

Consumul de alimente integrale, limitarea proteinelor și a alcoolului, creșterea sensibilității la insulină, activitatea fizică sunt intervenții minore asupra modului de viață care pot întări imunitatea organismului astfel încât să reziste cancerului, afirmă Lygia Alexandrescu președinte al Societății Române de Educație Nutrițională.

Potrivit acesteia, alimentele consumate pentru a preveni cancerul trebuie să fie integrale, cât mai apropiate de felul în care le oferă natura, evitându-se cât mai mult aportul de produse alimentare procesate și zahăr, în special fructoza procesată.

Într-o declarație pentru AGERPRES, Alexandrescu avertizează că toate formele de zaharuri sunt periculoase pentru sănătate și consumul lor favorizează apariția cancerului, fructoza fiind, în opinia sa, o glucidă nocivă care trebuie evitată cât de mult posibil.

"Trei ore înainte de culcare este perioada în care nu se vor consuma alimente. Există evidențe (...) care arată că prin hrănirea cu nutrienți a organismului, respectiv a mitocondriei celulare la ore la care acestea nu au nevoie de energie, se transferă un număr mare de electroni generatori de radicali liberi, creându-se astfel un atac agresiv al acestor specii reactive foarte nocive asupra membranei celulare și implicit asupra nucleului ADN", arată nutriționistul.

De asemenea, limitarea proteinelor este o altă strategie de luptă împotriva cancerului. Lygia Alexandrescu recomandă 1g proteină/kg corp ca aport maxim de proteine care ar trebui ingerate în 24 de ore. Și vitamina D are un rol esențial, fiind, potrivit specialistului, unul dintre cei mai redutabili luptători împotriva cancerului.

"Se pare că Vitamina D este capabilă să intre în celula canceroasă și să inducă procesul de apoptoză, moartea celulei bolnave. Acesta este motivul pentru care persoanele care suferă de această maladie trebuie să și mențină nivelul vitaminei de crescut, între 70 - 100 ng / ml", afirmă specialistul.

În ceea ce privește creșterea sensibilității la insulină, reglarea echilibrului hormonilor sațietății și ai foamei, leptina/grelina, scăderea parametrilor sindromului metabolic prin creșterea sensibilității la insulină, reducerea markerilor inflamației, toate acestea se pot obține prin post intermitent, susține Lygia Alexandrescu.

Insulina este hormonul-cheie care ajută la păstrarea al energiei provenită din alimente.

"Ea crește când mâncăm. Tot când mâncăm, glicogenul se regenerează, iar când este privat de alimente, organismul își folosește depozitele de glicogen hepatic și muscular, însă după maximum 12 ore, în absența ingerării altor alimente, aceste depozite se consumă și organismul trece la consumarea progresivă a țesutului adipos existent în organism. Astfel corpul începe să ardă grăsimi și apare scăderea în greutate, factor de protecție împotriva apariției cancerului", spune Alexandrescu.

Mișcarea zilnică scade și ea riscul de cancer prin menținerea unui nivel scăzut al insulinei și prin inducerea apoptozei celulelor bolnave.

Potrivit Lygiei Alexandrescu, și curcuminul, ingredientul activ din turmeric poate fi un ingredient important în lupta cu inflamația generatoare de celule tumorale.

"Limitarea sau excluderea alcoolului, evitarea staționării în câmp electromagnetic sau expunerea la Bisfenol A (rezultat din încălzirea alimentelor în recipiente de plastic) sunt alte câteva intervenții care pot preveni modificările celulare. Prepararea cărnii direct pe flacăra generată de cărbuni este corelată cu apariția celulelor tumorale, din cauza acrilamidei, substanță extrem de toxică. Pe scurt, alimentația, mișcarea, hidratarea, odihnă joacă (...) un rol important în strategia unui individ care a decis să rămână cât mai mult sănătos și să prevină, atât cât îi stă în putință atacul radicalilor liberi, inflamația și alți factori care duc la apariția celulelor canceroase", explică președintele Societății Române de Educație Nutrițională.

Ea susține că esențiale în lupta cu cancerul sunt: limitarea aportului de grăsimi, zahăr și sodiu; consumarea moderată a suplimentelor de minerale, vitamine și antioxidanți în mod regulat; consumarea fructelor și legumelor în formă cât mai proaspătă și a cerealelor într-o formă integrală - aceste alimente conțin antioxidanți, enzime și fibre alimentare care ajută la scăderea nivelului colesterolului sanguin și mențin sănătatea colonului; alegerea peștelui ca o sursă de proteine de natură superioară - peștele conține acizi grași esențiali omega 3, substanțe cu mare putere antioxidantă și anti-inflamatorie; hidratarea corespunzătoare a organismului cu 30 ml de apă/kg corp/zi; apa este esențială pentru sănătatea la nivelul pielii, musculaturii, circulației sanguine.

De asemenea, importante sunt și evitarea fluctuațiilor de greutate corporală, alegerea zarzavaturilor bogate în clorofilă în detrimentul legumelor rădăcinoase, optarea pentru consumul de fructe proaspete sau sucuri de fructe proaspăt stoarse cu toată pulpa fibroasă, în locul sucurilor ambalate, care sunt bogate în zahăr sau îndulcitori artificiali /aditivi alimentari.

"Cancerul reprezintă o problemă majoră de sănătate publică pe plan mondial și de aceea pe 4 februarie, de Ziua Mondială de Luptă împotriva Cancerului se oferă oportunitatea de a aduce această patologie în atenția publicului, pentru a conștientiza faptul că există eforturi continue și preocupări în întreaga lume, în sensul prevenirii, depistării precoce și a tratării acestuia. Statisticile sunt dure. 9,6 milioane de persoane dispar anual răpuse de cancer. Cancerul este a doua boală din lume este cauzatoare de deces. 70% din decese se petrec în țările slab și mediu dezvoltate. 3,7 milioane de vieți ar putea fi salvate prin programe de evaluare și screening. Costul economic total al luptei cu cancerul este estimat la peste 1 trilion de dolari", a mai spus Lygia Alexandrescu. AGERPRES