

COMER BRÓCOLI PREVIENE EL CÁNCER

Los alimentos desempeñan un papel fundamental, para bien o para mal, en nuestra sociedad y siguen publicándose investigaciones que nos develan secretos del efecto que los alimentos (y los suplementos nutricionales) tienen en nuestro bienestar físico o mental. Un ejemplo rápido es el siguiente: todos hemos escuchado que el brócoli y las verduras crucíferas ayudan a prevenir el cáncer, pero hasta ahora no sabíamos cómo ni por qué.



Un estudio realizado en la Georgetown University proporciona un ejemplo sobresaliente de rejuvenecimiento celular. El estudio apareció en la publicación *British Journal of Cancer* e indicaba que el índole-3-carbinol, un compuesto químico presente en vegetales como el brócoli, la coliflor y la col, realmente aceleran el proceso de recuperación de ADN en las células y puede evitar que se conviertan en cancerosas. Se trata de un hallazgo de gran importancia porque el ADN es el material dentro del núcleo de las células que contienen la información genética. Pero ¿si tenemos una predisposición genética al cáncer, esto significaría que podríamos reparar nuestras células y evitar el cáncer con el mero

consumo de grandes cantidades de brócoli? Debido a lo fascinante que resulta la premisa, actualmente existen científicos que se dedican a estudiar sus posibilidades.

El profesor Eliot Rosen, encargado de investigaciones en este campo, comentó: “queda claro que el funcionamiento de ciertos genes cancerígenos cruciales puede verse afectado por lo que comemos; existen investigaciones que, después de estudiar la dieta y la salud de las personas, han hallado fuertes conexiones entre ciertos tipos de alimentos y el riesgo de padecer cáncer. Nuestros hallazgos indican la presencia de un proceso molecular que explicaría la relación entre la dieta y la prevención del cáncer”. Como ya sabemos, los carotenoides también han demostrado que tienen poderosas propiedades quimioprotectoras. Sin embargo es importante comparar alimentos orgánicos: los pesticidas y fertilizantes químicos que se usan en las verduras que no se cultivan orgánicamente pueden neutralizar los efectos benéficos de estos alimentos.

ELABORADO POR:

L.N. Mayra Sánchez Gutiérrez, Plantel 12. CD. Hidalgo del Parral.

Perricone Nicholas. (2008). *Los 7 Secretos del Dr. Perricone para la Belleza, la Salud y la Longevidad, ¡El Milagro del Rejuvenecimiento Celular!* (pp. 19). México D.F.: Editorial Océano de México, S.A. de C.V.