

El Azúcar y el Cáncer

Probablemente usted haya escuchado que el consumo de azúcar promueve el desarrollo del cáncer. Para entender este concepto es importante explicar como funciona nuestro cuerpo. La palabra azúcar no solamente se refiere a el azúcar que utiliza para endulzar su café. Los azúcares están presentes en muchas comidas saludables como granos integrales, cereales, arroz, habichuelas, frijoles, maíz, leche y fruta. Se les llama almidones, carbohidratos, azúcares, mieles, jarabes, melasa, entre otros nombres.

Nuestro cuerpo digiere todas “las azúcares” hasta convertirlas en la misma molécula, glucosa, el azúcar de la sangre.

La glucosa da energía o alimenta a todas las células de nuestro cuerpo; a las sanas y a las de cáncer igualmente.

La glucosa es tan importante para nuestro cuerpo que aun si fuera posible no consumirla, nuestro hígado usaría otros nutrientes para crear glucosa.

Una dieta libre de azúcares o

carbohidratos eliminaría alimentos como pan, arroz, cereal, fruta, frijoles y yogurt. Causaría deficiencia de varias vitaminas y minerales que afectarían el metabolismo.

No existe una liga directa entre el azúcar que consumimos y el crecimiento de un tumor.

El consumir muchos alimentos



procesados y ricos en azúcares simples como las sodas, postres, dulces y jugos están ligados a un consumo excesivo de calorías que promueve la obesidad y el sobrepeso.

La obesidad está ligada a una incidencia mayor de cáncer y otras enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

Se ha comprobado, que una dieta predominantemente vegetal rica en frutas, vegetales, granos integrales, leguminosas, nueces, carnes magras y leche baja en

grasa previene muchos tipos de cáncer y otras enfermedades como diabetes, hipertensión, embolias y enfermedades del corazón. Mantener un peso saludable (indicado con un índice de masa corporal entre 19 y 24) es lo mejor para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Si usted tiene cáncer, enfóquese en consumir suficientes calorías y proteína para mantener su peso y masa muscular.

En esta situación puede que necesite incluir alimentos ricos en azúcares en su dieta como batidos y mantecados ya que estos proveen calorías y proteína en porciones pequeñas y se toleran con facilidad.

En conclusión, una dieta sana que incluye una variedad de alimentos y limita las calorías en exceso acompañada de por lo menos 30 minutos de actividad física diaria es la mejor manera de mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como cáncer, diabetes e hipertensión.