

Las nueces pueden suprimir el crecimiento del cáncer de mama. Un nuevo estudio revela el tamaño correcto de la porción.

De acuerdo a Sara Middleton, escritora de NaturalHealth365, una de cada ocho mujeres en los Estados Unidos desarrollará cáncer de mama invasivo en algún momento de su vida. No obstante, hay algunas buenas noticias según recientes investigaciones, pues las tasas de mortalidad por cáncer están disminuyendo.

En general, se cree que estas tendencias se deben a una serie de factores, incluidos los cambios en la dieta y el estilo de vida. Por ejemplo, hoy veremos el valor de simplemente agregar nueces a su dieta, para la prevención del cáncer.

En primer lugar, es bueno conocer las nuevas investigaciones realizadas en la Escuela de Medicina Joan C. Edwards de Marshall University, lo que sugiere que una creciente tendencia hacia una dieta más saludable y opciones de estilo de vida está desempeñando un papel importante en la reducción del riesgo de cáncer, independientemente de muchas otras enfermedades no transmisibles. Específicamente, el equipo de investigadores descubrió que una nuez de árbol popular con forma de cerebro puede tener un efecto increíblemente positivo en el crecimiento del tumor.

¿Debemos comer nueces? La respuesta puede sorprendernos.

Comencemos suponiendo que no somos alérgicos a las nueces (ya que, lamentablemente, muchas personas lo son, gracias en gran parte a la creciente prevalencia de toxinas ambientales que desencadenan disfunción y alergias autoinmunes). Si no es así, las siguientes noticias pueden hacer que deseemos ir a hacer una compra rápida y recoger algunas nueces (orgánicas) lo antes posible.

La cuestión es que ya hay evidencia científica que sugiere que el consumo de nueces puede prevenir el cáncer y retardar el crecimiento del cáncer de mama una vez que ya se ha desarrollado, por lo que los investigadores de la Universidad Marshall querían llevar la evidencia un paso más allá:

¿Podría comer nueces en realidad inhibir el crecimiento del cáncer de mama en mujeres con diagnóstico de la enfermedad?

En su estudio, las mujeres con cáncer de mama fueron asignadas al azar a un grupo experimental que comía nueces o bien, ingresaron a un grupo de control que no comía nueces. Después de un período de seguimiento, los investigadores descubrieron que más de 450 genes dentro de los tumores de cáncer de mama fueron alterados significativamente en beneficio de quienes las consumieron. La líder del equipo de investigación, W. Elaine Hardman, Ph.D., declaró: "Estos resultados apoyan la hipótesis de que, en los seres humanos, el consumo de nueces podría suprimir el crecimiento de tumores cancerosos".

Una teoría importante de por qué las nueces envasan un poderoso anticancerígeno es su alto contenido de compuestos antiinflamatorios saludables, que incluyen



ácidos grasos poliinsaturados, ácidos alfa-linolénicos y ácidos linoleicos. Por cierto, ¿se pregunta cuántas nueces consumían las mujeres del grupo experimental?

¡Solo dos onzas por día, aproximadamente dos puñados!

Si es mujer, las probabilidades de desarrollar cáncer de mama en algún momento de su vida crece si elige estilos equivocados de vida, si no se nutre adecuadamente, si no duerme bien y puede ser incluso mayor si tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo específicos. Por cierto, ¡el cáncer de mama también puede afectar a los hombres! En contraste, comer más nueces puede ser un gran movimiento estratégico, ya sea hombre o mujer. Los beneficios van más allá de la prevención potencial del cáncer.

Más allá de la supresión del crecimiento del cáncer de mama consulte estos otros beneficios de las nueces:

- Disminuye el colesterol LDL "malo"
- Ayuda a perder peso (siempre y cuando no consuma demasiadas, (de más), ya que las nueces y otras semillas son densas en calorías, aun siendo sumamente nutritivas).
- Mejora la presión arterial.
- Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 y mejora el control del azúcar en la sangre.
- Disminuye la inflamación crónica.

Consejo útil: guarde sus nueces en el refrigerador o congelador, ya que esto puede prolongar su vida útil y evitar que se vuelvan rancias. Además, opte por variedades orgánicas si es posible y evite las nueces tostadas en aceites nocivos.

¿Quiere más consejos de dieta basados en la ciencia? Asegúrese de consultar periódicamente nuestra sección de editorial y/o de biblioteca para mantenerse informado.

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.