

Ingerir frutas y verduras puede ayudar a evitar cáncer

Algunos alimentos como tortillas, sacarina, conservadores y carnes muy asadas pueden contener sustancias cancerígenas

La sacarina, las semillas o tortillas con aflatoxinas; algunos conservadores y las carnes muy asadas, pueden contribuir al desarrollo de cáncer en el organismo, afirmó el doctor Carlos Álvarez Moya, investigador del Departamento de Biología Celular y Molecular del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias (CUCBA).

En rueda de prensa –para dar a conocer su investigación– el especialista dijo que en algunos casos no se trata de productos contaminados. “Nosotros podemos producir mutágenos: si asamos un pollo por un tiempo prolongado, los hidrocarburos acumulados, las costras de carbón consumidas de forma cotidiana pueden contribuir al desarrollo de cáncer de colon”. Lo mismo pasa con las carnes muy asadas o doradas. Aconsejó asar el pollo de tal forma que no produzca costras, aunque “lo mejor es cocerlo”.

A la sacarina se le ha relacionado con cáncer estomacal, por donde pasa hay riesgo; es decir, en intestino, colon y vejiga. Se ha demostrado que ocasionan tumores en ratones (a los cuales se les frotó este polvo en piel rasurada).

Las aflatoxinas son los productos tóxicos **de los hongos del género *Aspergillus*** que podrían generar cáncer si son consumidas de forma cotidiana. Pueden estar en el maíz que se procesa y pasa a las tortillas. Es imposible que las personas a simple vista detecten si los frijoles, el maíz, el trigo o cualquier otra semilla almacenada sin la ventilación adecuada contenga aflatoxinas. Para ello, se requieren estudios de laboratorio.

En el caso de los conservadores, Álvarez Moya señaló que muchos se prueban antes de lanzarse al mercado, pero no todos. Se informa a la gente que son completamente inocuos, pero años después se les encuentra propiedades desconocidas. Es el caso de la dulzina, un edulcorante (dota de sabor dulce a un alimento). “Por algún tiempo se usó para los dulces. Ahora sabemos que es uno de los carcinógenos (cancerígenos) más potentes que hay. En los años sesenta se los daban a los niños”.

La buena noticia son los antioxidantes. El ataque de las sustancias químicas en el organismo produce una alteración que provoca que las células no funcionen de forma adecuada. Esto puede producir no solo cáncer, sino un decremento en las funciones de todas las células. “Consumir antioxidantes es como si a un automóvil le hicieran todos los servicios mencionados, e incluso puede revertir enfermedades por edad”.

Los antioxidantes pueden encontrarse en frutas y verduras no contaminadas con pesticidas. Debemos evitar el exceso de carnes, las cuales son ricas en grupos aminos que forman radicales que atacan el ADN, produciendo un envejecimiento prematuro. “El cáncer y el envejecimiento tienen raíces comunes”, aseguró.

También encabezaron la rueda de prensa la maestra Mónica Reynoso Silva, investigadora del Departamento de Biología Celular y Molecular del CUCBA y el médico veterinario zootecnista, Ubaldo Rodríguez Ruiz, investigador del CUCBA.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

“Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco”

Guadalajara, Jal., 24 de julio 2014

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[Doctor Carlos Álvarez Moya](#) [1]

[Maestra Mónica Reynoso Silva](#) [2]

[MVZ. Ubaldo Rodríguez Ruiz](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/ingerir-frutas-y-verduras-puede-ayudar-evitar-cancer>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/doctor-carlos-alvarez-moya>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maestra-monica-reynoso-silva>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/mvz-ubaldo-rodriguez-ruiz>