

ÍNDICE

Capítulo 1 EL CÁNCER Y SU ORIGEN	9
1.1 Introducción. 1.2 Malignización celular y sistema inmune. 1.3 Mecanismos efectores antitumorales. 1.4 Antígenos asociados a tumores (TAA). 1.5 Mecanismos de escape de la respuesta inmunológica. 1.6 Aspectos inmunológicos de las metástasis. 1.7 Inmunología y diagnóstico tumoral. 1.8 Inmunoterapia. 1.9 Metabolismo Interno. Sistema óxido-reducción. Su importancia. 1.10 Antioxidantes. 1.11 Apoptosis o muerte celular programada. 1.12 Regulación del sistema inmunitario. 1.13 Métodos utilizados para la detección de apoptosis. 1.14 Alteraciones que evaden la senescencia celular. 1.15 Mantenimiento del telómero.	
Capítulo 2 ELEMENTOS QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE CÁNCER	36
2.1 Introducción. 2.2 Alimentación. 2.3 Sobrepeso y sedentarismo. 2.4 Aditivos alimentarios. 2.5 Hornos microondas. 2.6 Productos transgénicos. 2.7 Tabaco. 2.8 Marihuana. 2.9 Hábitos sexuales. 2.10 Alcohol. 2.11 Alcohol y cáncer oral. 2.12 Alcohol y tabaco. 2.13 Exposición solar. 2.14 Contaminación ambiental. 2.15 Pesticidas, herbicidas y abonos químicos. 2.16 Radiaciones. 2.17 Campos electromagnéticos estáticos. 2.18 Campos de radiofrecuencia (RF). 2.19 Radiación en los hornos microondas. 2.20 Telefonía móvil. 2.21 Radiaciones ionizantes. 2.22 Bioconstrucción. 2.23 Factores psicológicos. 2.24 Fármacos. 2.25 Factores hereditarios. 2.26 TNM. Escala de estadios del cáncer.	
Capítulo 3 FACTORES DE RIESGO	90
3.1 Introducción. 3.2 Cáncer bucofaríngeo. 3.3 Cáncer de esófago. 3.4 Cáncer de estómago. 3.5 Cáncer del intestino delgado. 3.6 Cáncer de colonrectal. 3.7 Cáncer del hígado. 3.8 Cáncer de vesícula y vías biliares. 3.9 Cáncer del páncreas. 3.10 Cáncer de laringe. 3.11 Cáncer de pulmón. 3.12 Las leucemias. 3.13 Mieloma múltiple. 3.14 Cáncer de los huesos. 3.15 Sarcomas de partes blandas. 3.16 Melanomas malignos. 3.17 Cáncer de piel no melanoma. 3.18 Cáncer de mama. 3.19 Cáncer de cuello de útero. 3.20 Cáncer de cuerpo de útero. 3.21 Cáncer de ovario. 3.22 Cáncer de próstata. 3.23 Cáncer de testículo. 3.24 Cáncer de pene. 3.25 Cáncer de vejiga. 3.26 Cáncer de riñón. 3.27 Cáncer del sistema nervioso central. 3.28 Cáncer de la tiroides. 3.29 Enfermedad de Hodgkin. 3.30 Linfomas no Hodgkin.	
Capítulo 4 DIETA NATURAL Y CÁNCER	144
4.1 Las plantas como fuentes de agentes antimutagénicos y/o quimiopreventivos. 4.2 La dieta natural. 4.3 Productos naturales anticancerígenos. 4.4 Otras plantas anticancerígenos. 4.5 Setas. 4.6 Algarrobo. 4.7 Bardana (Arctium lappa). 4.8 Jengibre. 4.9 Granada. 4.10 Brócoli. 4.11 Plantas depurativas e inmunoestimulante. 4.12 Plantas con efectos dañinos sobre la célula humana normal. 4.13 Sugerencias para el consumo de remedios herbales. 4.14 Fitoestrógenos. 4.15 Cáncer y medicinas alternativas.	
Capítulo 5 EL CÁNCER Y LA NUTRICIÓN	174
5.1 Introducción. 5.2 Objetivos nutricionales. 5.3 Factores socioeconómicos que influyen en la dieta de la población. 5.4 Industria alimentaria. 5.5 Instituciones sanitarias. 5.6 Alimentos que ayudan a	

combatir el cáncer. 5.7 Las vitaminas y minerales en la prevención del cáncer. 5.8 En la prevención del cáncer. 5.8 En la prevención del cáncer colorrectal. 5.9 En la prevención de cánceres digestivos. 5.10 En la prevención del cáncer de próstata. 5.11 En la prevención del cáncer de pulmón. 5.12 En la prevención del cáncer y enfermedades crónicas. 5.13 Conclusiones. 5.14 Recomendaciones dietéticas. 5.15 Consumir o incrementar. 5.16 Consumo diario recomendado de alimentos con propiedades anticáncer. 5.17 Principales sitios de actividad de los alimentos anticáncer. 5.18 Estrés oxidativo, enfermedades y tratamientos antioxidantes.

Capítulo 6 CÁNCER DE ORIGEN AMBIENTAL 210

6.1 Introducción. 6.2 Cáncer y medio ambiente. 6.3 Evidencias científicas del papel que juegan los factores de riesgo ambientales. 6.4 Contaminación atmosférica. 6.5 Contaminación interior. 6.6 Compuestos orgánicos persistentes, dioxinas y disruptores endocrinos. 6.7 Cambio climático, capa de ozono y radiación solar. 6.8 Campos electromagnéticos de baja frecuencia. 6.9 Recomendaciones y acciones prioritarias a abordar en los planes y programas. 6.10 Contaminación atmosférica. 6.11 Contaminación interior: exposición pasiva al humo del tabaco, radón y amianto. 6.12 Compuestos orgánicos persistentes y disruptores endocrinos: plaguicidas organoclorados, PCBs, dioxinas. 6.13 Cambio climático, capa de ozono y radiación solar. 6.14 Campos electromagnéticos. 6.15 Recomendación general. 6.16 Propuesta de modelos de organización y actuación administrativa adecuados para llevar a cabo los Planes Nacionales de Salud y Medio Ambiente. 6.17 Variación geográfica. 6.18 Tendencias a lo largo del tiempo. 6.19 Principales agentes cancerígenos ambientales. 6.20 Interacciones entre cancerígenos. 6.21 Consecuencias para la prevención. 6.22 Antecedentes. 6.23 El peligro. 6.24 Protéjase. 6.25 Lo que debe saber. 6.26 El cloruro de vinilo. 6.27 Métodos utilizados para la identificación de los cancerígenos profesionales. 6.28 Vigilancia y exploración selectiva. 6.29 Registro del cáncer. 6.30 Control Ambiental. 6.31 Enfoques experimentales.

Capítulo 7 ADITIVOS, CONSERVANTES Y COLORANTES ALIMENTARIOS 233

7.1 Listados de aditivos (enumerados con la letra E), con sus propiedades, niveles de toxicidad y aplicaciones.

Capítulo 8 LA NUTRICIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER 249

8.1 Nutrición para la persona durante su tratamiento contra el cáncer: una guía para los pacientes y sus familias. 8.2 Beneficios de una buena alimentación. 8.3 Proteínas. 8.4 Grasas. 8.5 Carbohidratos. 8.6 Agua. 8.7 Vitaminas y minerales. 8.8 Antioxidantes. 8.9 Fitonutrientes. 8.10 Hierbas. 8.11 Medidas de seguridad. 8.12 Cómo el cáncer y su tratamiento afectan la nutrición. 8.13 No se olvide de la actividad física. 8.14 Control de problemas alimentarios causados por la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia. 8.15 Cirugía. 8.16 Consejos prácticos de nutrición para las personas que son sometidas a cirugía. 8.17 Radioterapia. 8.18 Quimioterapia. 8.19 Para personas con un sistema inmunitario debilitado. 8.20 Separe los alimentos: no los contamine entre sí. 8.21 Cuezca bien los alimentos. 8.22 Al comer en restaurantes. 8.23 Recomendaciones sobre qué comer cuando su recuento de glóbulos blancos es bajo. 8.24 Cómo sobrellevar los problemas comunes alimentarios. 8.25 Alimentos que podrían causar exceso de gases. 8.26 Alimentos a escoger con mayor frecuencia con un alto contenido de fibra. Porción fibra alimenticia (gramos). 8.27 Diarrea. 8.28 Cansancio. 8.29

Ressequedad en la boca o saliva espesa. 8.30 Llagas o dolor en la boca o irritación de garganta. 8.31 Náusea. 8.32 Problemas de deglución (tragar). 8.33 Cambios en el gusto y el olfato. 8.34 Aumento de peso. 8.35 Nutrición después de finalizado el tratamiento. 8.36 Para obtener más información. 8.37 Libros. 8.38 Recetas que puede probar.

Capítulo 9 LOS VEGETALES Y SU POTENCIAL UTILIDAD COMO ANTICANCERÍGENOS 295

9.1. Introducción. 9.2 Alimentos vegetales. 9.3 Agentes anticancerígenos derivados de fuentes naturales. 9.4 Uña de gato. 9.5 Guanábana. 9.6 Anamu. 9.7 Noni. 9.8 Ginseng. 9.9 Chlorella. 9.10 Cúrcuma. 9.11 Hongos medicinales con propiedades antitumorales. 9.12 Otras especies vegetales en fase de investigación.

ANEXO I. Sustancias peligrosas para la salud causantes potenciales de cáncer o toxicidad reproductiva 323

BIBLIOTECA UNIFE