NUTRICIÓ i CÀNCER:

Els liquats font d'antioxidants

VICTÒRIA GARCIA FRAMIS
Doctora en biologia i especialista en dietètica i nutrició.

Existeix la creença que una vegada es pateix un càncer poc es pot fer des del punt de vista de la nutrició per combatre'l. No obstant l'experiència clínica i les investigacions estan en desacord amb aquesta afirmació. Sabem que front una malaltia es necessari augmentar el subministrament de nutrients per fer possible la recuperació i el càncer no es una excepció. En l'actualitat podem afirmar que una alimentació adequada es un factor de protecció per molts tipus de càncer.
La nutrició no tan sols té un paper important en la prevenció del càncer sinó que també té un paper fonamental en el tractament oncològic.

Planificar i realitzar un bon suport nutricional de manera particular a cada pacient i en cada una de les etapes del tractament oncològic comporta una seria de beneficis com son:
Manteniment d'un bon estat nutricional bàsic per millorar la tolerància al tractament, una millor recuperació i una disminució de les molèsties digestives.
Les molèsties digestives fan que molts pacients disminueixen la ingesta d'aliments inclús s'ha arribat a dejunis involuntaris i el pacient cau en un estat de desnutrició. Els milers de persones desnutrides que existeixen en el nostre planeta confirmen que hi ha una relació directa entre desnutrició i baixada de la immunitat
Es important també que en aquest suport nutricional es contempli un bon control de la hidratació, beure una quantitat adequada de líquids: aigua, begudes de soja, begudes d'arròs, civada o ametlles, infusions suaus, brous vegetals i liquats de fruites i verdures.

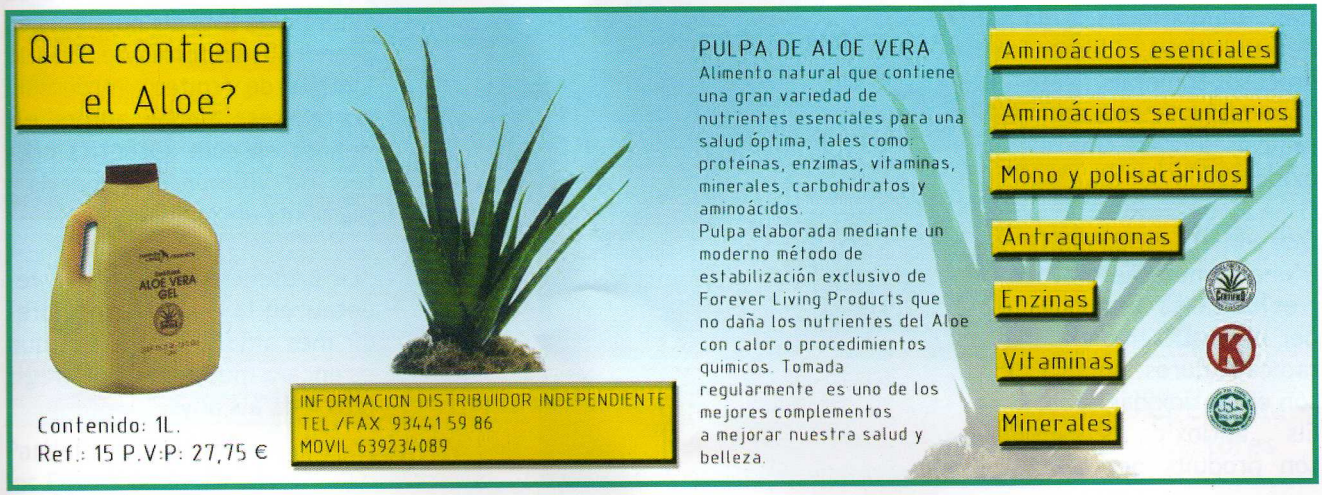
Per què es important prendre liquats?
Els liquats exerceixen una acció depuradora sobre l'organisme i ajuden a eliminar les toxines del tracte digestiu. Com medi per potenciar el sistema immunològic, desintoxicar els cos i protegirlo contra les malalties i contra l'envelliment, els liquats no tenen rival. Pel sol fet de ser líquids i al eliminar la fibra a l'organisme li resulta molt més fàcil assimilar-los. Inclús si parlem d'un aparell digestiu que no esta en les millors condicions, com és el cas dels pacients amb tractament oncològic. Quan bevem un suc fresc el 95% de les substàncies vitals passen directament a la sang. En 20-30 minutos, el cos assimila els nutrients d'un liquat.

Un altre aspecte important es que en els liquats, al ser aliments crusos, cap dels seus nutrients vitals (vitamines, minerals, enzims, pigment) es perden, aconseguim així que la concentració de nutrients sigui màxima.

Molts nutrients es destrueixen fàcilment durant la cocció.
A on aconseguirem que en poc volum la concentració de nutrients sigui màxima? En un liquat, es molt més fàcil beure grans quantitats de liquat de pastanaga, per exemple, que menjar-se les per manats.
Utilitzant productes de temporada podrem aconseguir un elevat valor nutritiu i si li afegim, sempre que sigui possible, el consum de fruites i verdures ecològiques aconseguirem que el nivell de nutrients s'incrementi (la vitamina C i el zinc, son en general, més elevats en els productes ecològics).
Addicionalment a les qüestions relacionades amb la salut i el valor nutritiu dels aliments també existeix el fet indiscutible de que la majoria de les persones troben les fruites i verdures ecològiques més gustoses.

Els liquats son font de nutrients vitals: vitamines, minerals, enzims i pigments que ens protegeixen de l'oxidació provocada per l'acció dels radicals lliures.
Els éssers humans ens oxidem. Gran part dels fenomens del envelliment i de les malalties degeneratives son el resultat d'un proces d'oxidació de molecules tan importants com els acids nucleics,els lípids o les proteines. Aquest proces natural d'oxidació es intrinsec a tot esser viu.
Avui en dia no tenim més que mirar al nostre voltan per adonar-nos de que en aquestes oxidacions naturals estem afegin d'altres conseqüència del nostre progrés.
Els principals responsables d'aquest procés de oxidació son els radicals lliures

Que són els radicals lliures?
Són grups d'àtoms inestables degut a que han perdut un electró i han quedat desparellats. Aquesta inestabilitat els fa "atacar" a cèl·lules veïnes en busca d'aquest electró per estabilitzar-se. En el nostre organisme es produeixen a diari milions de radicals lliures com a conseqüència de processos tan naturals com la respiració, la digestió o el metabolisme. Hi han altres fonts que s'originen en el nostre entorn i que afavoreixen la producció de radicals lliures: la contaminació ambiental, l'em-



pobriment de sols, els pesticides, aliments processats (additius, fumats ,irradiats, aliments fets a la brasa..), una dieta hipercalórica rica en greixos saturats i sucres refinats, llargues exposicions al sol, alguns medicaments, l'estrès físic i l'emocional...
Tot i que els radicals lliures es formen com a un procés normal dins les reaccions que es donen al metabolisme i son utilitzats com a armes per destruir virus i bactèries, un nombre elevat de radicals lliures produeixen resultats negatius al nostre organisme:
la seva "desesperació"per estabilitzar-se, els converteix en veritables destructors, poden actuar a nivell de la paret cel·lular lesionant i debilitant l'estructura, facilitant la seva degeneració i destrucció, poden alterar l'ADN de les cèl·lules, els greixos que formen les membranes cel·lulars i les proteïnes; és per això que els radicals lliures en excés poden provocar envelliment precoç, desordres funcionals com astènia, patologies cardiovasculars, malalties reumàtiques, malalties degeneratives, desencadenar procesos tumorals,...etc
Com podem combatre aquest radicals lliures? Amb els antioxidants

Que son els antioxidants?
D'una manera natural les nostres cèl.lules tenen les eines per neutralitzar o eliminar els radicals lliures. Aquestes eines son els antioxidants.
Els antioxidants endògens son produïts per la mateixa cèl.lula, son els enzims superoxidodismutasa, glutation peroxidasa, coenzimQ . Els antioxidants exogens els incorporem bàsicament a partir de fruites i verdures, aquest aliments es troben entre les millors fonts d'antioxidants. Quins son aquests antioxidants exogens? son les vitamina E, vitaminaC, betacarotens; els minerals: seleni, zinc, ferro, magnesi, manganesi i els pigments: flavonoids i antocianinas.

No obstant hi ha sovint un desequilibri entre oxidants i antioxidants. Donat per la producció excessiva de radicals lliures o per les limitades defenses antioxidants resultants d'una dieta deficitària en nutrients antioxidants.

A on podem trobar aquest nutrients antioxidants?
La majoria dels antioxidants es troben en aliments vegetals. La forma més fàcil d'assimilar-los, d'aconseguir en poc volum una concentració màxima de nutrients i de que ens poguem beneficiar del efecte sinergic de tots els nutrients es prendre'ls en forma de liquats. Liquats de fruites, verdures i hortalisses. Alguns autors els defineixen com autèntics còctels de vitamines, minerals i pigments antioxidants.

"La presencia constant de vegetals en la dieta permet afegir més anys a la vida i el que es encara més important afegir més vida als anys."