

Cacahuates: El Súper Alimento que Combate el Cáncer



EL CÁNCER AFECTA MILLONES DE VIDAS CADA AÑO Y LOS CACAHUATES PUEDEN AYUDAR EN EL COMBATE.

Múltiples estudios han encontrado asociaciones entre el consumo de frutos secos y la reducción del riesgo de mortalidad por cáncer.¹ De hecho, se ha demostrado que específicamente los cacahuates tienen muchos nutrientes con cualidades preventivas del cáncer, incluyendo grasas insaturadas, ciertas vitaminas y minerales y bioactivos.²



Cáncer de Seno

Un estudio del 2015 encontró que el alto consumo de cacahuates y frutos secos se asoció con una reducción de 2-3 veces en el riesgo de cáncer de seno.³



Cáncer de Esófago

Comer cacahuates 1-3 veces por semana redujo el riesgo de cáncer de esófago en un 38%, mientras que al consumirlos 4 o más veces por semana redujo el riesgo en un 70%.⁴



Cáncer de Páncreas

Un estudio de 20 años encontró que al consumir solo 5g (1 cucharadita) o más de crema de cacahuete al día se asoció con una reducción significativa del cáncer de páncreas en los hombres.⁵



Cáncer Colorrectal

Un estudio reportó que las mujeres que comieron cacahuates y frutos secos +2 veces por semana tenían un riesgo 13% menor de cáncer colorrectal.⁶ Pacientes con cáncer de colon que consumieron frutos secos (incluidos cacahuates y crema de cacahuete) +2 veces por semana también tuvieron una menor incidencia de recurrencia del cáncer y muerte.⁷



NUTRIENTES TRABAJANDO JUNTOS COMO DOS CACAHUATES EN UNA SOLA CÁSCARA

Un análisis de estudios señaló que varios componentes encontrados en el cacahuate trabajan de manera sinérgica para bloquear el desarrollo de células cancerosas.¹ Dos compuestos con propiedades anticancerígenas son los fitosteroles y resveratrol.



Fitosteroles

Conocido por reducir el colesterol malo, existe evidencia de que los fitosteroles también pueden inhibir el cáncer de pulmón, estómago, ovarios, próstata, colon y seno al prevenir el crecimiento de células cancerosas, así como cortar el flujo sanguíneo al cáncer. Los estudios han encontrado que reducen el crecimiento del tumor de próstata en más del 40%, y disminuyen las posibilidades de propagación del cáncer en casi un 50%.⁹

Resveratrol

Se ha demostrado que este antioxidante interrumpe el suministro de sangre a los cánceres en crecimiento e inhibe el crecimiento de células cancerosas.¹⁰ Se encuentra en los cacahuates crudos y tostados, así como en la crema de cacahuates, el resveratrol ha demostrado evidencia de protección contra el cáncer, así como es prometedor en el tratamiento del Alzheimer y la diabetes.¹¹

A diferencia de otros súper alimentos, únicamente necesitas una pequeña porción al día para obtener grandes beneficios:



2 Cucharadas.
Crema de Cacahuate



1 onz.
Cacahuates



2 Cucharadas.
Polvo de Cacahuates



¡Los cacahuates son el súper alimento accesible que combate el cáncer y te pueden ayudar a disfrutar de una vida larga y saludable!

Fuentes:

1. Falasca M, Casari I, Maffucci T. Cancer chemoprevention with nuts. J Natl Cancer Inst. 2014 Sep 10;106(9). pii: dju238. doi: 10.1093/jnci/dju238. Print 2014 Sep. Review. PubMed PMID: 25210199.
2. González CA, Salas-Salvadó J. The potential of nuts in the prevention of cancer. Br J Nutr. 2006 Nov;96 Suppl 2:S87-94. Review. Erratum in: Br J Nutr. 2008 Feb;99(2):447-8. PubMed PMID: 17125538.
3. Soriano-Hernandez AD, Madrigal-Perez DG, Galvan-Salazar HR, Arreola-Cruz A, Briseño-Gomez L, Guzmán-Esquivel J, Dobrovinskaya O, Lara-Esqueda A, Rodríguez-Sánchez IP, Baltazar-Rodríguez LM, et al. The protective effect of peanut, walnut, and almond consumption on the development of breast cancer. Gynecol Obstet Invest. 2015;80(2):89-92. doi:10.1159/000369997. Epub 2015 Jul 10. PubMed PMID: 26183374.
4. Zhao Y, Zhao L, Hu Z, Wu J, Li J, Qu C, He Y, Song Q. Peanut consumption associated with a reduced risk of esophageal squamous cell carcinoma: A case-control study in a high-risk area in China. Thorac Cancer. 2018 Jan;9(1):30-36. doi:10.1111/1759-7714.12520. Epub 2017 Oct 4. PubMed PMID: 28976069; PubMed Central PMCID: PMC5754291.
5. Nieuwenhuis L, van den Brandt PA. Total Nut, Tree Nut, Peanut, and Peanut Butter Consumption and the Risk of Pancreatic Cancer in the Netherlands Cohort Study. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2018 Mar;27(3):274-284. doi:10.1158/1055-9965.EPI-17-0448. Epub 2018 Jan 22. PubMed PMID: 29358224.
6. Yang M, Hu FB, Giovannucci EL, Stampfer MJ, Willett WC, Fuchs CS, Wu K, Bao Y. Nut consumption and risk of colorectal cancer in women. Eur J Clin Nutr. 2016 Mar;70(3):333-7. doi:10.1038/ejcn.2015.66. Epub 2015 May 6. PubMed PMID: 25944181; PubMed Central PMCID: PMC4892359.
7. Fadelu T, Zhang S, Niedzwiecki D, Ye X, Saltz LB, Mayer RJ, Mowat RB, Whittom R, Hantel A, Benson AB, et al. Nut Consumption and Survival in Patients With Stage III Colon Cancer: Results From CALGB 89803 (Alliance). J Clin Oncol. 2018 Apr 10;36(11):1112-1120. doi:10.1200/JCO.2017.75.5413. Epub 2018 Feb 28. PubMed PMID: 29489429; PubMed Central PMCID: PMC5891130.
8. Awad AB, Fink CS. Phytosterols as anticancer dietary components: evidence and mechanism of action. J Nutr. 2000 Sep;130(9):2127-30. Review. PubMed PMID: 10958802.
9. Awad AB, Fink CS, Williams H, Kim U. In vitro and in vivo (SCID mice) effects of phytosterols on the growth and dissemination of human prostate cancer PC-3 cells. Eur J Cancer Prev. 2001 Dec;10(6):507-13. PubMed PMID: 11916349.
10. Athar M, Back JH, Tang X, Kim KH, Kopelovich L, Bickers DR, Kim AL. Resveratrol: a review of preclinical studies for human cancer prevention. Toxicol Appl Pharmacol. 2007 Nov 1;224(3):274-83. Epub 2007 Jan 3. Review. PubMed PMID: 17306316; PubMed Central PMCID: PMC2083123.
11. Sales JM, Resurreccion AV. Resveratrol in peanuts. Crit Rev Food Sci Nutr. 2014;54(6):734-70. doi:10.1080/10408398.2011.606928. Review. PubMed PMID: 24345046.