

Portland State University

PDXScholar

World Languages and Literatures Faculty
Publications and Presentations

World Languages and Literatures

4-23-2003

Los Alimentos Mas Sanos Contra el Cancer, el Infarto, el Envejecimiento... Mas Vale Prevenir que Curar

Eva Núñez-Méndez

Portland State University, enunez@pdx.edu

Follow this and additional works at: https://pdxscholar.library.pdx.edu/wll_fac

Let us know how access to this document benefits you.

Citation Details

Eva Núñez-Méndez, "Los alimentos mas sanos contra el cancer, el infarto, el envejecimiento... Mas vale prevenir que curar," *El Latino de Hoy*, April 2003

This Article is brought to you for free and open access. It has been accepted for inclusion in World Languages and Literatures Faculty Publications and Presentations by an authorized administrator of PDXScholar. Please contact us if we can make this document more accessible: pdxscholar@pdx.edu.

Los alimentos más sanos contra el cáncer, el infarto, el envejecimiento...

“Mas vale prevenir que curar”

Por Eva Núñez Méndez

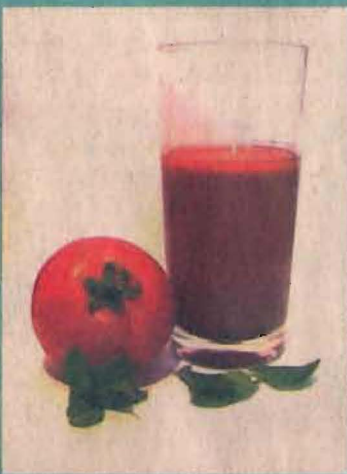
PORTLAND— Durante milenios, la medicina ha derrochado la mayor parte de su energía en encontrar remedios para todas las enfermedades que han azotado a la humanidad desde tiempos inmemoriales. Los éxitos se manifiestan claramente en el siglo XX; las nuevas medicinas y cirugías junto con las pruebas de diagnóstico infalibles han logrado erradicar muchas dolencias que, afortunadamente, han dejado de ser letales para convertirse en crónicas. La medicina del futuro no se conforma con curar las enfermedades y buscar terapias más eficaces, sino que pretende “prevenir”. El milenio naciente abre sus puertas a la ciencia de la medicina preventiva, el nuevo reto de la biomedicina es impedir que nos enfermemos. Los científicos, basándose en las interacciones de los diferentes sistemas corporales (o sea, el endocrino, el nervioso y el inmune), trabajan para encontrar vacunas que erradiquen infecciones hoy incurables, como el sida, la tuberculosis y la malaria, e incluso que nos inmunicen contra el cáncer. Paralelamente, los científicos están descubriendo las bondades del ejercicio y la nutrición, los beneficios de aquellos alimentos con sustancias capaces de combatir desde el cáncer hasta el infarto. Ésta es la cesta de la compra que nos han confeccionado:

Los tomates: guardianes de la próstata

De los diferentes compuestos fitoquímicos, el licopeno, carotenoide que colorea de rojo ciertos vegetales, resalta en importancia. Se trata de un antioxidante que se libera por el tomate durante su cocción. De ahí que los médicos recomienden ingerirlo en sopa, salsa o frito. Algunos estudios sugieren que los hombres que toman entre cuatro y cinco raciones de tomates por semana reducen hasta un 40 por 100 el riesgo de padecer cáncer prostático.

El aceite de oliva: el mejor engrasante

Básicamente, las propiedades preventivas y curativas del aceite de oliva virgen se hallan en su elevado contenido de ácidos grasos monoinsaturados y en compuestos



antioxidantes (por ej. vitamina E).

De forma muy sintética, se puede afirmar que estos ingredientes, ya actúen juntos o por separado, ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares, trastornos neurodegenerativos (como el mal de Alzheimer) y ciertos tipos de cáncer. Además el aceite de oliva actúa como antiinflamatorio, reduce la acidez estomacal y tiene propiedades bactericidas y fungicidas.

El ajo: el terror de los parásitos

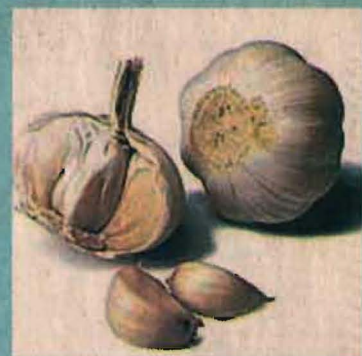
Los ajos, así como las cebollas, poseen sulfidos sustancias capaces de actuar como fungicidas, antibacterianos y anticancerígenos.

El chocolate: dientes, corazón y mente

Algunos de los antioxidantes que componen el cacao, como los taninos, ayudan a combatir la caries, evitando la formación de placa dental. Por otro lado su consumo provoca la liberación cerebral de endorfinas (opíáceos naturales que producen un estado de placer) y feniletilamina, sustancia que provoca sensación de felicidad.

Vino tinto, cerveza y champán: arterias limpias

La piel de las uvas usadas para la elaboración del vino tinto es rica en antioxidantes. Éstos previenen la bajada en sangre de las HDL, es decir, el colesterol bueno. Este efecto cardioprotector también se ha observado en la cerveza según estudios recientes de la Universidad de Barcelona. No cabe duda de que el consumo moderado de vino



Continúa en la Página 7.

“Mas vale prevenir que curar”

Viene de la Página 1.

mantiene sano el corazón; pero no hay que olvidar que la ingestión abusiva puede causar desde cirrosis hasta cáncer.

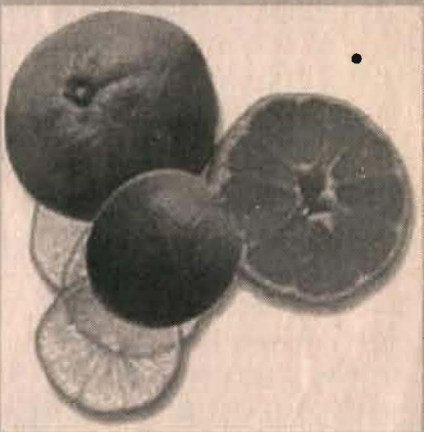
Bayas: vallas contra el olvido

Un tazón diario de frambuesas, arándanos, grosellas u otras bayas aporta una bomba de antioxidantes al organismo. Las frambuesas previenen el cáncer de esófago, según estudios realizados en la Universidad Estatal de Ohio. Los arándanos protegen nuestras capacidades cognitivas, según un grupo de neurólogos de la Universidad Tufts, en Boston. Y, por último, las grosellas podrían evitar las infecciones del tracto urinario, ya que su consumo habitual impide que la bacteria *Escherichia coli* se adhiera a las paredes de la vejiga.



Los cítricos: gajos que conservan la juventud

Todos los cítricos, así como el kiwi, la papaya y la guayaba, presentan un elevado contenido de ácido ascórbico o vitamina C. Ésta podría proteger las membranas celulares y el ADN. El metabolismo celular propicia la aparición de los nocivos radicales libres, los cuales se asocian al envejecimiento, la aparición del cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras patologías. Además el consumo elevado de naranjas, limones, pomelos y otros cítricos previene la aparición de cánceres de estómago, esófago, lengua, faringe y mama.



Las sardinas: anzuelo para el colesterol

Los ácidos grasos omega-3 de la sardina y otros pescados azules ayudan a prevenir el infarto, la artritis y, según recientes investigaciones, posiblemente la demencia senil.

Las espinacas: una mejor visión

Popeye se servía de ellas para zurrarle a su enemigo, Brufus. Ahora, la ciencia preventiva recomienda la ingestión de espinacas para fines más saludables. Esta verdura contiene, además de hierro, mucho ácido fólico, una vitamina que nos protege de las dolencias cardíacas. Asimismo, contienen pigmentos que previenen la degeneración macular, una de las primeras causas de la ceguera.

