

**La visión de la Medicina integrada sobre la prevención y los tratamientos complementarios en el cáncer. Conferencia realizada por Dana Bross**

***1er Encuentro de Diálogos de Medicina Integrada.***

EL pasado jueves 3 de abril de 2014 tuvo lugar en la Clínica el primer encuentro de **Diálogos de Medicina Integrada** sobre la importancia de la **prevención y los tratamientos complementarios en el cáncer**. En él participamos 3 ponentes: María José Segundo, bióloga, Mai Vives, consultora de nutrición, y yo misma, especialista en medicina integrada. En estos primeros diálogos nos enfocamos especialmente en enmarcar la visión de la medicina integrada en la prevención y el tratamiento complementario del cáncer, y profundizamos en los aspectos bioquímicos del ser humano principalmente, des de la visión de la suplementación y la nutrición.



Según la OMS define el **cáncer** como un proceso de crecimiento y diseminación incontrolado de células que puede ocurrir prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. Pero, **¿Cuáles son las causas de que padezcamos cáncer?**





- Desde el punto de vista de la **Medicina Convencional** se atribuye fundamentalmente a los factores de riesgo de carácter externo: tabaco, alcohol, contaminación, alimentación inadecuada, vida sedentaria y predisposición genética.
- La **Medicina Biológica**, además de los factores anteriores contempla otros de riesgo interno que producen un desequilibrio importante del organismo y la pérdida de la propia capacidad natural de homeostasis ( que podríamos explicarlo como un proceso de autorregulación). Me refiero a **cambios que suceden a nivel celular**: aumento de radicales libres, acidosis, hipoxia y desequilibrio iónico (bomba sodio-potasio). Todo ello puede ser consecuencia de la intoxicación severa, de inflamación (en muchos casos subyacente), desequilibrio hormonal, desequilibrio del sistema inmune, y inestabilidad emocional. Todo ello nos lleva al deterioro progresivo de los órganos y de los sistemas.

Estas dos Medicinas están conectadas: no cuidando nuestros hábitos estamos más predispuestos al deterioro celular y, al revés, el propio deterioro nos hace más susceptibles a los factores externos. Cuidar la dieta, hacer actividad física regularmente, no beber, no fumar y no tener sobrepeso, es muy conveniente pero no siempre es garantía de no desarrollar enfermedades, entre ellas el cáncer.

De la **unión de la Medicina Convencional y la Biológica adaptadas a cada persona**, surge el concepto de **Medicina Integrada**. La cual considera el organismo como una unidad funcional, donde cada parte está relacionada con todas las demás partes del cuerpo y con el entorno. Nuestro objetivo es estimular la **capacidad de autorregulación y autorregeneración**; las capacidades naturales que tiene todo el organismo vivo.

Para lograr este objetivo trabajamos los **4 aspectos del ser humano (bioquímico, esquelético-muscular, energético y emocional)**, utilizando técnicas de la **Medicina Tradicional China y de la Medicina de Vanguardia**, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento con el fin de mejorar los procesos biológicos.

Se trata de una propuesta multidisciplinar para ayudar a la persona en todo su conjunto, una visión enfocada no solamente a mejorar el síntoma, sino a restablecer un equilibrio interno reparando y deteniendo el deterioro del organismo.

La intervención de la bióloga María José Segundo se centró en aconsejar sobre **nutrición y suplementación** como **prevención y tratamiento complementario del cáncer**. Hemos realizado una selección de los puntos principales de su intervención



La nutrición y la suplementación nos ayudan a optimizar los **procesos biológicos** necesarios para el correcto desarrollo y sustento de las funciones vitales, tanto en **el tratamiento** de las patologías como en la **medicina preventiva**.

Los grandes protagonistas fueron los **fitoquímicos**, unas moléculas presentes en los vegetales que los defienden de las infecciones, insectos y otros depredadores, ya que tienen propiedades antibacterianas, antifúngicas e insecticidas. Por ello, las plantas sin pesticidas artificiales han desarrollado mejor sus fitoquímicos.

Estas sustancias son responsables del sabor amargo de los vegetales y nos ayudan a tener unas mejores defensas y mejorar nuestra respuesta inmunitaria frente a agentes agresores e incluso a pequeñas mutaciones celulares, que pueden acabar multiplicándose y producir un cáncer.

**Algunos fitoquímicos, por ejemplo los polifenoles, son antioxidantes más potentes que las vitaminas.**

Los alimentos que tienen un papel importante en el refuerzo de nuestro sistema inmunitario debido a su contenido en polifenoles son:

1. **La col, el brócoli y las coles de Bruselas.** Muchos estudios demuestran una disminución de la aparición de cáncer en dietas con 3 raciones o más de **crucíferas** a la semana. Se deben cocer ligeramente y masticar bien para aprovechar al máximo sus beneficios.
2. **Cúrcuma.** Contiene curcumina, este fitoquímico posee numerosas **propiedades anticancerosas** que podrían ser responsables de importantes diferencias en la incidencia de diversos cánceres entre la India y Estados Unidos. Se puede aumentar su biodisponibilidad con pimienta (pimperina- 1000 veces) El curry, es un condimento que contiene cúrcuma, y podemos añadirlo en sopa, salsa, pasta, etc.

3. **Té verde.** Té verde es el de mayor contenido en **catequinas**. Para que el agua infusionada obtenga el máximo de estas sustancias se debe infusionar de 8 a 10 minutos, el beneficio reside en el sabor amargo. Beber recién preparado para que sus antioxidantes no se oxiden.



4. **Frutas silvestres, destaca el arándano rojo,** normalmente se consume en forma de jugo pero es mejor tomarlos con cereales o yogur. Así aprovechamos su contenido en fibra y absorbemos menos los azúcares simples que contiene.
5. **Granada.** Se considerada por la medicina ayurvédica una farmacia en sí misma. Varios estudios demuestran sus beneficios en situación de cáncer de próstata.
6. **Chocolate.** El chocolate al 70% aporta grandes cantidades de polifenoles. Beneficiosos sobre el cáncer y las enfermedades Cardiovasculares.

#### ¿QUÉ DEBILITA NUESTRO SISTEMA INMUNE?

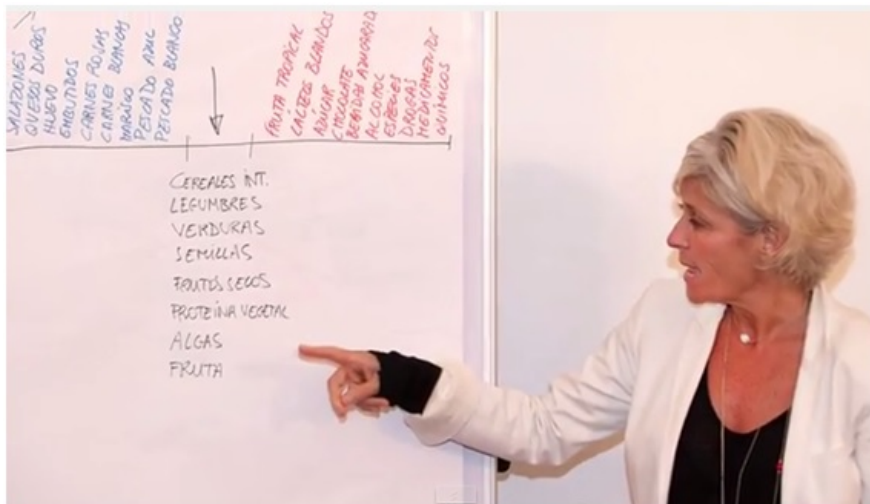
- Falta de ejercicio.
- Falta de sueño.
- Mala alimentación. Por ejemplo, 1 cucharada de azúcar baja el sistema inmune 7 horas.
- Exposición a tóxicos.
- Sentido del humor: estar 1 minuto preocupado baja 3 h el sistema inmune.

#### SUPLEMENTOS QUE PUEDEN AYUDAR A MEJORAR TU SISTEMA INMUNE

- Los **arabinoxilanos** procedentes del salvado de arroz, digeridos por el hongo shiitake
- **Aceites de pescado,** como el omega 3.
- Plantas cómo el **orégano, astrágalo y la hoja de olivo.**
- **Probióticos:** Estas bacterias beneficiosas nos ayudan a mejorar nuestra primera barrera de defensa, la flora intestinal.
- **Chlorella:** Por su elevado contenido en vitaminas, minerales y clorofila.

- **Vitaminas y minerales:** evitar su déficit y potenciar su dosificación cuando lo necesitamos.
- Aquellos que ayudan a una buena **depuración hepática:** Ajo, alcachofa, cardo mariano, té verde...

La intervención de **la consultora en nutrición Mai Vivies** se centró en explicarnos los fundamentos de la nutrición energética y los beneficios de una dieta equilibrada para prevenir y tratar la enfermedad

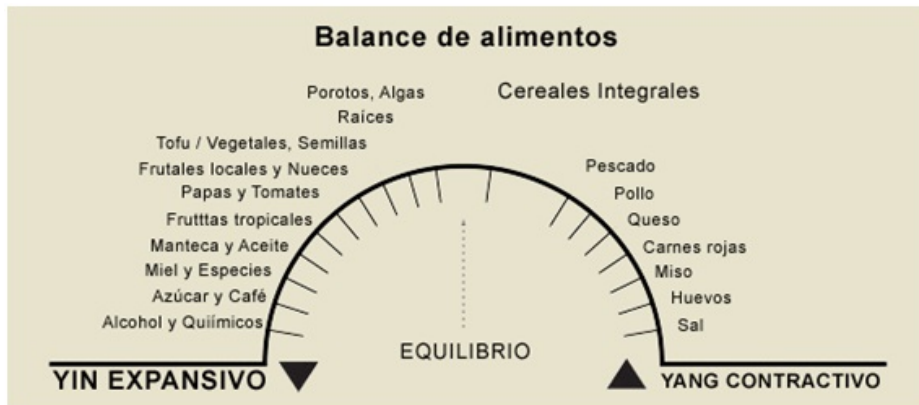


¿Qué tratamiento hay más básico, profundo y natural que el que podemos hacer a través de los alimentos que ingerimos día tras día? No debemos olvidar que formamos parte de la naturaleza y nuestra salud y bienestar también depende de adaptar nuestros hábitos y alimentos a las pautas que la naturaleza nos marca.

La dietoterapia energética es el tratamiento que se fundamenta en **las cualidades energéticas de los alimentos (yin y yang)** y las particularidades de cada persona y su situación.

En la imagen podemos observar a Mai Vives explicando la base de la nutrición energética, que se basa en existen tres grupos de alimentos:

- **Los contractivos (YIN):** Sal, salazones, quesos duros, huevo, embutidos, carnes rojas, carne blanca, marisco, pescado azul, pescado blanco.
- **Alimentos equilibrados:** Cereales integrales, legumbres, verduras, semillas, frutos secos, proteína vegetal, algas y fruta.
- **Los expansivos (YANG):** Fruta tropical, lácteos blandos, azúcar, chocolate, bebidas azucaradas, alcohol, especias, medicamentos, drogas, y químicos.



Para entender este efecto de los alimentos contractivos y expansivos lo entenderemos mejor con este ejemplo: el placer de combinar vino (el alcohol es Yin) con embutidos y quesos duros, muy ricos en sal (alimento Yang). Instintivamente solemos mezclar estos dos extremos para lograr un equilibrio.

En la actualidad, este equilibrio está alterado ya que los hombres suelen tomar alimentos más contractivos, sobretodo carnes y las mujeres tienden a comer menos alimentos proteicos y más vegetales.

**Recuperar este equilibrio haciendo una dieta rica en alimentos equilibrados y adaptando los alimentos yin y yang a cada persona** y su situación ayuda a mantener un estado de salud óptimo y prevenir y ayudar a tratar cualquier enfermedad.

Por último, no gustaría recordar esta cita de Ibn Sina (Avicena, S.XI) que resumen nuestra visión de la salud:

**La medicina es el arte de conservar la salud y, EVENTUALMENTE, de curar la enfermedad ocurrida en el cuerpo.**