

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

MIGUEL BASILIO ROBLEDO

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES

NUTRICIÓN

## **NUTRICIÓN EN EL CÁNCER Y LOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES**

El día de hoy hablaremos acerca de la nutrición en cáncer, para empezar, hablaremos del cáncer en términos generales y después acerca de los alimentos antioxidantes, para que sirvan, como ayudan y cuál es su función.

El cáncer es la principal muerte en el mundo, las muertes de cáncer más comunes son de mama, pulmón, colon, recto y próstata.

El Cáncer es un término genérico es utilizado para designar un grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo, por otro lado, tiene el término de tumores malignos o neoplasias malignas. Una característica común del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se van más allá de los límites de las células y pueden invadir partes del cuerpo o propagarse a otros órganos, a este proceso se le conoce como «metástasis».

La metástasis significa que las células cancerosas pueden desplazarse hacia un lugar alejado del tumor original y formar nuevos tumores cuando se asientan y crecen en una parte diferente del cuerpo. Esas alteraciones son el resultado de la interacción entre factores genéticos de la persona afectada y tres categorías de agentes externos que son carcinógenos físicos, carcinógenos químicos, carcinógenos biológicos. Un factor también es la edad ya que conforme va pasando el tiempo el desgaste físico va avanzando en los años, por ejemplo, la célula de un niño a una persona anciana no es lo mismo.

Otro factor de cáncer en personas es, el consumo de tabaco y de alcohol, la alimentación poco saludable, la inactividad física y la contaminación del aire entre otras enfermedades no transmisibles como enfermedades crónicas.

Ahora hablaremos acerca de los alimentos antioxidantes y para qué sirven dentro de la nutrición en personas con cáncer y como ayuda en su estado de salud.

Los antioxidantes son moléculas capaces de prevenir o retardar la oxidación de otras moléculas, la definición de antioxidante se refiere a una molécula capaz de inhibir la formación de y favorecer la eliminación de ROS. Generalmente son sustratos biológicos como lípidos, proteínas o ácidos nucleicos son radicales libres y son compuestos químicos que neutralizan e impiden causar un daño, también se les conocen como "carroñeros de radicales libres", los radicales libres y los pro-oxidantes constituyen lo que generalmente llamamos ROS que es un escenario biológico,

aunque también el cuerpo produce algunos de los antioxidantes a estos se les conoce como antioxidantes endógenos.

Los antioxidantes endógenos pueden ser proporcionados también por la dieta, pero se sintetizan sobre todo en el cuerpo a partir de otros elementos:

- Superóxido dismutasa
- Catalasa
- Glutación peroxidasa y Glutación reductasa
- Glutación
- Ácido lipoico
- Coenzima Q10
- Ácido úrico
- Melatonina

Aun que el cuerpo depende de fuerzas externas exógenas, que se extraen de la dieta, aunque también tiene el nombre de antioxidantes alimenticios.

Los antioxidantes en los alimentos los encontramos en Betacarotenos:

naranjas

zanahoria

mangos

calabaza

brócoli

calabacín

arándano

pistacho

canela

salmón

aguacate

fresa

perejil

tomate

alcachofa

uva

almendra

té verde y las vitaminas A, C y E.

existen estudios de médicos y los investigadores han estudiado el uso de complementos de antioxidantes alimenticios puede ayudar a bajar el riesgo de padecer o de morir por cáncer en los humanos.

Muchos estudios de observación, incluso estudios de casos y controles y estudios de cohortes se han llevado a cabo para investigar si el uso de complementos antioxidantes alimenticios está asociado con riesgos menores de cáncer en los humanos, que los estudios de observación no pueden controlar adecuadamente los sesgos que pudieran influenciar los resultados de los estudios, es necesario ver con precaución los resultados de cualquier estudio individual de observación.

### **Conclusión.**

Los alimentos antioxidantes son una buena fuente de alimentos en personas con cáncer, no importando el tipo de cáncer que tengan o padezcan, ya que estos ayudan a retrasar la producción de las células malas en el cuerpo y también a eliminarlas.

Esto se debe a su valor biológico en los alimentos, también los alimentos antioxidantes los podemos ingerir en cualquier momento de la vida ya que nos pueden ayudar a eliminar células malas en nuestro cuerpo y así eliminando cualquier enfermedad que podamos llevar a padecer en largo plazo, existen dos tipos de antioxidantes como lo es la endógena, que esta es la que produce el cuerpo por si solo y también la exógena que es la que necesitamos ingerir atraes de nuestros alimentos.



[Antioxidantes y prevención del cáncer - NCI \(cancer.gov\)](#)

[Cáncer \(who.int\)](#)