

# Prevenir y tratar el cáncer de próstata

Algunas plantas, como el cohosh negro, la ortiga o las setas orientales, son capaces de conservar sano el tejido prostático y resultan útiles en la prevención y el tratamiento del cáncer. Sobre todo si se acompañan de una dieta y un estilo de vida saludables.

El cáncer de próstata es el tumor maligno más frecuente en los hombres de los países industrializados. Estudios hechos ya en autopsia demuestran que la mayoría de los mayores de 85 años tienen cáncer de próstata, aunque sea microscópico. En muchos casos este no se detecta en vida porque el sistema inmunitario es capaz de mantener las células tumorales bajo control. Los estudios también prueban que el riesgo de padecerlo aumenta con la edad, aunque suele tener un comportamiento menos agresivo en la vejez. Tales hallazgos refuerzan la necesidad de llevar una vida sana, potenciadora de un sistema de defensas fuerte.

La alimentación y el estilo de vida son esenciales en la prevención del cáncer de próstata. Pero además existen plantas que pueden ayudar especialmente en esa tarea.

## LA INFLUENCIA DE LAS HORMONAS

Se sabe que los andrógenos (hormonas masculinas) son cruciales para el desarrollo del tumor en la próstata y en posibles metástasis posteriores en otras partes del cuerpo. El rol de los estrógenos (hormonas femeninas), sin embargo, no está del todo claro. El tratamiento convencional, en todo caso, suele ir dirigido a la extirpación lo-

cal del tumor si no está extendido, lo que se complementa cuando se necesita con radioterapia, terapia hormonal estrogénica o quimioterapia. En hombres muy mayores o con una salud muy deteriorada, se suele evitar la cirugía y la quimioterapia y solo con hormono-terapia y radioterapia se puede conseguir un buen control del tumor.

Aunque muchas plantas y remedios naturales han demostrado tener una actividad inmunoestimulante, inmunoreguladora, antitumoral y antiinflamatoria—útil en la prevención, contención y tratamiento de soporte del cáncer—, nos hemos centrado en las que muestran una afinidad especial por el teji-

AGE FOTOS: TUDOUA/TUDOUA VICTORINE



do prostático. Estas plantas—de efectos secundarios escasos y en general poco importantes—pueden ayudar además a tolerar mejor los tratamientos convencionales y mejorar su efectividad.

## COHOSH NEGRO, UN GRAN REGULADOR

Esta planta (*Cimifuga racemosa* o *Actaea racemosa*) se ha usado tradicionalmente para controlar los síntomas negativos de la menopausia. Hasta hace unos años se sospechaba que estimulaba la producción de estrógenos, por lo que se contraindicaba en el cáncer de mama. Actualmente se sabe que contiene unas sustancias—glucósidos triterpénicos, saponinas y flavonoides—que, lejos de ejercer una acción hormonal estrogénica, regulan beneficiosamente los estrógenos y los andrógenos.

Los componentes mencionados ejercen además una acción antiproliferativa de las células tumorales e inducen la apoptosis celular o muerte celular programada, tanto de las células cancerígenas de mama como de próstata, a partir de la activación de proteínas—denominadas caspasas—que intervienen en la apoptosis.

**CONSUMO.** No se conocen dosis máximas del cohosh negro y las dosis habituales de uso oscilan entre los 20-500 mg al día de extracto seco.



## 3 REGLAS DE ORO EN LA MESA

### • ELIMINAR AZÚCARES

Las células tumorales necesitan un aporte energético alto para crecer, especialmente en forma de azúcares de absorción rápida, y un entorno inflamatorio que favorezca su proliferación. Por ello, conviene eliminar de la dieta todo tipo de azúcares, siropes, mieles

y endulzantes artificiales, ya sea en estado puro o formando parte de algún alimento elaborado (pastas, bollería, bebidas azucaradas...).

### • LECHE Y CARNE ROJA

La leche de vaca y sus derivados aumentan la IGF-1, una proteína que favorece el cre-

cimiento celular en el cáncer, de manera que conviene eliminar su consumo o reducirlo en lo posible. Y lo mismo la carne roja, ya que a parte de los antibióticos, pesticidas y hormonas que contiene (si no es de origen ecológico), es rica en grasas saturadas y su poder proinflamatorio es

alto. Los estudios demuestran que las personas con unos niveles elevados de IGF-1 tienen más riesgo de padecer cáncer.

### • LOS ALIMENTOS QUE MÁS AYUDAN

La dieta debe ser rica en verduras, frutas, legumbres, fuentes vegetales de omega 3 como las semillas y el aceite de lino, frutos secos naturales

y cereales integrales. Y merece la pena reforzarla con alimentos que tienen sustancias de demostrado efecto protector y antitumoral. Son estas:  
**Vitamina C.** Tiene una acción reguladora del sistema inmunitario y se halla en frutas y verduras muy coloridas.  
**Vitamina E.** Es antioxidante y clave en la regulación de las hormonas sexuales; se halla

en aceites de germen de trigo, girasol, sésamo, nueces, semillas de lino, cacahuetes...  
**Vitamina D.** Su acción es inmunomoduladora y la podemos conseguir en las pipas de girasol o el pescado azul.  
**Selenio.** De efecto antioxidante, se encuentra en frutos secos, nueces del Brasil, semillas de calabaza, zaragatona y en general en las verduras.





## LOS PEQUEÑOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA, TU MEJOR ALIADO

### • EJERCICIO DIARIO

Mantener una actividad física regular adecuada a cada situación personal ayuda a estar más relajado, oxigenar los tejidos, tener mejor humor, sueño y tono muscular, y mantener el cuerpo más depurado (por la eliminación de toxinas a través del sudor y del estímulo de la función hepática). Es incluso recomendable para los enfermos de cáncer que reciben tratamiento de quimioterapia.

### • DORMIR BIEN

Un sueño de calidad es fundamental para mantener el sistema inmunitario en buen estado y favorecer la expresión de las vías de autorreparación del cuerpo. Si tenemos el sueño alterado podemos utilizar plantas medicinales como la valeriana o el tilo. Otra técnica es un baño de agua tibia antes de acostarnos.

### • EVITAR TOXINAS

El tabaco, el alcohol y otros tóxicos que cargan e intoxican el organismo tienen que estar totalmente excluidos de nuestra

vida tanto en la prevención como en el tratamiento de cualquier enfermedad, y especialmente en los enfermos de cáncer.

### • HIGIENE INTESTINAL

Asegurarse una buena eliminación de residuos también es clave para la salud. La eliminación de heces tiene que ser diaria, con heces ligadas, de cantidad, consistencia y coloración normales y no deben flotar.

### • CRECIMIENTO PERSONAL

El estrés, las preocupaciones y la calidad de los pensamientos influyen en la salud. Si lo que se pretende es prevenir, las autoevaluaciones periódicas destinadas a un mayor autoconocimiento y crecimiento personal puede ser suficiente. Pero si padecemos cáncer, lo más recomendable es pedir ayuda a un profesional para reorientar y escuchar al propio ser interno. Para sanar cualquier alteración de salud es necesario hacerlo desde un estado de consciencia superior al que nos ha llevado a tal situación.



gtres-UUF003646

**PRECAUCIONES.** Es una planta segura y con pocos efectos secundarios; entre ellos: cefalea, molestias gastrointestinales o mareos leves por su acción vasodilatadora. Las personas con alguna afección hepática deben evitarla. Se desconocen interacciones con medicamentos. En caso de cirugía se tiene que suspender una semana antes por su efecto vasodilatador.

### EL EFECTO PROTECTOR DE LA ORTIGA

La *Urtica dioica* ha demostrado ejercer una acción preferente ante el tejido prostático, tanto en la hiperplasia benigna (aumento de tamaño de un órgano o tejido) como en el cáncer. Principalmente se usa la raíz, aunque también las hojas y la planta entera. Su efecto positivo en el cáncer de próstata tiene que ver con la acción inhibitoria de la actividad de las enzimas adenosina desaminasa y 5-alfa reductasa en el tejido prostático.

**CONSUMO.** Se aconseja empezar a dosis menores a las óptimas (500 mg/día de extracto seco repartidos en 2 tomas), para asegurarse de que se tolera bien y no se presentan reacciones alérgicas. Debe ser de mucha calidad, ya que la ortiga suele crecer en zonas ricas en desechos orgánicos, por lo que acumula nitratos en sus tejidos, lo que podría ser perjudicial (puede dificultar el transporte de oxígeno).

**PRECAUCIONES.** El consumo de hojas de ortiga está contraindicado en caso de insuficiencia renal o cardíaca sin control médico por su efecto diurético. La raíz puede producir molestias gástricas, y las hojas, alergias cutáneas.

### REISHI Y MAITAKE PARA EL SISTEMA INMUNITARIO

Ambas setas orientales resultan de gran ayuda. La acción positiva para el tejido prostático en el reishi (*Ganoderma lucidum*) se debe a su fuerte acción in-



GTRES

## Algunas plantas no solo ayudan a prevenir el cáncer sino también a tolerar mejor el tratamiento.

hibitoria de la testosterona a través de la disminución de los niveles de la enzima 5-alfa reductasa. Además tiene acción antiinflamatoria tipo cortisona, antiangiogénica (inhibe o reduce la formación de vasos sanguíneos), inmunomoduladora y antiproliferativa. En el maitake (*Grifola frondosa*), su componente denominado «fracción-D» ha demostrado potenciar la actividad de interferón-alfa, unas proteínas producidas naturalmente por el sistema inmunitario. Esto lo convierte en una herramienta de inmunoterapia efectiva en el cáncer de próstata.

**CONSUMO.** Las dosis de ambas setas varía mucho en función de si se toma el polvo, el extracto seco o el extracto seco de los micelios. Si se toma vitamina C unos 15 minutos antes de las setas, su absorción y su acción se doblan.

**PRECAUCIONES.** No presentan efectos secundarios a las dosis recomendadas.

### EL REGALIZ Y SU PODER ANTIINFLAMATORIO

La raíz de esta planta (*Glycyrrhiza glabra*) tiene un efecto antiinflamatorio similar a la cortisona y es inmunostimulante. Debido al ácido glicirretínico

y a la glicirricina que contiene, a grandes dosis posee una actividad mineralocorticoide (hormonas cuya misión principal es aumentar los minerales en el líquido extracelular) y estrogénica, reduciendo los niveles de testosterona.

**CONSUMO.** La dosis diaria oscila entre los 200-800 mg de glicirricina, aunque en algunos casos puede ser superior.

**PRECAUCIONES.** Está contraindicada en hipertensión arterial, diabetes mellitus, cirrosis, déficit de potasio y cardiopatías, salvo bajo control médico. Si se consume largo tiempo puede producir edemas (retención de líquidos), alteraciones cardíacas, déficits de potasio e hipertensión arterial, que cesan al parar o reducir su ingesta. Si se toma junto con laxantes y corticoides, la pérdida de potasio puede ser mayor. Puede reducir la absorción del hierro e interactuar con la digoxina (cardiotónico) y la warfarina (anticoagulante).

### ISOFLAVONAS DE LA SOJA TAMBIÉN PARA EL HOMBRE

La genisteína y la daidzeínas son dos sustancias de la soja (*Glycine max*) con actividad en el metabolismo hormonal. Se ha sugerido que pueden tener una acción inhibitoria del crecimiento tumoral, antiangiogénica, antioxidante y promotora de la diferenciación celular, además de actuar sobre enzimas clave del desarrollo tumoral. Tienen acción frente a las células hormonodependientes y las independientes, aunque en las primeras la genisteína parece ejercer una mayor acción.

**CONSUMO.** La dosis diaria es de unos 20-80 mg, aunque en el cáncer de próstata se pueden emplear dosis aún mayores que dependen de cada caso.

**PRECAUCIONES.** Pueden producir diarrea y dolor de estómago y se deben evitar en caso de tomar fármacos IMAO (inhibidores de la monoamino oxidasa) y anticoagulantes.