.000 UI.
ALIMENTO	CÚRCUMA Y CURRY
INFORMACION	La cúrcuma es el polvo amarillo que constituye, uno de los ingredientes del curry amarillo. Es el anti-inflamatorio natural más potente identificado a fecha de hoy; además ayuda a estimular la apoptosis de las células cancerosas y a inhibir la angiogénesis. En laboratorio se ha comprobado que potencia la efectividad de la quimioterapia y que reduce el crecimiento del tumor.
OBSERVACION	Para que el organismo la asimile, debe mezclarse con pimienta negra (no simplemente con pimientos). Lo más idóneo, es disolverla en aceite (de oliva o linaza preferiblemente). Las mezclas de curry que se venden en los comercios contienen únicamente un 20 % de cúrcuma en total; por eso es mejor obtener el polvo de cúrcuma directamente.
RECOMENDACIÓN	Mezclar 1/4 de cucharada sopera de cúrcuma en polvo con 1/2 cucharada sopera de aceite y una generosa pizca de pimienta negra. Aderezar con esta mezcla verduras, sopas y ensaladas. El gusto ligeramente amargo puede eliminarse con unas cuantas gotas de néctar de agave.
ALIMENTO	VERDURAS CRUCIFERAS
INFORMACION	La Col; en sus variedades: Coles de Bruselas, Bok choy, Repollo chino, Brécol, Coliflor, etc.; contienen sulforafano e indo-3-car- binoles (I3C), dos poderosas moléculas anti-cáncer, capaces de eliminar ciertas sustancias cancerígenas. Impiden que las células precancerosas se conviertan en tumores malignos. También promueven el suicidio de las células cancerosas y bloquean la angiogénesis.
OBSERVACION	Evítese, que la col y el brécol hiervan. La ebullición puede destruir el sulforafano y el I3C.
RECOMENDACIÓN	Cubrir y cocer al vapor poco tiempo o bien freír a la plancha, dándole vueltas rápidamente, en un sartén con un poco de aceite de oliva.
ALIMENTO	VERDURAS Y FRUTAS, RICAS EN CAROTENOIDES
INFORMACION	Las zanahorias, el ñame, la batata, el calabacín amarillo, la calabaza, ciertas variedades del calabacín naranja (conocido también como Hokkaido), el tomate, el

	<p>caqui, los albaricoques, la remolacha y todas las frutas de color brillante (naranja, rojo, amarillo, verde) contienen vitamina A y licopeno.</p> <p>Estas sustancias; tienen la capacidad comprobada de inhibir el crecimiento de las células cancerosas de gran variedad de líneas, algunas especialmente agresivas como las de los gliomas cerebrales.</p> <p>La luteína, el licopeno, el fitoeno y la cantaxantina estimulan el crecimiento de las células inmunitarias e incrementan su capacidad de atacar las células de los tumores; hacen que las células resulten más agresivas.</p>
OBSERVACION	<p>Un estudio que siguió durante seis años la evolución de unas pacientes de cáncer de mama demostró que las que consumieron más alimentos ricos en carotenoides vivieron más tiempo que las que consumieron menos.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>Consumir la mayor cantidad posible.</p>
ALIMENTO	<p>SOJA</p>
INFORMACION	<p>Las isoflavonas de la soja; como la genisteína, la daidzeína y la gliciteína, entre otras, bloquean la estimulación de las células cancerosas por las hormonas sexuales como son los estrógenos y la testosterona.</p> <p>También intervienen bloqueando la angiogénesis.</p> <p>Entre las mujeres asiáticas que han tomado soja desde la adolescencia se ha registrado una incidencia significativamente menor del cáncer de mama, y cuando sufren cáncer de mama, los tumores son por lo general menos agresivos, teniendo una tasa de supervivencia más elevada.</p>
OBSERVACION	<p>Los suplementos de soja, en forma de píldoras o comprimidos; se han asociado a un agravamiento de ciertos tipos de cáncer de mama; No es el caso de la soja ingerida como alimento.</p> <p>Actualmente se cultiva soja en muchas regiones del mundo a partir de organismos genéticamente modificados (OGM); no se sabe qué impacto tienen estas plantas genéticamente modificadas en el crecimiento del cáncer. En esta situación de incertidumbre, es recomendable utilizar soja orgánica, no modificada genéticamente.</p> <p>Interacción entre la soja y el taxol:</p> <p>Parece ser que la genisteína de la soja puede interferir con el taxol.</p> <p>A la espera de la confirmación de dicha interacción a partir de estudios con personas, se recomienda no consumir alimentos a base de soja durante un tratamiento de quimioterapia con Taxol.</p> <p>(Interrumpir su consumo unos días antes, y reanudarlo varios días después del tratamiento).</p>
RECOMENDACIÓN	<p>En el desayuno sustituir los productos lácteos convencionales por leche de soja o yogures de soja.</p> <p>Se pueden tomar la semilla de soja (cocida como si fuese guisante seco), o el germen o brote de soja.</p>

	<p>También en su variante de tofu, de tempeh o de miso.</p> <p>El tofu se puede tomar crudo o cocido; adquiere el sabor de los otros ingredientes con que se cocine (cebolla, ajo, curry, etc.), o de las salsas en las que se guise, en una sartén.</p> <p>También puede añadirse a la sopa. Es una excelente fuente de proteínas completas, por lo que puede usarse para sustituir la carne.</p>
ALIMENTO	LOS PROBIOTICOS
INFORMACION	<p>Normalmente, los intestinos contienen una serie de bacterias “amigas”, que ayudan a hacer la digestión y facilitan la motilidad intestinal.; además, desempeñan un papel importante de estabilización del sistema inmune. Entre las más comunes están el lactobacillus acidophilus y el lactobacillus bifidus; se ha demostrado que estas dos bacterias probióticas inhiben el crecimiento de las células del cáncer de colon; además, al facilitar la motilidad intestinal, se reduce el riesgo de cáncer de colon ya que los intestinos quedan expuestos menos tiempo a las sustancias cancerígenas que puedan estar presentes en los alimentos, por ello, los probióticos cumplen también un papel de desintoxicación.</p>
OBSERVACION	<p>Los yogures orgánicos y el kéfir son buenas fuentes de probióticos. Generalmente, los yogures de soja están enriquecidos con probióticos.</p> <p>Por otra parte, encontramos estas valiosas bacterias en la col fermentada y en el kimchi (un pescado en escabeche coreano).</p> <p>Por último, hay una serie de alimentos que son prebióticos, es decir, contienen polímeros de fructosa, que estimulan el desarrollo de las bacterias probióticas; algunos ejemplos serían: el ajo, la cebolla, el tomate, los espárragos, el plátano y el trigo.</p>
RECOMENDACIÓN	Preferir los yogures de soja.
ALIMENTO	LAS FRUTAS ROJAS
INFORMACION	<p>Las fresas, las frambuesas, los arándanos, las moras y los arándanos rojos, contienen ácido elálgico, así como gran cantidad de polifenoles, que estimulan la eliminación de sustancias cancerígenas e inhiben la angiogénesis (Evita formación de vasos sanguíneos de las células cancerosas).</p>
OBSERVACION	Además, las antocianidinas y proantocianidinas, promueven la apoptosis de las células cancerosas.
RECOMENDACIÓN	<p>Mezclar en el desayuno con leche de soja y cereales varios, que a diferencia de los clásicos cereales del desayuno, como los CornFlakes, no elevan el nivel de azúcar en sangre, ni de insulina y de IGF.</p> <p>Lo mejor es el muesli o combinaciones de avena, salvado, linaza, centeno, cebada, espelta, etc.</p>

	<p>En ensaladas de fruta o en tentempiés para tomar entre horas, estas frutas rojas aportan un sabor fresco y dulce que no causa pico glucémico en la sangre.</p> <p>La congelación no daña las moléculas anti-cáncer de estas frutas, por lo que en invierno las congeladas pueden sustituir a las fresas.</p>
ALIMENTO	LOS CÍTRICOS
INFORMACION	<p>Las naranjas, las mandarinas, el limón y el pomelo (toronja), contienen flavonoides anti-inflamatorios. Además, estimulan la desintoxicación de sustancias cancerígenas por parte del hígado. Se ha demostrado que los flavonoides de la piel de la mandarina, llamados tangeritina y nobiletina, penetran en las células del cáncer cerebral, facilitando su muerte por apoptosis, y reduce su capacidad de invadir tejidos cercanos.</p>
OBSERVACION	Si, se va a utilizar la piel escoger mandarinas “orgánicas”.
RECOMENDACIÓN	Se puede espolvorear ralladura de piel de cítricos, en salsas para ensaladas, o en los cereales del desayuno; además, la cáscara, se puede también dejar en infusión, junto al te, o simplemente en agua caliente.
ALIMENTO	EL ZUMO DE GRANADA
INFORMACION	<p>El zumo de granada lleva usándose miles de años en la medicina persa. Sus propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes han quedado ya demostradas, así como su capacidad para reducir sustancialmente el desarrollo del cáncer de próstata (entre otros), incluso en sus variantes más agresivas.</p>
OBSERVACION	En humanos, el consumo diario de zumo de granada frena en un 67 % la extensión de un cáncer de próstata asentado.
RECOMENDACIÓN	Tomar 1 vaso (225 ml) de zumo de granada al día, con el desayuno.
ALIMENTO	EL VINO TINTO
INFORMACION	<p>El vino tinto contiene muchos polifenoles, entre otros el célebre RESVERATROL. Estos polifenoles se extraen en la fermentación, de ahí que su concentración sea mucho mayor en el vino que en el zumo de uva; dado que emanan de la piel y de la semilla de la uva, están mucho menos presentes en el vino blanco. Los métodos empleados en la conservación del vino la protegen del oxígeno, lo que quiere decir que el resveratrol no está tan expuesto a una rápida oxidación como lo está en el zumo de uva o en las pasas, que prácticamente han perdido todos sus polifenoles.</p> <p>El resveratrol actúa en unas enzimas llamadas sirtuinas, conocidas por su poder de protección de las células sanas contra el envejecimiento.</p> <p>También puede frenar las tres fases del desarrollo del cáncer: Iniciación, Promoción y Progresión; al bloquear la acción del NF-kappaB.</p>

OBSERVACION	<p>No es recomendable tomar más de un vaso al día, ya que puede llevar aun incremento del cáncer.</p> <p>El vino de Borgoña, (Pinot Noir), donde el clima es más húmedo, es especialmente rico en resveratrol.</p>
RECOMENDACIÓN	Estos resultados descritos, se han observado en concentraciones similares a las obtenidas tras el consumo de un vaso de vino tinto al día.
ALIMENTO	CHOCOLATE NEGRO
INFORMACION	<p>El chocolate negro, con más de un 70 % de cacao, contiene gran cantidad de antioxidantes, proantocianidinas y muchos polifenoles.</p> <p>Una onza de chocolate contiene el doble que un vaso de vino tinto, y casi tantos como una taza de té verde adecuadamente preparado.</p> <p>Estas moléculas frenan el crecimiento de las células cancerosas y limitan la angiogénesis.</p> <p>El consumo de 20 gr. de chocolate negro al día (1/5 de una tableta) representa una cantidad aceptable de calorías.</p> <p>La satisfacción que proporciona suele ser mayor que la de un dulce o un postre y corta el hambre más eficazmente.</p> <p>Su índice glucémico (su capacidad para elevar el nivel de azúcar en la sangre y provocar dañinos picos de insulina e IGF) es moderado, claramente inferior al del pan blanco.</p>
OBSERVACION	<p>Mezclar chocolate con productos lácteos anula los efectos beneficiosos de las moléculas del cacao.</p> <p>Evitar la leche con cacao.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>Tomar una onza de chocolate negro en lugar de un postre al final de la comida; acompañadas de un té verde.</p> <p>Fundir chocolate negro al baño María y verterlo encima de unas peras o cualquier otra combinación de frutas.</p> <p>También resulta delicioso con ralladura de jengibre o de piel de mandarina.</p>

<i>CONSUMIR</i>	<i>NO CONSUMIR</i>
<p><i>1. Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Algo, Comida, Merienda. (Consumir en poca cantidad).</i></p> <p><i>2. Pan y galletas integrales; consumir en poca cantidad.</i></p> <p><i>3. Queso o cuajada. (Lonchitas).</i></p> <p><i>4. Legumbres y verduras abundantes.</i></p> <p><i>5. Frutas entre comidas (Media mañana y algo).</i></p> <p><i>6. Leche, Yogurt (sin azúcar).</i></p> <p><i>7. Carnes rojas (500gramos en la semana)</i></p> <p><i>8. Carnes blancas, pescado, huevo.</i></p> <p><i>9. Agua (entre 4 a 8 vasos al día).</i></p> <p><i>10. Aceite vegetal (oliva).</i></p> <p><i>11. Vino tinto.</i></p> <p><i>12. Te verde (3 a 6 tazas al día).</i></p> <p><i>13. Jugos naturales (sin azúcar).</i></p> <p><i>14. Ejercicio: (mínimo 3 veces por semana; mínimo 20 minutos).</i></p>	<p><i>1. No carbohidratos: (harinas blancas (parva, arroz, papas, yuca, pastas. Etc.)</i></p> <p><i>2. No grasas.</i></p> <p><i>3. No carnes frías, ni enlatados.</i></p> <p><i>4. No dulces.</i></p> <p><i>5. No quesito.</i></p> <p><i>6. No fritos.</i></p> <p><i>7. No, manteca, mantequillas, ni aceites refritos.</i></p> <p><i>8. No gaseosas.</i></p> <p><i>9. No usar azúcar de ningún tipo.</i></p> <p><i>10. No usar endulzantes (solo stevia).</i></p> <p><i>11. No consumir alimentos con preservativos, ni colorantes.</i></p>

V. BIBLIOGRAFIA

1. Fisiología Medica. Willian F. Ganong. 18 edicion. Manual Moderno.
 2. Fisiología Médica de Tres Guerres. 2000 Mc Graw Hill Interamericana.
 3. Bases Fisiológicas de la Practica Médica. 13 edicion. Best y Taylor. Ed. Panamericana.
 4. Fisiología Humana, Stuart Ira Fox. 7 edición. Mc Graw Hill Interamericana.
 5. Fundamentos de Medicina: Hematología. CIB. ultima edición.
 6. Guyton . Hill. Tratado de Fisiología Medica. 10 edición. Mc Graw Hill. Interamericana.
 7. Cursos Crash de Mosby. Elizabeth Cheschire. Publicación Harcourt Brace. Sistema endocrino.
 8. Endocrinología. Mac. E. Hadley. 4 ed. Prentice Hall. Impreso en España.
 9. Anti cancer, una nueva forma de vida. Dr, David Serva Schreiber .Ed. ESPASA 2007.
- II-1.*H. R. Harach, K. O. Franssila y v. M. Wasenius, “Occult. Papillary carcinoma of the thyroid. A "normal" finding in Finland. A systematic autopsy study”. Cancer 56 (3), 1985, pág.. 531-538. (I-1)
- II-2.*W. C. Black y H. G. Welch, “Advances in diagnostic imaging and overestimations of disease prevalence and the benefits of therapy”. New England Journal of Medicine 328 (17), 1993, pág.. 1237-.1243). (I-2)
- II-3.*B. W. Stewart y P. Kleihues (eds.), World Cancer Report, Lyon, WHO IARC Press, 2003). (I-3)
- II-4.*R. Yatani, T. Shiraishi, K. Nakakuki y otros, “Trends in frequency of latent prostate carcinoma in Japan from 1965-1979 to 1982 -1986”. Journal of the National Cancer Institute 80 (9), 1988, pág.. 683-687). (I-4)
- II-5.*T. I. A. Sorensen, G. G. Nielsen, P. K. Andersen y T. W. Teasdale, “Genetic and environmental influences on premature death in adult adoptees”. New England Journal of Medicine 318, 1988, pág.. 727-732. (I-5)

- II-6. *P. Lichtenstein, N. V. Holm, P. K. Verkasalo y otros, "Environmental and heritable factors in the causation of cancer: analyses of cohorts of twins from Sweden, Denmark, and Finland", *New England Journal of Medicine* 343 (2), 2000, pág.. 78-85. (I-6)
- II-7. *D. Spiegel, "A 43-year-old woman coping with cancer". *JAMA* 282 (4), 1999, pág.. 371-378. (II-1)
- II-8. *D. Ornish, G. Weidner, W. R. Fair y otros, "Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer". *Journal of Urology* 174 (3), 2005, pág. 1065-1069, discusión 9-70. (II-4).
- II-9. * J. A. Trapani y M. J. Smyth, "Functional significance of the perforin/granzyme cell death pathway". *Nature Reviews Immunology* 2, 2005, pág. 735-747. (IV-10)
- II-10. *I. Voskoboinik y J. A. Trapani, "Addressing the mysteries of perforin function". *Immunology and Cell Biology*. 84, 2006, págs. 66-71. (IV-11)
- II-11. *R. Wescott, "Can miracles happen?" *British Medical Journal* 325 (7363), 2002, pág. 553. (IV-1)
- II-12. *T. C. Everson, "Spontaneous regression of cancer". *Progress in Clinical Cancer* 3, 1967, pág. 79-95. (IV-2)
- II-13. *W. H. Cole, "Efforts to explain spontaneous regression of cancer". *Journal of Surgical Oncology* 17 (3), 1981, pág. 201-209. (IV-3)
- II-14. *G. B. Challis y H. J. Stam. "The spontaneous regression of cancer. A review of cases from 1900 to 1987". *Acta Oncologica*, 29 (5), 1990, pág. 545-550. (IV-4)
- II-15. *B. Bodey, B. Bodey jr., S. E. Siegel y otros. "The spontaneous regression of neoplasms in mammals: possible mechanisms and their application in immunotherapy". *In Vivo* 12 (1), 1998, pág. 107-122. (IV-5)
- II-16. *R.J. Papac. "Spontaneous regression of cancer: possible mechanisms". *In Vivo* 12 (6), 1998, pág. 571-578. (IV-6)
- II-17. *D. C. van Baalen, M. J. de Vries y M. T. Gondrie, Psycho-social correlates of "spontaneous" regression in cancer, Rotterdam, Monograph Departamento de Patología General de la Facultad de Medicina, Universidad Erasmus, 1987.(IV-7)
- II-18. *T. Whiteside y R. B. Herberman. "Characteristics of natural killer cells and lymphocyte-activated killer cells". *Immunol. Allerg. Clin. North. Am.* 10, 1990, pág. 663-704. (IV-12)
- II-19. *J. F. Head, F. Wang, R. L. Elliot y J. L. McCoy, "Assessment of immunologic competence and host reactivity against tumor antigens in breast cancer patients. Prognostic value and rationale of immunotherapy development". *Annals of the New York Academy of Sciences* 690, 1993, pág. 340-342. (IV-13)
- II-20. *S. P. Schantz, B. W. Brown, E. Lira y otros. "Evidence for the role of natural immunity in the control of metastatic spread of head and neck, cancer". *Cancer Immunology, Immunotherapy* 25 (2), 1987, pág.. 141- 148. (IV-16)
- II-21. *R. B. Herberman, "Immunotherapy". En R. J. Lenhard, R. Osteen y T. Gansler (eds.), *Clinical Oncology*, Atlanta, American Cancer Society, 2001, pág. 215-223. (IV-17)
- Z. Cui, M. C. Willingham, M. A. Alexander-Miller y otros, «Spontaneous regression of advanced cancer: identification of a unique genetically determined, age-dependent trait in mice», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 100, 2003, págs. 6682-6687.

- A. M. Hicks, G. Riedlinger, M. C. Willingham y otros, «Transferable anti-cancer innate immunity in spontaneous regression/complete resistance mice», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 103 (20), 2006, págs. 7753-7758.
- S. M. Levy, R. B. Herberman, M. Lippman, T. D' Angelo y J. Lee, «immunological and psychosocial predictors of disease recurrence in patients with early-stage breast cancer», *Behavioral Medicine* 17 (2), 1991, págs. 67-75.
- R. M. MacKie, R. Reid y B. Junor, «Fatal melanoma transferred in a donated kidney 16 years after melanoma surgery», *New England Journal of Medicine* 348 (6), 2003, págs. 567-568.
- Z. Cui, «The winding road to the discovery of the SR/CR mice», *Cancer Immunity* 3, 2003, pág. 14.
- A. M. Al Murri, J. M. S. Bartlett, P. A. Canney, J. C. Doughty, C. Wilson y D. C. McMillan, «Evaluation of an inflammation-based prognostic score (GPS), in patients with metastatic breast cancer», *British Journal of Cancer* 94 (2), 2006, págs. 227-230.
- J. E. Nelson y R. E. Harris, «Inverse association of prostate cancer and non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs): results of a case-control study», *Oncology Reports* 7 (1), 2000, págs. 169-170.
- A. Beevor, *Stalingrad: The fateful siege*, Nueva York, Penguin, 1998.
- J. Folkman, «Fighting Cancer by Attacking its Blood Supply», *Scientific American*, septiembre, 1996, págs. 150-154.
- Beliveau y D. Gingras, *Foods that fight cancer*, Nueva York, McClelland & Stewart, 2006.
- G. E. Dinse, D. M. Umbach, A. J. Sasco, D. G. Hoely, D. L. Davis, «Unexplained increases in cancer incidence in the United States from 1975 to 1994: possible sentinel health indicators?», *Annual Review of Public Health* 20, 1999, págs. 173-209.
- Institut National de Veille Sanitaire, *Estimations nationales: tendances de l'incidence et de la mortalité par cancer en France entre 1978 et 2000*, Ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes handicapées, 2002.
- SEER. Base de datos pública sobre incidencia del cáncer, 2006.
- K. G. McGrath, «An earlier age of breast cancer diagnosis related to more frequent use of antiperspirants/deodorants and underarm shaving», *European Journal of Cancer Prevention* 12 (6), 2003, págs. 479-485.
- E. Steliarova-Foucher, C. Stiller, P. Kaatsch y otros, «Geographical patterns and time trends of cancer incidence and survival among children and adolescents in Europe since 1970s (the ACCIS project): an epidemiological study», *Lancet* 364 (9451), 2004, págs. 2097-2105.
- P. N. Post, D. Stockton, T. W. Davies y J. W. Coebergh, «Striking increase in incidence of prostate cancer in men aged <60 years without improvement in prognosis», *British Journal of Cancer* 79 (1), 1999, págs. 13-17.
- L. A. G. Ries, M. P. Eisner, C. L. Kosary y otros, *Revisión de las estadísticas sobre el cáncer. SEER*, Bethesda, Maryland, National Cancer Institute, 2004.
- J. Ferlay, F. Bray, P. Pisani y D. Parkin (eds.), *Globocan 2000. Cancer Incidence, mortality and prevalence worldwide*, Investigación de la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer de la OMS (IARC), Base de datos epidemiológica sobre el cáncer, Lyon, WHO IARC Press, 2000.
- M.-C. King, J. H. Marks y J. B. Mandell, «New York Breast Cancer Study G. Breast and ovarian cancer risks due to inherited mutations in BRCA1 and BRCA2», *Science* 302 (5645), 2003, págs. 643-646.

www.salud.bioetica.org/alimentacion.htm

<http://www.medycom.com/tusalud/dietaycancer.html>

http://www.ohani.cl/programa_anticancer.htm

<http://usuarios.lycos.es/grupoelrondos/studies50.html> (MEDICINA CUANTICA)

ALGUNAS PERLAS DE SABIDURÍA PARA MIS AMIGOS

UNA SIMPLE VISITA

“Todos estamos de visita en este momento y lugar. Solo estamos de paso. Hemos venido a observar, aprender, crecer, amar y volver a casa.”

Dicho aborigen australiano.

LA SIGUIENTE GENERACIÓN

“El auténtico conservacionista es alguien que sabe que el mundo no es una herencia de sus padres, sino un préstamo de sus hijos.”

J.J. Audubon 1800.

EL VALOR DEL TIEMPO

“Ni con millones de monedas de oro se puede recobrar un solo instante de la vida. ¿Qué mayor pérdida, entonces, que la del tiempo gastado infructuosamente?”

Chanakya Pandita 275 a.c. India

VIDA SANA

“El secreto de la salud, mental y corporal, está en no lamentarse por el pasado, preocuparse por el futuro ni adelantarse a los problemas, sino vivir sabia y seriamente el ahora.”

Buda.

SOÑAR DESPIERTO

“Los que sueñan de día tienen conocimiento de muchas cosas que a los que sueñan de noche se les escapan.”

Edgar Allan Poe.

ENFERMEDAD

“Una de las grandes enfermedades es no ser nadie para nadie.”

Teresa de Calcuta-