

Se identificó al azúcar como la causa principal del aumento repentino del cáncer

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Estados Unidos gasta más de 1 billón de dólares al año para combatir los efectos dañinos del azúcar, entre los cuales se encuentra la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer
- › La obesidad es responsable de un estimado de 500 000 casos de cáncer al año en el mundo entero
- › En general, el azúcar y el consumo excesivo de alimentos causan la disfunción de la mitocondria, la cual puede ocasionar daños en el ADN y causar cáncer

De acuerdo con el estudio del Instituto de Investigación de Credit Suisse realizado en el 2013, titulado "Sugar: Consumption at a Crossroads", hasta el 40 % de los gastos en atención médica en Estados Unidos van a enfermedades directamente relacionadas con el consumo excesivo de azúcar.

Increíblemente, gastamos más de 1 billón de dólares cada año para combatir los efectos dañinos del azúcar, entre los cuales se encuentra la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer.

Actualmente, se está volviendo más reconocido el hecho de que el azúcar y la obesidad están relacionados con un mayor riesgo de cáncer. De acuerdo con un reporte sobre la carga global del cáncer, publicado en el 2014, la obesidad es responsable de un estimado de 500 000 casos de cáncer al año en el mundo entero.

Casi dos tercios de los cánceres relacionados con la obesidad, entre los cuales se encuentra el cáncer de colon, recto, ovario y útero, se dan en Norte América y Europa. Y un reporte británico más reciente estima que en los siguientes 20 años, la obesidad podría ocasionar 670 000 casos adicionales de cáncer únicamente en el Reino Unido.

De acuerdo con el canal de noticias *BBC News*, la organización *Cancer Research UK* y el reporte de *UK Health Forum* piden que se prohíban los anuncios de comida chatarra que salen al aire antes de las 9 pm, esto con el fin de tratar el aumento descontrolado de la obesidad y de las enfermedades relacionadas con ésta.

Mientras tanto, una investigación alemana acerca de las enfermedades inducidas por la alimentación y los costos de los tratamientos relacionados revela que la enfermedad oral inducida por el azúcar representa la mayor parte de los costos nacionales en atención médica.

Como afirma el portal *Dentral Tribune*:

"... El impacto substancial del consumo de azúcar que se encontró en el estudio se debió principalmente a los costos del tratamiento de las caries y de otras enfermedades del tejido duro de los dientes, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, cáncer de recto y colon, así como enfermedad crónica del riñón".

Cómo el exceso de azúcar y la obesidad promueven el cáncer

Uno de los mecanismos mediante los cuales el azúcar promueve el cáncer y otras enfermedades crónicas es al ocasionar **disfunción mitocondrial**.

Ya que el azúcar no es nuestro combustible ideal, este se quema de forma sucia con más especies reactivas al oxígeno que con grasa, lo que genera muchos más radicales libres, los cuales a su vez ocasionan daños en las mitocondrias y en el núcleo del ADN, en conjunto con la disfunción de las membranas celulares y la proteína.

Las investigaciones también han demostrado que consumir alimentos en exceso de forma crónica tiene un efecto similar. La mayoría de las personas que comen en exceso también tienden a consumir muchos alimentos cargados de azúcar, un doble revés en términos del riesgo de cáncer.

El consumo excesivo crónico genera estrés en el retículo endoplasmático (RE), la red membranosa que se encuentra en la mitocondria de las células. Cuando el RE recibe más nutrientes de los que puede procesar, le indica a la célula disminuir la sensibilidad de los receptores de insulina en la superficie de ésta.

Por lo tanto, comer continuamente más de lo que su cuerpo realmente necesita promueve la resistencia a la insulina, por el simple hecho de que sus células están estresadas por el trabajo que les ocasiona el exceso de nutrientes. La resistencia a la insulina, a su vez, se encuentra en el núcleo de la mayoría de las enfermedades crónicas, como el cáncer.

El jarabe de maíz de alta fructosa es el culpable principal del cáncer

Esto también ayuda a explicar por qué el [ayuno intermitente](#) (así como otros tipos de restricción calórica) es tan efectivo para revertir la resistencia a la insulina, reducir su riesgo de cáncer y aumentar la longevidad.

La obesidad, causada por la combinación de consumir una gran cantidad de fructosa (o azúcar refinada) y ayunar rara vez, si es que alguna vez se hace, también promueve el cáncer a través de otros mecanismos, incluyendo la inflamación crónica y una producción elevada de ciertas hormonas, como el estrógeno, las cuales están relacionadas con un mayor riesgo de cáncer de seno.

De acuerdo con las investigaciones recientes del *MD Anderson Cancer Center* de la Universidad de Texas, el azúcar refinado no solo aumenta significativamente su riesgo de cáncer de seno, sino que también aumenta el riesgo de que los tumores se propaguen a otros órganos.

Además, este estudio encontró que fue principalmente la fructosa refinada del jarabe de maíz de alta fructosa, la cual se encuentra en la mayoría de los alimentos y bebidas, la responsable de los tumores de seno y la metástasis.

Sin azúcar el cáncer no puede desarrollarse

Una de las estrategias más poderosas que conozco para evitar o tratar el cáncer, es matar de hambre a las células al privarlas de su fuente de alimentos, la cual es principalmente el azúcar y el consumo excesivo de proteína.

A diferencia de las demás células de su cuerpo, las cuales pueden quemar carbohidratos o grasa como combustible, las células de cáncer han perdido esa flexibilidad metabólica y solo pueden desarrollarse si hay suficiente azúcar.

En 1931, el Dr. Otto Warburg recibió un Premio Nobel por este descubrimiento. Tristemente, muy pocos expertos han aceptado esta teoría metabólica del cáncer, aunque si aceptan la teoría de la genética nuclear, que es un efecto cascada de la disfunción mitocondrial.

No se equivoque, lo PRIMERO que debería hacer si desea evitar o tratar el cáncer, si tiene resistencia a la insulina o leptina (la cual está presente en el 85 % de las personas), es eliminar de su alimentación todas las fuentes de azúcar o fructosa y los carbohidratos de los granos, para así optimizar la señalización de las vías que contribuyen a la transformación maligna.

Reduzca su consumo de fructosa y de carbohidratos sin fibra

Yo recomiendo limitar su consumo de fructosa a máximo 25 gramos al día, de todas las fuentes, incluso de la fruta. Si tiene resistencia a la insulina, haría bien al ponerse como límite máximo 15 gramos al día. Los pacientes de cáncer se beneficiarían aún más con un límite más estricto.

Yo, personalmente, creo que la mayoría de las personas se beneficiarían al reducir su consumo de carbohidratos sin fibra (el total de los carbohidratos menos la fibra), no

solo el de fructosa, a menos de 100 gramos al día. Yo generalmente mantengo el mío en alrededor de 50 a 60 gramos al día.

La forma más fácil de disminuir dramáticamente su consumo de azúcar y fructosa es consumir más alimentos REALES, ya que la mayor cantidad de azúcar añadida que ingiere proviene de los productos procesados, no de añadir una cucharadita de azúcar a su té o café. Aunque también hay otras formas de reducirlo. Entre estas encontramos:

- Disminuir la cantidad de azúcar que añade personalmente a sus alimentos y bebidas.
- Usar stevia o Lo Han en vez de azúcar o de endulzantes artificiales.
- Usar fruta fresca en vez de fruta enlatada.
- Usar especias en vez de azúcar para darle sabor a sus alimentos.

Hay señales de progreso, aunque las normas alimenticias siguen estando equivocadas

El consumo excesivo de azúcar en Estados Unidos puede rastrearse directamente a las normas alimenticias erróneas y a los subsidios agrícolas inapropiados. Sin embargo, se va progresando, ya que las normas alimenticias para Estados Unidos del año 2015 al 2020 ahora recomiendan limitar el consumo de azúcar a máximo el 10 % de las calorías diarias.

Desafortunadamente, las normas alimenticias todavía sugieren limitar la grasa saturada al 10 % de las calorías, lo cual probablemente sea muy poco para la mayoría de las personas. Trágicamente, tampoco hace ninguna distinción entre las grasas saturadas y las grasas trans, que de forma definitiva son dañinas.

Las **grasas saturadas** son, en realidad, muy importantes para la salud óptima y las personas con resistencia a la insulina o leptina deben aumentar entre un 50 y 80 % su consumo de calorías diarias de grasas saludables.

Las **grasas trans**, por otro lado, no tienen ningún valor saludable a favor, mientras que la evidencia sugiere que no hay un límite seguro para ellas. Además de ese error evidente, el problema de las nuevas normas es que hay que limitar el azúcar y las grasas al 10 % de las calorías diarias.

Esto ignora completamente el hecho de que mientras disminuye el azúcar (carbohidratos), necesita reemplazar la energía perdida con algo más, y ese algo es la grasa saludable, la cual se encuentra en el aguacate, semillas y frutos secos orgánicos, **mantequilla** orgánica y sin procesar, queso y aceite de coco, por nombrar algunos.

Sin embargo, si hay varias cosas que son correctas. Además de la recomendación de limitar el azúcar, se han eliminado los límites al colesterol alimenticio, lo cual le da el visto bueno al huevo y a otros alimentos ricos en colesterol. También afirman que la mayoría de las personas en Estados Unidos deberían reducir la cantidad de carne roja que consumen.

Como he mencionado antes, el riesgo de consumir **demasiada proteína** involucra un mayor riesgo de cáncer, ya que puede tener un efecto estimulante en la vía mTOR, la cual representa un papel importante en muchas enfermedades, como el cáncer.

Cuando se reduce la proteína a sólo lo que el cuerpo necesita, la vía mTOR se mantiene inhibida, lo cual ayuda a reducir las probabilidades del crecimiento cancerígeno. Como regla general, le recomiendo limitar su proteína a medio gramo por libra de masa magra corporal, lo cual es para la mayoría de las personas entre 40 y 70 gramos al día.

El Gobierno de Estados Unidos ha fomentado por mucho tiempo el consumo de azúcar

Al existir un alimento como el azúcar, que causa problemas de salud tan penetrantes y un gasto nacional tan grande, los reguladores harían bien al fomentar un menor consumo. Sin embargo, no lo hacen.

Las normas alimentarias han dado un paso en la dirección correcta, pero para llegar realmente a la raíz del problema de la obesidad, también necesitan volver a considerar

el subsidio al azúcar y al maíz.

Los subsidios agrícolas le brindan un mayor acceso al jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), a la comida rápida, comida chatarra, carne de res de animales de las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO, por sus siglas en inglés), monocultivos y a una variedad de otros productos que influyen negativamente en nuestra alimentación contemporánea.

Tanto la industria del azúcar, como la del maíz (de donde se obtiene el jarabe de maíz de alta fructosa) tienen grandes subsidios de los contribuyentes.

Miles de millones de dólares van a los agricultores de maíz, quienes han disminuido tanto el precio de este producto, al punto en que el JMAF es la fuente número uno de calorías en la alimentación estándar de Estados Unidos, simplemente porque es muy barato.

No cabe duda de que la decisión del Gobierno de Estados Unidos de subsidiar los ingredientes de la comida chatarra, en vez de los alimentos reales, como los productos agrícolas frescos, representa un gran papel en los hábitos alimenticios de las personas en Estados Unidos, ya que las personas generalmente consumirán lo que está disponible y lo que puedan pagar.

Actualmente, la mayoría de las personas en Estados Unidos gastan más del 90 % de su presupuesto para alimentos en productos procesados, los cuales generalmente ofrecen muy poco, en términos de valor nutricional, y además están cargados de fructosa o azúcares añadidos.

La obesidad es el resultado de tales hábitos alimenticios y hacer que los alimentos reales estén disponibles más fácilmente, a un precio más bajo, podría ayudar bastante a revertir esta tendencia.

Estudio: reducir el contenido de azúcar y cobrar impuestos a la soda podría disminuir bastante la obesidad

La sugerencia de un impuesto para la soda se ha ignorado por varios años, tanto en Estados Unidos como en Gran Bretaña, y en otros lugares del mundo. La gran mayoría ha fallado, debido a la presión intensa y a las campañas locales en contra de los impuestos para la industria del azúcar.

Sin embargo, sí tuvieron éxito en un lugar: en México, donde se promulgó, desde enero de 2014, un impuesto del 10 % a las bebidas azucaradas. Según reportó Newsweek:

"La disminución del consumo fue mayor entre las personas que ganaban menos, y parece que aumentará con el tiempo conforme cambien los hábitos de las personas ... Frank Chaloupka, economista de la Universidad de Illinois en Chicago, quien no estuvo involucrado en el estudio, dice que el impuesto debería aplicarse en otros lugares y que mejoraría la salud al fomentar un menor consumo de azúcar.

'Creo que el impuesto a las bebidas azucaradas debería ser parte de una estrategia completa para promover la alimentación saludable y reducir la obesidad', dice. 'Las experiencias en México demostraron su efectividad para alterar el comportamiento de los consumidores, lo que es casi seguro que eventualmente aparecerá como una disminución en la obesidad', añade".

Otras investigaciones sugieren que disminuir simplemente el contenido de azúcar en las sodas podría lograr el objetivo. Un estudio británico, que evaluó los beneficios potenciales para la salud de la disminución gradual del contenido de las bebidas durante un periodo de 5 años, sugiere que tal estrategia podría prevenir 1 millón de casos de obesidad en 20 años.

Mientras que el impacto personal sería bastante pequeño, reducir el consumo de calorías de una persona promedio a tan solo 30 calorías al día, para el final del quinto año (lo que equivaldría a una pérdida de peso de solo 1.2 libras), el gran efecto social seguiría siendo pronunciado.

Al reducir el peso de las personas, aunque sea ligeramente, se prevendría un estimado de entre 274 000 a 309 000 casos de diabetes tipo 2 durante las siguientes dos décadas. Aun así, si considera que las industrias del azúcar y el maíz están luchando

por recibir los mayores subsidios y porciones del mercado para brindarle cáncer, tendría sentido dejar de subsidiar el azúcar y el maíz antes de que comience a pagar impuestos por los productos azucarados.

Las pruebas para detectar el cáncer no salvan vidas

Convencionalmente se promociona las pruebas para detectar tumores como parte importante para la "prevención del cáncer", incluso cuando no lo son. Actualmente, los investigadores cuestionan la validez de los anuncios que afirman que "las pruebas para detectar el cáncer salvan vidas".

De acuerdo con los análisis recientes, es "confuso" si las pruebas realmente salvan vidas y los investigadores advierten que tal afirmación es "engañosa".

Según reportó Newsweek:

"El problema, dicen, es que este dicho ubicuo está basado en que podrían disminuir las muertes de la enfermedad en la que se enfocan, aunque no toma en cuenta las muertes relacionadas a los factores relacionados con las pruebas mismas. Seguro, las pruebas del cáncer de próstata podrían reducir la incidencia de muerte de esa enfermedad específica, pero, ¿reducen la mortalidad general de la persona que se realizó el examen? Tal vez no.

Por ejemplo, la prueba del cáncer de próstata es conocida por dar "numerosos" resultados falsos positivos ... y contribuye a más de 1 millón de biopsias de próstata al año. El procedimiento está "relacionado con varios daños severos, como la admisión en un hospital y la muerte". Además, los hombres que son diagnosticados con cáncer de próstata son "más propensos a sufrir un ataque cardíaco o a suicidarse un año después del diagnóstico". En ambos casos, las muertes no se deben al cáncer mismo, sino que están relacionadas a la prueba".

Lo mismo sucede con las pruebas de cáncer de seno y de cáncer colorrectal:

- El 60 % de las mujeres que se someten regularmente a una mamografía durante 10 años, reciben en algún punto un resultado falso positivo, lo que ocasiona angustia y tratamientos innecesarios, los cuales pueden tener efectos secundarios severos. Los estudios también han mostrado que las mamografías de rutina no tienen ningún efecto en los índices de muerte.

Como afirma Reuters:

"Estos exámenes evitan solo 1 muerte por cáncer de seno de cada 1000 mujeres que se someten a ella. 'Solía haber anuncios que decían que si una mujer no había recibido una mamografía, necesitaba examinar más que sus senos', dijo Prasad. 'El hecho de que la profesión médica promoviera tanto las pruebas, cuando siempre habían sido un acto de equilibrio, cuando siempre fueron una elección personal, es bastante lamentable'".

- Un estudio que observó la prueba para detectar el cáncer colorrectal encontró 128 muertes de cada 10 000 personas que se sometieron a ella, en comparación con 192 muertes de cáncer de cada 10 000 individuos que no lo hicieron.

Mientras que había menos muertes de cáncer entre aquellas personas que se sometieron a la prueba, esta relación desapareció completamente cuando observaron la mortalidad por todas las causas. Cuando se incluyó la mortalidad por todas las causas, no hubo una diferencia significativa entre los dos grupos.

Es tiempo de cambiar el debate sobre las pruebas para detectar el cáncer

De acuerdo con los autores, para determinar si las pruebas para detectar el cáncer realmente salvan vidas, "se necesitan estudios estadísticamente robustos basados en millones de personas". Esta sería una empresa costosa, admiten, "aunque no más que el apoyo a los programas de detección temprana en la población, con beneficios que no han sido comprobados".

En un editorial anexo, el Dr. Gerd Gigerenzer, director del Instituto Max Planck para el Desarrollo Humano, afirma lo siguiente:

"En vez de despilfarrar recursos en "megapruebas" que tienen una pequeña oportunidad para detectar una reducción mínima en la mortalidad general, con el costo adicional del daño a grandes cantidades de pacientes, deberíamos invertir en primer lugar en la información transparente. Es tiempo de cambiar el tipo de comunicación sobre las pruebas para detectar el cáncer, de la sórdida persuasión a algo más directo".

Para hacerlo, sugiere darles panfletos a los pacientes con cajas de información que presenten claramente los datos disponibles, datos como los que demuestran que las mamografías reducen la mortalidad específica del cáncer en 1 de cada 1000 mujeres, lo cual no se refleja en la mortalidad general. Asimismo, hasta 10 mujeres de cada 1000 que se someten a la prueba sufrirán la extirpación innecesaria del seno, como resultado de un resultado falso positivo.

Al tener tal información, los pacientes deberán ser capaces de tomar una decisión personal acerca de la posibilidad de que en su situación particular pudiera existir un riesgo al realizarse la prueba. También afirma que mientras que algunos pacientes podrían beneficiarse de las pruebas, los doctores no deberían exagerar el valor de los análisis. En un correo electrónico para Reuters, el Dr. Gigerenzer dice:

"La conclusión es que después de décadas de investigación no hemos encontrado evidencias claras de que las pruebas salven vidas, aunque hay evidencias nítidas de que sí dañan a muchas personas".

La prevención del cáncer inicia con sus decisiones de estilo de vida

Las pruebas para detectar el cáncer se presentan como la mejor forma de "prevención" que puede tener contra varios tipos de cáncer. Pero un diagnóstico temprano no es lo mismo que la prevención.

Creo que la gran mayoría de los cánceres podrían prevenirse al aplicar estrictamente estrategias básicas, lógicas y de un estilo de vida saludable, como las siguientes:

Consuma alimentos reales; evite los alimentos procesados y los azúcares, especialmente la fructuosa procesada: Todos los tipos de azúcar son dañinos para la salud general y promueven el cáncer. Sin embargo, la **fructosa** es claramente uno de los más dañinos y debería evitarse tanto como sea posible.

Deje de comer AL MENOS tres horas antes de irse a la cama: Existe evidencia convincente que demuestra que si suministra combustible a las mitocondrias en las células cuando no lo necesitan, se filtrarán grandes cantidades de electrones que liberarán especies reactivas al oxígeno (radicales libres), lo cual daña el ADN mitocondrial y eventualmente el nuclear.

También hay evidencia que indica que las células de cáncer han dañado uniformemente la mitocondria, así que lo último que debería hacer es comer antes de irse a dormir. Personalmente, yo me he puesto como objetivo ayunar seis horas antes de la hora de dormir.

Optimice sus niveles de vitamina D: La vitamina D influye en prácticamente todas las células en su cuerpo y es una de las sustancias naturales más poderosas para combatir el cáncer.

La vitamina D es capaz de entrar en las células cancerosas y desencadenar la apoptosis (muerte celular programada). Si usted tiene cáncer, su nivel de vitamina D probablemente debería estar entre los 70 y 100 ng/ml. La vitamina D actúa sinérgicamente con cada tratamiento contra el cáncer que conozco, sin efectos adversos.

Limite su proteína: Nuevas investigaciones han enfatizado en la importancia de las vías mTOR. Cuando están activas, aceleran el crecimiento del cáncer.

Una manera para calmar esta vía es al limitar su consumo de proteína a un gramo de proteína por kilogramo de masa corporal magra, o aproximadamente un poco menos

de medio gramo de proteína por cada libra de peso corporal magro.

Evite los productos de soya sin fermentar: La soya sin fermentar es alta en estrógenos vegetales, o fitoestrógenos, también conocidos como isoflavonas. En algunos estudios, la soya parece funcionar en conjunto con el estrógeno humano para aumentar la proliferación de las células de los senos, lo que aumenta la posibilidad de la mutación y el desarrollo de células cancerígenas.

Mejore la sensibilidad de su receptor de insulina y leptina: La mejor forma de hacerlo es al evitar el azúcar y los cereales, al igual que al restringir los carbohidratos, mayormente los vegetales con fibra. También asegúrese de hacer ejercicio, especialmente con el [entrenamiento en intervalos de alta intensidad](#).

Haga ejercicio regularmente: Una de las razones principales por las que el ejercicio funciona para disminuir el riesgo de cáncer se debe a que reduce los niveles de insulina. Y controlar sus niveles de insulina es una de las formas más poderosas para reducir su riesgo de cáncer.

También se ha sugerido que la apoptosis (muerte celular programada) se desencadena con el ejercicio, lo que ocasiona que las células cancerígenas mueran.

Estudios también han encontrado que la cantidad de tumores disminuye en conjunto con la grasa corporal, lo que podría ser un factor adicional.

Esto se debe a que el ejercicio ayuda a disminuir los niveles de estrógeno, lo que explica por qué el ejercicio parece ser particularmente poderoso contra el cáncer de seno.

Mantenga un peso corporal saludable: Esto vendrá naturalmente conforme comience a comer de forma correcta para su tipo nutricional y haga ejercicio. Es importante perder el exceso de grasa corporal porque ésta produce estrógenos.

Beba entre medio litro y un litro de jugo de vegetales verdes orgánicos diariamente: Vea mis [instrucciones para hacer jugos de vegetales](#) y obtener información más

detallada.

Consuma suficientes grasas omega-3 de origen animal de alta calidad, como el aceite de kril: La deficiencia de **omega-3** es un factor subyacente común del cáncer.

Use la curcumina: Este es el ingrediente activo de la cúrcuma y en concentraciones altas puede ser muy útil añadirlo al **tratamiento del cáncer**.

Por ejemplo, ha demostrado tener un gran potencial terapéutico para prevenir la metástasis del cáncer de seno.

Evite beber alcohol: Por lo menos limite sus bebidas alcohólicas a una por día.

Evite los campos electromagnéticos tanto como sea posible: Incluso las colchas eléctricas podrían aumentar su riesgo de desarrollar cáncer.

Evite la terapia de reemplazo hormonal sintética, especialmente si tiene factores de riesgo de padecer cáncer de seno: El cáncer de seno es un cáncer relacionado con los estrógenos y de acuerdo con un estudio publicado en el *Journal of the National Cancer Institute*, el índice de cáncer de seno disminuyó en conjunto con el menor uso de la terapia de reemplazo hormonal.

Hay riesgos similares para las mujeres jóvenes que usan anticonceptivos orales. Las píldoras, que también se componen de hormonas sintéticas, han sido relacionadas con el cáncer cervical y de seno.

Si experimenta síntomas excesivos de la menopausia, debería considerar en su lugar la terapia de reemplazo hormonal bioidéntica, que utiliza hormonas que son molecularmente idénticas a las que su cuerpo produce y que no causan estragos en su sistema. Esta es una alternativa mucho más segura.

Evite el BPA, los ftalatos y otros xenoestrógenos: Estos compuestos son parecidos al estrógeno y han sido relacionados con un mayor riesgo de cáncer de seno.

Asegúrese de no tener deficiencia de yodo: Existen evidencias convincentes que

relacionan esta deficiencia con ciertos tipos de cáncer. El Dr. David Brownstein, autor del libro *Iodine: Why You Need it, Why You Can't Live Without it*, es un defensor del uso del yodo para el cáncer de seno.

En realidad, tiene propiedades anticancerígenas poderosas y ha demostrado ocasionar la muerte de las células en el cáncer de seno y de la tiroides.

Yo he estado investigando el yodo durante algún tiempo, desde que entrevisté al [Dr. Brownstein](#), ya que creo que la mayoría de lo que afirma es certero.

Sin embargo, no estoy completamente convencido de que sus recomendaciones sobre la dosis sean correctas. Creo que son muy altas.

Evite carbonizar la carne: La carne carbonizada o asada a las brasas está relacionada con el aumento del cáncer de seno. La acrilamida, un cancerígeno generado al hornear, asar o al freír los alimentos almidonados, ha demostrado también aumentar el riesgo de cáncer.

Fuentes y Referencias

- [Credit-Suisse October 22, 2013](#)
- [Lancet Oncology November 26, 2014 \[Epub ahead of print\]](#)
- [The Times November 26, 2014](#)
- [BBC News January 7, 2015](#)
- [Dental Tribune September 17, 2015](#)
- [Medicinenet.com, Why Does Obesity Causes Diabetes?](#)
- [Cancer Research January 1, 2016: 76; 24](#)
- [Here and Now January 6, 2016](#)
- [U.S. Dietary Guidelines 2015-2020](#)
- [NBC News January 7, 2016](#)
- [The Atlantic January 6, 2016](#)
- [AlterNet January 10, 2014](#)
- [Washington Post July 1, 2015](#)
- [EWG Farm Subsidies](#)
- [Reuters January 6, 2016](#)
- [BMJ 2016;352:h6704](#)
- [Newsweek January 6, 2015](#)
- [Healthline January 6, 2016](#)

- [BMJ 2016;352:h6080](#)
- [Newsweek January 6, 2016](#)
- [Reuters January 7, 2016](#)
- [BMJ 2016;352:h6967](#)
- [Clinical Cancer Research October 15, 2005: 11; 7490](#)
- [Dr. Brownstein - Holistic Family Medicine](#)