



Dra. Denisse Bretel
Jefe de Medicina Integrativa en Oncosalud

5 alimentos para prevenir el cáncer de páncreas

Este tipo de cáncer es de los más peligrosos, debido a que, por lo general, se diagnostica en un período tardío. Si bien no hay una fórmula secreta para evitarlo, sí hay maneras de reducir su riesgo. Una de ellas es tener una buena alimentación.

Estos son los 5 alimentos que debes incorporar a tu dieta para prevenir el cáncer de páncreas:

Nueces

Se encontró que las mujeres que consumieron 28 gramos de frutos secos dos o más veces por semana, tenían menor riesgo de desarrollar cáncer de páncreas. Esto sucede porque contienen elevadas cantidades de compuestos bioactivos llamados fitoquímicos.



Brócoli

Tanto este como otros vegetales crucíferos contienen compuestos como sulforafano, sotiocianato de bencilo y fenetil isotiocianato, que han demostrado tener un efecto inhibitor en células de cáncer de páncreas.



Pescado

Una buena cantidad de proteínas son necesarias para una buena alimentación. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda comer pescado, en vez de carnes rojas y procesadas.



Tomate

La cantidad de vitamina C y antioxidantes que contiene ayuda a neutralizar a los radicales libres. Además, posee abundante fibra, lo que favorece a la prevención no solo de cáncer de páncreas, sino también de próstata y ovario.



Camote

En un estudio de la European Prospective Investigation in Cancer and Nutrition, se encontró que el betacaroteno disminuye el riesgo de cáncer de páncreas. Precisamente, este tubérculo andino contiene una alta cantidad de este pigmento naranja.



Te aconsejamos llevar una alimentación variada y equilibrada que incluya no solo estos sino todos los grupos de alimentos, sin olvidar las frutas y demás verduras, los cereales integrales, frutos secos, entre otros.