

6 alimentos cancerígenos que probablemente comes todos los días

<http://es.blastingnews.com/salud-belleza/2015/12/6-alimentos-cancerigenos-que-probablemente-comes-todos-los-dias-00701335.html>

El cáncer es una enfermedad muy común en todo el mundo, aunque hay circunstancias que están fuera de nuestro control hay otras que pueden protegernos



6 alimentos cancerígenos que deberíamos evitar

Anuncios

¿Cuáles son algunos de los alimentos que causan cáncer y que, probablemente, comamos a menudo? Si bien hay circunstancias que se encuentran fuera de nuestro control hay otras que **podemos vigilar para reducir el riesgo de que aparezca un cáncer y seguir una dieta saludable es una de las cosas.**

Algunos [alimentos](#) que debemos evitar solemos consumirlos a diario, y pueden aumentar considerablemente las posibilidades de contraer cáncer. ¿Cuáles son?.

1. Carne

La carne es uno de los alimentos de la lista negra, especialmente los productos de carnes rojas y procesadas como jamón, tocino, salchichas, etc. Aunque el consumo de carne que puede dar cáncer sea elevado y sería si se consumiera a diario es bueno reducir el límite de carne semanal y mantener una dieta equilibrada. Y el riesgo aumenta aún más si se consume carne muy cocinada porque se crean aminas heterocíclicas (AHC) e

hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) que son altamente cancerígenos por producir modificaciones del ADN.

2. Edulcorantes artificiales (sigue habiendo discrepancias en los resultados)

Los edulcorantes artificiales se utilizan a menudo, sobretodo aquellas personas que quieren bajar de peso o tienen que evitar el azúcar a causa de enfermedades como la diabetes: el consumo regular de estos productos, por extraño que pueda parecer, provoca un aumento de peso y como en el caso del aspartamo, pueden resultar cancerígenos con el tiempo aunque la relación entre su consumo y la aparición sigue sin ser clara. Existe un estudio de la FDA ([/www.fda.gov](http://www.fda.gov)) en el que sí incrementó la aparición de tumores con un elevado consumo de aspartamo en ratas pero no aumentaba si se aumentaba la dosis y por eso sigue habiendo dudas al respecto.

En cuanto a la sacarina se debe decir que en ratas sí que da más casos de cáncer de vejiga pero se cree que en humanos actúa de forma diferente y no existe esta relación.

3. Aceites hidrogenados

Los alimentos que contienen aceites hidrogenados ya que su uso tiende a modificar la estructura y la integridad de las membranas celulares en el interior cuerpo, dando lugar al desarrollo de enfermedades como el cáncer.

4. Patatas fritas

Los chips son difíciles de abandonar, pero al menos se debería limitar su consumo. Algunos de ellos contienen altos niveles de acrilamida; sustancia cancerígena que se activa cuando los [alimentos](#) se calientan a altas temperaturas por calentamiento cuando los freímos. Un consejo es reducir el tiempo de cocción y blanquearlas antes de freírlas, aunque mejor si se reduce su consumo.

5. Bebidas alcohólicas y gaseosas

Según algunos estudios estadounidenses, el alcohol eleva el riesgo de cáncer de mama e igualmente peligrosas son las bebidas carbonatadas, debido al contenido de azúcares y colorantes empleados, que contribuyen a acidificar el cuerpo. Según *Programa Nacional de Toxicología del Departamento de Salud y Servicios Humanos* de los Estados Unidos, contra más alcohol se bebe al día más riesgo hay de padecer cáncer. Aunque curiosamente ocurre lo contrario en el caso de cáncer renal o linfomas en que este riesgo se reduce..

6. Harina y azúcar refinados

Estos alimentos se encuentran en muchos productos como zumos de frutas, bocadillos, galletas... Según un estudio publicado en *Cancer Epidemiology, Mile Markers and Prevention* los alimentos que aumentan más rápidamente los niveles de azúcar del cuerpo humano, también aceleran el crecimiento de células cancerígenas y se cita ambas sustancias refinadas como productos de riesgo.

