

DURAZNO Fruta de hueso y cáncer.



(Extracto del libro EAT TO BEAT DISEASE, 2019):

Las frutas de hueso son frutas de verano conocidas por la carne dulce llena de jugo, y en el centro, el hueso. Los reconocerás al instante: melocotones, ciruelas, nectarinas, albaricoques, cerezas, mango e incluso lichi. Una gran cantidad de bioactivos antiangiogénicos * (y regenerativos, así como protectores del ADN), incluyendo carotenoides, kaempferol, antocianina, quercetina y ácido clorogénico, están presentes en la fruta de hueso. Dos estudios del Instituto Nacional del Cáncer de los EE. UU. y la Universidad de Illinois en Chicago demostraron que el consumo de dos frutas de hueso de tamaño mediano por día se asocia con una reducción del 66% en el riesgo de cáncer de esófago y una disminución del 18% en el riesgo de cáncer de pulmón en los hombres.

Cuando se trata de elegir fruta de hueso, no hay malas elecciones. Pero un consejo útil: las ciruelas tienen 3 veces la cantidad de polifenoles que combaten el cáncer en comparación con los melocotones. Y en el laboratorio, un carotenoide llamado luteína que se encuentra en los albaricoques, previene la formación de fibrillas beta-amiloides dañinas para el cerebro relacionadas con la angiogénesis anormal en la enfermedad de Alzheimer. "Elija frutas frescas cuando sea posible porque el secado puede disminuir la cantidad de bioactivos".

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.