



Horizonte Médico

ISSN: 1727-558X

horizonte\_medico@usmp.pe

Universidad de San Martín de Porres

Perú

Estilo de vida anti-cancer: es tu elección  
Horizonte Médico, vol. 10, núm. 2, diciembre, 2010, pp. 46-47  
Universidad de San Martín de Porres  
La Molina, Perú

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371637120007>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en [redalyc.org](http://redalyc.org)

 redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

# Estilo de vida anti-cáncer: es tu elección

LIFESTYLE ANTICANCER: IS YOUR CHOICE

Nuestro maravilloso país está lejos de ser perfecto en la lucha contra el cáncer, de seguir esta tendencia tendremos comportamientos similares a algunos países desarrollados en los próximos años podría afirmarse que uno de cada 3 personas desarrollará cáncer; y una de cada cuatro morirá de cáncer.

Las defensas naturales se debilitan por nuestra elección de estilo de vida. Una buena analogía es como el azúcar radioactiva es inyectada en pacientes el PET scan para demostrar donde las células cancerosas se acumulan. Las células cancerosas sólo pueden alimentarse de azúcar. El azúcar no es carcinogénico, como el tabaco que ocasiona cáncer, sin embargo si lo ayuda a expresar cáncer de pulmón cuando tenemos genes para desarrollarlo. En Estados Unidos, en el 1800, una persona consumía 12 libras de azúcar refinada al año. Ahora, en promedio el consumo por persona al año es de 154 libras, probablemente nuestra cifra de consumo país sea semejante. Esa es nuestra pobre elección.

El Dr. David Servan Schreiber, PhD, era un neurólogo a quien se le diagnosticó cáncer cerebral a los 31 años de edad. Después de pasar por el tratamiento médico estándar de cirugía, quimioterapia y radioterapia a los 37 años tuvo una recurrencia. Esto lo condujo a investigar los múltiples caminos basados en evidencias que llevan a un estilo de vida anti-cáncer .

Diariamente nosotros decidimos tomar buenas decisiones o malas decisiones en relación a los alimentos. Si minimizamos los carbohidratos y el azúcar y maximizamos el consumo de "comidas de bajo índice glicémico", listados en [ada.org](http://ada.org) o [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com) (por ejemplo escogemos un palito de trigo en vez de una dona.). Orégano, ajo, cebolla, tomillo, menta y albahaca contienen fitoquímicos que destruyen células cancerosas y bajan el azúcar.

Los más potentes antioxidantes, de acuerdo a la investigación del Dr. Servan Schreiber, son el té verde y el curry amarillo.

Los alimentos de elección que eliminan toxinas son aquellos de la familia de la coliflor, tales como el brócoli, la col y la espinaca. Desde que las grasas transgénicas duplican el crecimiento del cáncer de mama, evite todos los aceites a menos que sean aceite de oliva o de canola.

El Omega 3 es esencial. Si una persona come pescado 3 veces a la semana ello disminuirá el cáncer de colon en un 70% y tendrá una vida cardiovascular saludable.

Además de los alimentos, otras elecciones de estilos de vida son también importantes. El nivel de ejercicios ha declinado desde que nuestros padres dejaron de caminar a la escuela, por accesibilidad a movilidad pública o particular. Una caminata diaria de 15 minutos sería más que el poblador americano promedio realiza. Esto liberaría más endorfinas y toxinas que para ayudan a nuestras defensas y función inmunitaria.

De la misma manera, químicos tóxicos existen en nuestro ambiente ahora más que nunca. Un ejemplo es el Bisfenol-A. Este es un estrógeno químico encontrado en plásticos que se transfiere a los alimentos cuando se calienta. El Bisfenol-A promueve el crecimiento de un cáncer existente en la próstata, mama y utero. Elija calentar sus alimentos en contenedor de metal en el horno o en plato de vidrio en el microondas, no en contenedor de plástico.

Debemos mantener un buen sistema de apoyo familiar y comunitario saludable, a través de amigos y familiares. Cuando el cáncer nos llega, nosotros necesitamos una fuerte red social que fortalezca nuestra respuesta al stress y mantener nuestros corticoides. John Lennon dijo, que "vida es lo que pasa cuando tú estás haciendo otros planes". Planifica en estar cerca de quienes amas antes que la crisis golpee.

Además del apoyo externo, necesitamos también apoyo interno. Una persona mayor de 50 años tiene alta probabilidad de células cancerosas en su cuerpo, de acuerdo al Dr. Servan Schreiber, para que estas células se desarrollen en un cáncer real, una inflamación y/o una inmunodepresión debe existir como precedente. El sistema inmunitario debería constantemente detectar y destruir cáncer. La inflamación alrededor de células cancerosas simula crecimiento, mientras penetran e invaden tejidos vecinos. Buena nutrición, suplementos vitamínicos en situaciones especiales, sueño de calidad, ejercicio y una reacción menor (pobre) a

los estresantes de la vida reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunitario.

"La Batalla de la mente: ganar la batalla de tu mente" por Joyce Meyer es un excelente libro en actitud mental mientras se superan situaciones estresantes.

Otras medidas proactivas para detectar cáncer tempranamente es a través de exámenes anuales. El PSA, y el examen digital anual a los hombres mayores 40 años es la guía es-tándar nacional. En las mujeres es esencial hacerse su Pap-nicolaou y mamografía.

Sigmoidoscopía y colonoscopia son recomendados para los adultos mayores de 50 años y más temprano aún para aque-

llos con antecedentes familiares de cáncer de colon. Una radiografía de tórax es aconsejada por la sociedad Americana de Cáncer si se ha fumado por 20 años. Estas pruebas pueden salvar su vida.

Lo fundamental es que Ud. tiene una elección. No espere a que el campo médico le prescriba quimioterapia, radioterapia, o medicinas. Tome sus decisiones hoy día, las que edificarán sus defensas naturales. En el ínterin Ud. disminuirá la inflamación y fortalecerá su estado inmunológico. Esto lo conducirá a minimizar Alzheimer, artritis, enfermedad cardíaca, diabetes, y maximice una mejor calidad de vida integral.

¡Esta es tu elección!