

DESCUBRE LOS ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL CRECIMIENTO DE CÉLULAS CANCEROSAS

Antonio Pineda

El cáncer es una enfermedad genética causada por cambios en los genes que controlan las funciones de las células, como su crecimiento y su división para crear nuevas células en las zonas que el cuerpo las necesita.

Cuando una célula envejece o queda dañada, muere y es reemplazada, sin embargo, ciertas anomalías provocan que las células viejas o dañadas sobrevivan y que se formen nuevas células cuando no son necesarias, dando lugar a la formación de un cáncer.

Estas células cancerosas pueden crear una masa compacta de tejido que se denomina tumor maligno, pudiendo extenderse a los tejidos cercanos, invadirlos o incluso durante su crecimiento, algunas células cancerosas pueden desprenderse y desplazarse a través del sistema circulatorio o del sistema linfático, formando nuevos tumores lejos del tumor de origen. Aunque no se conocen con exactitud la mayoría de causas que producen cáncer, se calcula que un 40% se deben a la acción de agentes externos denominados **factores de riesgo o agentes carcinógenos**. Son sustancias con factores físicos, químicos y biológicos, que en contacto con el organismo, son capaces de generar en él, enfermedades cancerosas.

Conscientes de los efectos de esta enfermedad, cada vez son más las personas que modifican sus hábitos, impidiendo que el organismo entre en contacto con estos agentes, evitando el consumo de tabaco, reduciendo las dosis de alcohol, haciendo ejercicio y controlando la ingesta de cancerígenos químicos relacionados con la elaboración y procesado de alimentos. Con una tendencia en auge por intentar comer sano y prevenir estos factores de riesgo, os proporcionamos una lista con algunos de los alimentos que más favorecen la aparición y el crecimiento de células cancerosas.



1. GRASAS SATURADAS, HIDROGENADAS y TRANS

Las grasas son uno de los nutrientes básicos de los alimentos y son necesarias para aportar energía al organismo o desarrollar correctamente procesos como la absorción de las vitaminas A, D, E y K (liposolubles que se disuelven en grasas y aceites), mantener saludable el pelo y la piel o aportar tejido adiposo a las células manteniendo el cuerpo aislado y caliente.

Las grasas insaturadas son las más beneficiosas (aceite de oliva, aceite de girasol, Omega-3, aguacate...), ya que nuestro organismo se encarga de procesarlas obteniendo los nutrientes que necesita.

Por el contrario, **no es conveniente abusar de las grasas saturadas y hay que evitar las grasas hidrogenadas y trans**.

Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente y han sido sometidas a un largo proceso de transformación, donde se añade hidrógeno a los triglicéridos insaturados, para lograr darle una mayor consistencia y duración a las sustancias alimenticias.

GRASAS SATURADAS

GRASAS ANIMALES

Carne de vaca y cerdo, embutidos, leche entera, queso graso, huevos, manteca de cerdo, piel de pollo, chocolate (con menos del 70% de pureza)...

ACEITES TROPICALES

Coco y Plama

GRASAS HIDROGENADAS y GRASAS TRANS

ACEITES HIDROGENADOS

o PARCIALMENTE HIDROGENADOS

Bollería industrial (donuts, galletas, madalenas...), barras de cereales, comida rápida "fast food" (costillas, hamburguesas, patatas fritas, kebab, pizza, pollo frito, nuggets, pinchos morunos, perritos calientes, alitas de pollo...), sopas y salsas preparadas, aperitivos y snacks salados, palomitas para microondas, congelados (pizzas, barras de merluza...), productos precocinados (canelones, empanadillas, croquetas...), helados, margarina...

2. AZÚCAR REFINADO

Mediante un procedimiento industrial a través de tratamientos físicos y químicos, el jugo de la caña de azúcar o la remolacha se refina, obteniéndose pequeños cristales blancos.

El objetivo de este proceso es: Concentrar la Sacarosa obteniendo el 99% de Glucosa + Fructosa, eliminando las impurezas (perdiendo la mayoría de vitaminas, minerales y enzimas) y blanqueando el producto dándole un aspecto mucho más apetecible para el consumidor.

AZÚCAR GRANULADA

Es el más común y el que encontramos en todos los hogares, utilizado para endulzar el café, el té o para cocinar.

AZÚCAR para REPOSTERÍA

Es un poco más gruesa que el Azúcar Granulada y se utiliza para decorar repostería o añadir textura a postres.

AZÚCARES SUPER-REFINADOS

Son utilizados en productos alimenticios comerciales, en bebidas azucaradas y en merengues de pastelería.

AZÚCAR en POLVO o AZÚCAR GLAS

Es el que tiene la textura más suave y se utiliza en glaseados y coberturas para postres.

Ya que únicamente proporcionan calorías vacías que carecen de nutrientes y minerales, para que nuestro organismo pueda digerir los azúcares refinados, es nuestro cuerpo el que