

ESPÁRRAGOS

¿Amigo o enemigo en la batalla contra el Cáncer?

Traducido y adaptado por Welid Harp para AMORCC

El espárrago es un vegetal a menudo olvidado, pero tiene una historia histórica. Entre sus características fascinantes está el hecho de que esta planta perenne puede permanecer productiva hasta 35 años. En la antigüedad, tanto griegos como romanos no sólo comían espárragos frescos, sino que también los secaban para su uso posterior, en algunos casos como medicina. De hecho, ya en el año 200 a.C. estas culturas antiguas usaban espárragos para tratar todo, desde picaduras de abeja hasta dolores de muelas y problemas cardíacos.



Hoy en día, la ciencia moderna ha revelado numerosas propiedades curativas de la planta de espárragos, pero también han hecho un descubrimiento alarmante: los espárragos parecen ayudar a detener el cáncer, pero también ayudar a crecerlo.

La pregunta natural es, ¿se debe comer espárragos? Examinemos los hechos:

El conflicto sobre el efecto de los espárragos en el cáncer se debe a ciertos elementos dentro de la planta que, según algunos estudios, pueden ayudar a células cancerosas específicas a sobrevivir y crecer. Por otro lado, hay estudios que documentan los muchos beneficios protectores de la planta contra varios cánceres, incluidos los cánceres de mama, estómago, pulmón y laringe.

En la superficie, el espárrago tiene todas las "cosas buenas" que deseas en tu comida: muchas vitaminas y minerales, incluido el folato, la fibra, el hierro, el potasio y el zinc, además de las vitaminas A, C, E y K. El espárrago también contiene antioxidantes, glutatión y asparaguina (que recibió el nombre de espárrago porque es donde se identificó por primera vez el compuesto).



Es la última, la asparaguina, la que complica el panorama. Es el aminoácido no esencial que se encuentra en los espárragos que, en el cuerpo, ayuda a controlar la función celular en el cerebro y el tejido nervioso. Es importante tener en cuenta que el cuerpo humano también produce asparaguina naturalmente.

Un estudio de 2018 mostró que los tumores de cáncer de mama con una alta probabilidad de propagación tenían niveles más altos de asparaguina. Sin embargo, las condiciones de este estudio no fueron ideales. Se trataba de tumores mamarios de ratón cultivados en laboratorio y los ratones en estudio no tenían sistema inmunitario.



Ahora, cuando los investigadores implantaron los tumores en los ratones y luego bloquearon la producción natural de asparaguina de los ratones, combinada con una dieta baja en asparaguina, esto redujo la capacidad del tumor para propagarse.

De manera similar, esos mismos investigadores analizaron datos de pacientes con cáncer de mama humano y concluyeron que si las células de cáncer de mama podían producir asparaguina, entonces el tumor era más probable que se propagara. Los investigadores también observaron tasas de supervivencia más bajas entre las mujeres con células más capaces de producir asparaguina.

Antioxidantes que combaten el cáncer.

Por otro lado, el espárrago es una de las mejores fuentes dietéticas de saponina, que es un fitoquímico bien documentado en la reducción de todo, desde el colesterol hasta el riesgo de cáncer. Las saponinas también protegen el sistema inmunitario de maneras que ayudan al cuerpo a detener el crecimiento del cáncer.

Luego está el glutatión. El glutatión mide altos niveles en espárragos, y también en el cuerpo humano. Esto se debe a que sus propias células pueden producir este antioxidante. Su objetivo principal es desintoxicar el cuerpo.

El glutatión no se absorbe muy bien en el torrente sanguíneo y, por lo tanto, el espárrago no se considera una importante fuente de alimento confiable para el glutatión. Sin embargo, los estudios muestran que obtener glutatión de frutas y verduras crudas ayuda a reducir el riesgo de cáncer oral. Además, si sus niveles de glutatión disminuyen, podría experimentar un aumento en el estrés oxidativo, lo que potencialmente conduce al cáncer.



Veredicto:

Entonces, ¿los espárragos son un peligro para su salud? No, probablemente no. ¿Va a curar tu cáncer? No, probablemente no. Las opiniones extremas en ambos lados de este vegetal verde son el resultado de malinterpretar y sobre-interpretar los hallazgos de los estudios de laboratorio, por no mencionar la tendencia a que estos sean distorsionados y exagerados a través de Internet.

Mientras que diferentes estudios sobre espárragos pueden decir, "esto duele" y "esto ayuda" cuando se trata de cáncer, en el gran esquema de las cosas preciosas pocos de ellos fueron experimentos realizados en seres humanos vivos con sistemas inmunológicos funcionales. Y así, los resultados no nos dan la última palabra sobre mucho de nada.

Yo diría que si tienes o has tenido cáncer de mama, podría ser una buena idea no comer espárragos cada semana, sólo para estar seguro. Aparte de eso, los espárragos están llenos de nutrición que es beneficiosa para reducir el riesgo de cáncer. Simplemente no leerás mucho más allá de esto en la información que tenemos en este momento sobre este vegetal.

Publicado originalmente en inglés por Cancer Defeated Newsletter #1173, editado por Lee Euler y Susan Clark.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

En nuestra sección de vídeos de esta semana puedes encontrar la forma más fácil y rica de prepararlos en menos de 5 minutos.
Apoya tu salud comiendo. ¡Provecho!