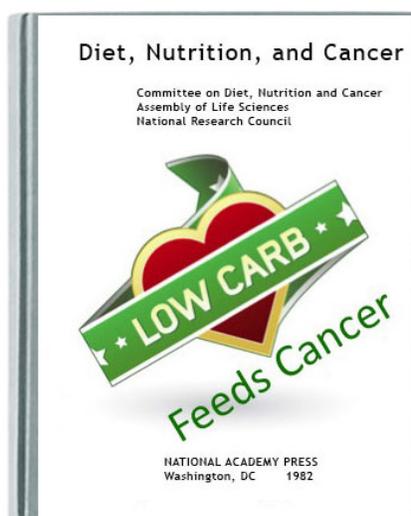


## ¿El azúcar alimenta el cáncer?

El azúcar simple no es una comida sana. Sin embargo, un resultado devastador de la exageración del papel que juega el azúcar en las enfermedades comunes ha sido la promoción de dietas bajas en carbohidratos para prevenir e incluso tratar los cánceres comunes. Las más fáciles de reconocer son la Dieta Atkins, el Adicto al Pan y el Cerebro de Pan, que consisten en los mismos alimentos (carnes, productos lácteos y aceites vegetales) que se sabe que causan cáncer de mama, colon y próstata. Estas dietas van mucho más allá del desalentador azúcar de mesa (sacarosa) y advierten contra el consumo de almidones saludables como la cebada, los frijoles, el maíz, las papas, el arroz y el trigo.



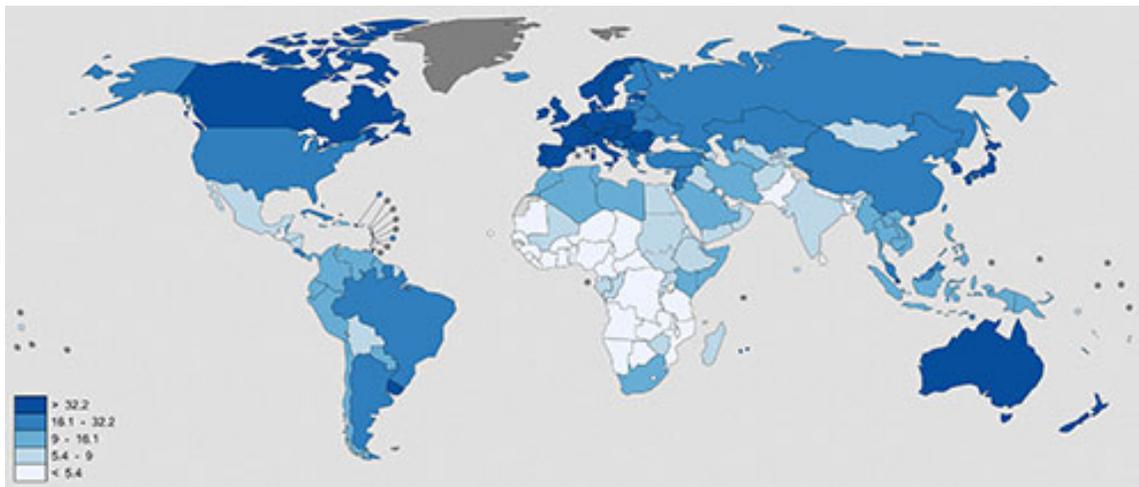
More >>>

Una revisión exhaustiva de la ciencia, publicada en 1982, como un documento histórico del comité sobre dieta, nutrición y cáncer, encontró que "la evidencia de estudios epidemiológicos y de laboratorio es demasiado escasa como para sugerir un papel directo de los carbohidratos (posiblemente exclusivo de fibra) en la carcinogénesis ". La fibra, que solo se encuentra en los alimentos vegetales, juega un papel protector. La mayoría de los condenados por la tendencia de las dietas bajas en carbohidratos para mejorar los resultados del cáncer es que: "El comité concluyó que de todos los componentes dietéticos que estudió, la evidencia epidemiológica y experimental combinada es la más sugerente para una relación causal entre la ingesta de grasas y la aparición de cáncer. " Aclarando la aparente paradoja de que "mala comida es igual a buena salud" son las cuatro revisiones científicas más importantes que muestran que las dietas bajas en carbohidratos aumentan el riesgo de muerte general y muerte por enfermedad cardiovascular. (Una razón por la que valoro la investigación y las conclusiones "más antiguas" es que después de 1985 las industrias alimentarias tomaron el control de la información. Las estimaciones son tanto como que el 90% de la investigación está ahora contaminada por las compañías farmacéuticas y de alimentos para promover las ventas).

La idea errónea de que evitar los azúcares, desde la sacarosa hasta las papas, es bueno para los pacientes con cáncer radica en la mala interpretación de:

- 1 - Los estudios epidemiológicos que muestran que las poblaciones que consumen altas cantidades de azúcar simple tienen altas tasas de cánceres de la dieta comunes, como el cáncer de mama, colon y próstata.
- 2 - La investigación consistente que muestra la restricción de calorías (CR) prolonga la duración general de la vida y la supervivencia con cáncer, especialmente en estudios con animales.
- 3 - Los hallazgos de Otto Warburg sobre el origen de las células cancerosas.

### **A nivel mundial, la incidencia de cáncer se correlaciona con el consumo de alimentos 'suntuosos'**



El artículo, "Distribución geográfica del cáncer", publicado en 1969, mostró en todo el mundo que las poblaciones que consumen las dietas más 'ricas', aquellas con alto contenido en alimentos para animales, aceites vegetales y carbohidratos refinados, tienen las tasas más altas de cáncer de mama, colorrectal y de próstata.

Si bien estas dietas también tienen un alto contenido de harinas refinadas y azúcar blanca, son, lo más importante, uniformemente muy bajas en almidones, como cebada, frijoles, maíz, papas, arroz y trigo (también llamados carbohidratos complejos). Cualquier contribución significativa al riesgo de cáncer a partir de azúcares simples es indirecta. Proporcionan calorías, que pueden contribuir al aumento de peso y el exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de algunos cánceres. Sin embargo, la conversión del azúcar en grasa corporal es mínima en los humanos. Más bien, las grasas dietéticas de los alimentos de origen animal y los aceites vegetales son la causa fundamental de nuestras epidemias de obesidad. "La grasa que comes es la grasa que vistes". No se trata solo de la prevención: se ha demostrado que las dietas basadas en plantas, bajas en grasa y en alimentos animales afectan positivamente la supervivencia en pacientes con cáncer de mama, colon y próstata.

### **La restricción de calorías retrasa el cáncer, pero un bajo contenido de carbohidratos es incorrecto**

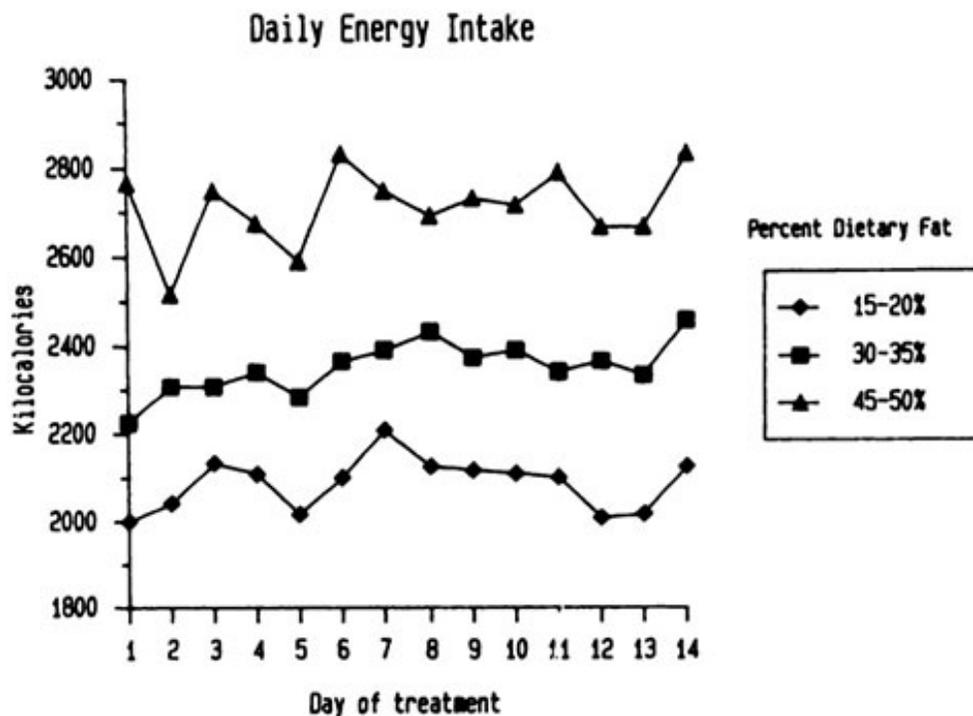
La restricción de calorías (CR) es un régimen dietético que reduce la ingesta de calorías sin causar malnutrición. (Comúnmente, "restricción de calorías" significa comer menos comida y sufrir dolores de hambre por el control de porciones). Una variedad de estudios en animales muestran que consumir menos calorías prolonga la vida útil y retrasa la aparición de múltiples enfermedades asociadas con la edad, incluido el cáncer. Los experimentos con animales han

demostrado que los beneficios de la restricción dietética se deben principalmente a la reducción de la ingesta de grasas y proteínas en lugar de limitarse a restringir los alimentos y las calorías. Las dietas bajas en carbohidratos pueden resultar en una restricción de calorías. Sin embargo, los alimentos que sirven para restringir las calorías son los mismos que promueven el cáncer mediante mecanismos como el aumento de los niveles de IGF-1, la inflamación y la resistencia a la insulina.

Para la restricción calórica (CR) de por vida, existe la opción de tener hambre por "comer menos" y por la malnutrición causada por las dietas comúnmente recomendadas bajas en carbohidratos. La forma más saludable, sabrosa y fácil de restringir calorías es reemplazar las grasas animales y los aceites vegetales con azúcares naturales (almidones, verduras y frutas).

Esta maniobra intercambia alimentos densos en calorías (grasa = 9 calorías / gramo, queso = 4 calorías / gramo, carne = 4 calorías / gramo y azúcar blanco = 4 calorías / gramo) para alimentos diluidos en calorías (almidones, como: maíz = 0,8 calorías / gramo, frijoles azul marino = 1.2 calorías / gramo, espagueti = 1.1 calorías / gramo, arroz = 1.2 calorías / gramo, batatas = 1.0 calorías / gramo y papas blancas = 0.6 calorías / gramo). Además de ser "llenadores", los almidones satisfacen mucho el apetito.

La investigación publicada por la doctora Lauren Lissner en 1987 en el American Journal of Clinical Nutrition demostró cómo solo la reducción de la cantidad de grasa en los alimentos, con pocos cambios en la apariencia o la palatabilidad, resultó en una disminución espontánea en el consumo de alimentos (un método para los alimentos naturales, restricción de calorías saludable y segura). Se alentó a las personas a satisfacer sus apetitos, en otras palabras, no se trataba de comer menos alimentos, sino de comer alimentos de mejor calidad.



Disminuir la grasa de 45 a 50% de calorías a 15 a 20% de calorías resultó en una reducción espontánea de 600 a 800 en las calorías diarias consumidas. ¡Sin sufrir de hambre! En el caso de la dieta McDougall de almidones, vegetales y frutas, esto podría significar una reducción al 7% de las calorías provenientes de la grasa, mientras que al mismo tiempo se cambian los componentes de la dieta a aquellos que retardan e invierten el desarrollo del cáncer.

### **Diez cambios inducidos por la dieta que ralentizan y revierten el cáncer**

1. Perder peso: la obesidad no solo aumenta el riesgo de contraer cáncer, sino que las personas con sobrepeso mueren antes a causa de sus cánceres. \*
2. Eliminar la carne: Esto elimina las sustancias que se sabe que causan la progresión del cáncer.
3. Detener la leche de vaca: Esto elimina las sustancias que se sabe que causan la progresión del cáncer.
4. Reducir la ingesta de estimulantes del crecimiento: los alimentos de todo tipo aumentan los factores de crecimiento (IGF-1, etc.) para la progresión del cáncer.
5. Abandone los aceites vegetales: los aceites aislados de maíz, cártamo, oliva, etc. alentarán a los tumores a crecer más rápido (que las grasas animales).
6. Evite los productos químicos que promueven el cáncer (carcinógenos ambientales y contaminantes orgánicos).
7. Incremente los componentes de las plantas que mejoran el sistema inmunológico llamados fitonutrientes.
8. Cultive bacterias intestinales saludables para mejorar las defensas del cuerpo contra el cáncer.
9. Aumentar la ingesta de esteroides en vegetales anticancerígenos.
10. Aumentar el consumo de folatos que combaten el cáncer: como implica la palabra raíz "follaje", estas sustancias provienen de las plantas.

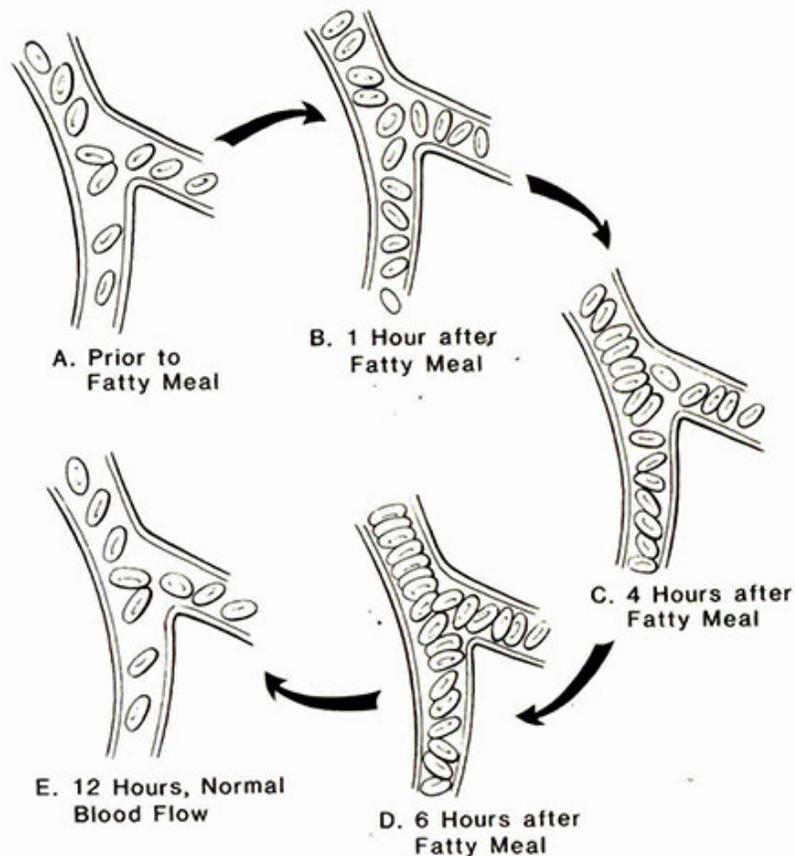
### **La obra de Otto Warburg distorsionada**

El investigador ganador del premio Nobel, Otto Warburg, fue el pionero en la investigación en bioquímica a principios del siglo XX que fue fundamental para comprender el origen de las células cancerosas. Cada célula del cuerpo, incluso las células cancerosas, requiere azúcar (glucosa) para obtener energía. La mayoría de las células normales para producir energía a partir de la glucosa utilizan procesos metabólicos altamente eficientes que requieren oxígeno. Sin oxígeno en el entorno local, o cuando los mecanismos respiratorios de la célula están dañados, la célula vuelve a un medio menos productivo para producir energía llamada fermentación. El Dr. Warburg demostró que las células cancerosas son diferentes de las células normales porque pueden metabolizar la glucosa, crecer y reproducirse en un ambiente sin oxígeno (glucólisis anaeróbica) mediante fermentación. (La fermentación también se usa para hacer bebidas alcohólicas). Las células cancerosas no pueden volver a usar medios metabólicos altamente eficientes y dependientes de oxígeno, incluso si el oxígeno se suministra a las células en forma abundante. Ahora deben confiar en la fermentación para mantenerse vivos. Cuanto mayor es la tasa de fermentación, más rápido crecen las células cancerosas. Por lo tanto, el origen de las células cancerosas es el daño a los sistemas respiratorios de la célula, desde fuentes tan variadas como la intoxicación por arsénico hasta la deficiencia crónica de oxígeno.

Agregar más azúcar a la ecuación no hace que los cánceres crezcan más rápido. En otras palabras, "el azúcar no alimenta el cáncer". Las dietas bajas en azúcares (especialmente aquellas bajas en almidones) son inherentemente altas en grasa (grasas animales y aceites vegetales). Las dietas altas en grasa crean una deficiencia crónica de oxígeno (hipoxia

crónica), que puede ser especialmente grave a nivel celular. Según el Dr. Warburg, la hipoxia prolongada y grave produce un daño permanente al sistema respiratorio de las células, un requisito esencial para que las células se conviertan en cáncer y dependan de la fermentación. Por lo general, las personas que siguen la dieta occidental consumen tres o más comidas con alto contenido de grasa al día y sufren de deficiencia crónica de oxígeno a nivel celular en todo el cuerpo.

**Las grasas y los aceites causan la hipoxia crónica  
(Consistente con el origen de las células cancerosas de Warburg)**



Las células sanguíneas dentro de los vasos sanguíneos fluyen libremente y rebotan entre sí antes de una comida rica en grasas. Aproximadamente una hora después de una comida grasa, las células comienzan a pegarse al contacto y forman grupos. A medida que esta formación de grumos progresa, el flujo de sangre disminuye. Seis horas después de la comida, la aglomeración se vuelve tan severa que el flujo de sangre en realidad se detiene en muchos vasos pequeños. Varias horas después, los grupos se rompen y el flujo de sangre regresa a los tejidos. Como resultado de estos cambios, el contenido de oxígeno en la sangre disminuye en un 20 por ciento. La consecuencia de esta alteración de la circulación puede ser la angina de pecho, la función cerebral dañada, la presión arterial alta, la fatiga y la función pulmonar comprometida. Según Warburg, la oxigenación crónica de tejidos bajos (hipoxia), y aceptada por la mayoría de los científicos de la actualidad, causa un daño permanente a la respiración celular, un paso fundamental para el origen de las células cancerosas. Tenga en cuenta que la circulación está tan gravemente afectada por los aceites vegetales como con las grasas animales.

## **Prevención y tratamiento del cáncer significa una dieta alta en azúcar**

"El azúcar alimenta el cáncer" es un dogma que puede llevarnos fácilmente a elegir alimentos que promuevan la muerte y la discapacidad de muchas enfermedades crónicas, incluidas muchas formas de cáncer. Por supuesto, utilizo la palabra azúcar para referirme a las formas naturales que se encuentran abundantemente en los almidones (y frutas). Elegir frijoles, maíz, papas, arroz y trigo hace que nos llenemos sin comer carne, pollo, pescado, queso, leche y aceites vegetales que promueven enfermedades. Además, minimizaremos nuestro consumo de harinas refinadas y azúcares simples, que no son alimentos saludables. Este cambio en la dieta es un "éxito total" que elimina los venenos cancerígenos, agrega fitonutrientes que previenen el cáncer, restringe las calorías sin dolor y mejora la circulación. De este modo, podemos recuperar nuestra salud perdida e incluso mejorar las posibilidades de supervivencia de las personas con cáncer, al conocer y seguir la verdad sobre la nutrición humana adecuada.