Written by Administrator
Wednesday, 06 February 2019 00:39 -

Consumul de alimente integrale, limitarea proteinelor şi a alcoolului, creşterea sensibilităţii la insulină, activitatea fizică sunt intervenţii minore asupra modului de viaţă care pot întări imunitatea organismului astfel încât să reziste cancerului, afirmă Lygia Alexandrescu preşedinte al Societăţii Române de Educaţie Nutriţională.

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 şi zahăr, în special fructoza procesată.

Într-o declaraţie pentru AGERPRES, Alexandrescu avertizează că toate formele de zaharuri sunt periculoase pentru sănătate şi consumul lor favorizează apariţia 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 evidenţe (...) care arată că prin hrănirea cu nutrienţi 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 şi implicit asupra nucleului ADN", arată nutriţionistul.

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. Şi vitamina D are un rol esenţial, fiind, potrivit specialistului, unul dintre cei mai redutabili luptători împotriva cancerului.

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

În ceea ce priveşte creşterea sensibilităţii la insulină, reglarea echilibrului hormonilor saţietăţii şi ai foamei, leptina/grelina, scăderea parametrilor sindromului metabolic prin creşterea sensibilităţii la insulină, reducerea markerilor inflamaţiei, toate acestea se pot obţine prin post intermitent, susţine Lygia Alexandrescu.

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

"Ea creşte când mâncăm. Tot când mâncăm, glicogenul se regenerează, iar când este privat de alimente, organismul îşi foloseşte depozitele de glicogen hepatic şi muscular, însă după maximum 12 ore, în absenţa ingerării altor alimente, aceste depozite se consumă şi organismul trece la consumarea progresivă a ţesutului adipos existent în organism. Astfel corpul începe să ardă grăsimi şi apare scăderea în greutate, factor de protecţie împotriva apariţiei cancerului", spune Alexandrescu.

Mişcarea zilnică scade şi ea riscul de cancer prin menţinerea unui nivel scăzut al insulinei şi prin inducerea apoptozei celulelor bolnave.

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

"Limitarea sau excluderea alcoolului, evitarea staţionării în câmp electromagnetic sau expunerea la Bisfenol A (rezultat din încălzirea alimentelor în recipienţi de plastic) sunt alte câteva intervenţii care pot preveni modificările celulare. Prepararea cărnii direct pe flacăra generată de cărbuni este corelată cu apariţia celulelor tumorale, din cauza acrilamidei, substanţă extrem de toxică. Pe scurt, alimentaţia, mişcarea, hidratarea, odihnă joacă (...) un rol important în strategia unui individ care a decis să rămână cât mai mult sănătos şi să prevină, atât cât îi stă în putinţă atacul radicalilor liberi, inflamaţia şi alţi factori care duc la apariţia celulelor canceroase", explică preşedintele Societăţii Române de Educaţie Nutriţională.

Ea susţine că esenţiale în lupta cu cancerul sunt: limitarea aportului de grăsimi, zahăr şi sodiu; consumarea moderată a suplimentelor de minerale, vitamine şi antioxidanţi în mod regulat; consumarea fructelor şi legumelor în formă cât mai proaspătă şi a cerealelor într-o formă integrală - aceste alimente conţin antioxidanţi, enzime şi fibre alimentare care ajută la scăderea nivelului colesterolului sanguin şi menţin sănătatea colonului; alegerea peştelui ca o sursă de proteine de natură superioară - peştele conţine acizi graşi esenţiali omega 3, substanţe cu mare putere antioxidantă şi anti-inflamatorie; hidratarea corespunzătoare a organismului cu 30 ml de apă/kg corp/zi; apa este esenţială pentru sănătatea la nivelul pielii, musculaturii, circulaţiei sanguine.

De asemenea, importante sunt şi evitarea fluctuaţiilor 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 şi de aceea pe 4 februarie, de Ziua Mondială de Luptă împotriva Cancerului se oferă oportunitatea de a aduce această patologie în atenţia publicului, pentru a conştientiza faptul că există eforturi continue şi preocupări în întreaga lume, în sensul prevenirii, depistării precoce şi 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 ţările slab şi mediu dezvoltate. 3,7 milioane de vieţi ar putea fi salvate prin programe de evaluare şi screening. Costul economic total al luptei cu cancerul este estimat la peste 1 trilion de dolari", a mai spus Lygia Alexandrescu. AGERPRES