

El ajo y la cebolla previenen los tumores mamarios

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El 19 de octubre es el día internacional del Cáncer de Mama. La incidencia de dicha enfermedad está en aumento, pero los investigadores encontraron que es posible reducir el riesgo hasta un 67 % con la ayuda del consumo de ajo y cebolla crudos de manera diaria
- › El estudio analizó las tasas de cáncer de mama y el consumo de alimentos en mujeres que residen en Puerto Rico, donde consumen ajo y cebolla crudos de manera diaria. Los niveles elevados de flavanoles y compuestos organosulfurados despertaron el interés del equipo de investigación
- › El ajo y la cebolla funcionan para proteger contra el desarrollo de otros tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, memoria a largo y corto plazo, bacterias intestinales saludables y menores enfermedades neurodegenerativas. Asimismo, optimizar los niveles de vitamina D se relaciona con un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama
- › Al consumir suplementos de vitamina D, se recomienda incluir calcio, magnesio y vitamina K2 MK-7, ya que trabajan juntos para garantizar que el calcio se dirija a los huesos y dientes y no a los vasos sanguíneos o riñones. Se recomienda añadir el sofrito a su alimentación, un condimento popular preparado con ajo, cebolla y cilantro

El 19 de octubre es el día internacional del cáncer de mama. Es probable que haya observado los listones rosados de las campañas de sensibilización sobre el cáncer de mama, así como anuncios sobre la importancia de las mamografías. Por desgracia, se ha ignorado la educación preventiva sobre el cáncer de mama.

Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer de mama es el tipo más común de cáncer en las mujeres de todo el mundo. Las estadísticas de la American Cancer Society revelan que cerca del 12 % de las mujeres en los Estados Unidos, desarrollarán cáncer de mama invasivo y se estima que se diagnosticarán 268 600 casos nuevos de este tipo de cáncer. La organización informa que es probable que 41 760 mujeres fallezcan a finales del 2019.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades descubrieron que el cáncer de mama es la causa más común de muerte por cualquier tipo de cáncer en las mujeres hispanas.

También es la segunda causa más común de muerte por cáncer en muchos otros grupos de mujeres, incluyendo mujeres blancas, afroamericanas, mujeres del Pacífico asiático, nativas de los indios americanos y de Alaska.

En un estudio que evaluó a 28 países, los datos demostraron que la incidencia de cáncer de mama en los Estados Unidos aumentó de 1975 al 2004, mientras que la tasa de mortalidad disminuyó de 1960 al 2002.

El ajo y las cebollas crudas reducen el riesgo de cáncer de mama

El detonante de un estudio basado en la población de Puerto Rico fue la tasa más baja de cáncer de mama en la isla en comparación con el continente. Los científicos de la Universidad de Buffalo buscaron evaluar la evidencia relacionada con el consumo de cebolla y ajo y la prevención del cáncer de mama.

Los investigadores redactaron la relación inversa previamente establecida entre el consumo de cebolla y ajo y el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, próstata y estómago.

El equipo trabajo junto con la Universidad de Puerto Rico para analizar la relación entre estos ingredientes que se encuentran en el sofrito, un condimento popular.

El autor principal del estudio, Gauri Desai, de la Universidad de Buffalo, Escuela de Salud Pública y Profesionales de la Salud, explicó en un comunicado de prensa de la Universidad: "Encontramos que entre las mujeres de Puerto Rico, el consumo de cebolla y ajo, así como el sofrito, se relacionaba con un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama".

Los datos finales revelaron que aquellas mujeres que consumieron sofrito más de una vez al día disfrutaron de una probabilidad 67 % menor de desarrollar cáncer de seno en comparación con las mujeres que no lo consumieron. Desai señaló que era la cantidad total de cebolla y ajo que consumían estas mujeres lo que ofrecía el efecto protector y no el sofrito por sí solo.

Aunque Desai reconoce que "Puerto Rico tiene tasas más bajas de cáncer de mama en comparación con los Estados Unidos", el aumento en las tasas del 0.018 % al 0.05 % entre 1960 y 1990 ha atraído la preocupación de los expertos.

Los datos provenían de participantes del Estudio Atabey de Cáncer de Mama del 2008 al 2014. Los investigadores identificaron a 314 mujeres que padecían cáncer de mama de entre 30 a 79 años de edad.

El estudio incluyó a 346 mujeres en un grupo de control cuyo único historial de cáncer incluía carcinoma de piel no melanoma y que vivían en la misma área geográfica.

Después de ajustar los factores etarios, educativos, número de embarazos, antecedentes familiares y otros, los investigadores encontraron que existía una relación inversa entre el cáncer de mama y aquellas mujeres que consumían cantidades moderadas a elevadas de ajo y cebolla crudos.

Propiedades protectoras del ajo y la cebolla crudos

Desai explicó que su interés en el ajo y la cebolla estaba relacionado con los niveles más elevados de flavanoles y compuestos organosulfurados de los ingredientes. La cebolla y el ajo pertenecen a la familia allium, una gran familia de hierbas.

Los investigadores se encontraban interesados en el sulfuro de dialilo, el disulfuro de dialilo y la S-alilcisteína que están disponibles en el ajo y los sulfóxidos de al (en) il cisteína que se encuentran en las cebollas.

Además de ayudar a proteger contra el cáncer, el ajo tiene un historial de proteger el cerebro durante el envejecimiento. Los investigadores de la Universidad de Louisville relacionaron el compuesto de sulfuro de alilo en el ajo con una mejor memoria a largo y corto plazo en animales.

Las mujeres que recibieron el suplemento también desarrollaron bacterias intestinales más saludables. Los hallazgos se presentaron en la reunión de Biología Experimental del 2019.

El profesor asociado Neetu Tyagi, Ph.D., del departamento de fisiología de la Universidad de Louisville, comentó sobre el interés del equipo en analizar la relación que existe entre la diversidad intestinal y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas. Como se informó en un comunicado de prensa, Tyagi explicó lo siguiente:

"La diversidad de la microbiota intestinal es menor en las personas mayores, una etapa de la vida en la que se desarrollan enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, donde la memoria y las capacidades cognitivas pueden verse afectadas. Queremos entender mejor la relación que existe entre los cambios en la microbiota intestinal con el deterioro cognitivo durante el envejecimiento".

Como se mencionó anteriormente, el ajo estimula la función inmunológica, tiene un efecto antimicrobiano y **previene una variedad de enfermedades cardiovasculares** y metabólicas, incluyendo la presión arterial elevada y diabetes. El ajo crudo también reduce la coagulación sanguínea, lo que significa que es un potente **anticoagulante sanguíneo**.

La otra parte del estudio presentado analizó el efecto de las **cebollas crudas**, ricas en polifenoles, quercetina e inulina. Las cebollas rojas ofrecen un beneficio adicional

relacionado con la antocianina, el pigmento que le otorga el color rojo a la cebolla y apoya la eliminación de radicales libres.

Busque cebollas rojas cultivadas de manera orgánica para sus platillos, ya que reducen la carga tóxica y ofrecen mayores beneficios nutricionales.

Vitamina D para proteger contra el cáncer de mama

Otra manera sencilla de reducir el riesgo de desarrollar cáncer es optimizar los niveles de vitamina D. Como se ha mencionado anteriormente, los altos niveles de **vitamina D en el suero** pueden reducir el riesgo de cáncer hasta en un 67 %.

Los mejores niveles de vitamina D se posicionan entre los 60 y 80 ng/ml, mientras que la mayoría del cáncer se desarrolla en aquellos con niveles entre los 10 y 40 nanogramos por mililitro (ng/ml).

La vitamina D no solo ofrece protección contra el desarrollo del cáncer, sino que mantener niveles elevados aumenta la tasa de supervivencia a esta enfermedad. Una de las formas más sencillas y rentables de evaluar los niveles para proteger la salud de sus senos es inscribirse en el D * action Project Enrollment - Breast Cancer Prevention Project, que ahora incluye pruebas de omega-3 con vitamina D.

La participación en el proyecto les brinda a los investigadores la oportunidad de conocer más acerca de cómo estos dos nutrientes esenciales funcionaban juntos. Los resultados también podrían ayudarle a determinar cómo puede hacer cambios que influyan en su salud.

Las pruebas se realizan en casa, son completamente privadas y no requieren de visitar a algún médico o laboratorio.

Una vez que envían su muestra y cuestionario por correo, generalmente sus resultados están listos dentro de 10 a 20 días después de que el laboratorio reciba su muestra. Ofrezco este kit de prueba simplemente por conveniencia y cortesía, ya que no me

beneficio ni participo en la prueba de ninguna manera. Todos los ingresos de estos kits van directamente a GrassrootsHealth.

Aunque la mejor manera de aumentar los niveles de vitamina D es a través de la exposición al sol, esto puede ser un desafío si vive en el hemisferio norte. Si busca consumir suplementos orales para alcanzar mejores niveles de vitamina D, se recomienda consumir calcio, magnesio y [vitamina K2](#).

Estos cuatro nutrientes trabajan de manera conjunta para dirigir el calcio a los huesos y los dientes. Los niveles más bajos de vitamina K2, en la forma de MK-7, pueden aumentar la absorción de calcio, lo que resulta en depósitos en el corazón y los riñones. La relación calcio/magnesio también es importante para la función celular, mientras que el magnesio es necesario para activar la vitamina D.

Las mamografías no tienen impacto en la mortalidad

Se ha comprobado que la mamografía detecta el cáncer de mama invasivo, pero quizás no sea la herramienta adecuada para reducir los porcentajes, ya que existe la idea de que genera un daño más significativo. Los inconvenientes más importantes ocurren al someterse a mamografías constantes que supuestamente ayudaran a diagnosticar el cáncer de mama de manera temprana.

Como se informó en un estudio publicado en el *British Medical Journal*, los investigadores utilizaron un examen de detección de cinco años en 15 centros de seis provincias en Canadá, en el que participaron 89 835 mujeres de entre 40 y 59 años. Las participantes fueron asignadas para recibir cinco mamografías anuales o un examen anual de mamas sin mamografía.

Durante el período del estudio, las 3 250 mujeres que recibieron mamografía fueron diagnosticadas con cáncer de mama y 500 fallecieron. Estos resultados se compararon con 3 133 mujeres diagnosticadas en el grupo que no recibió la mamografía, en donde 505 fallecieron a causa de la enfermedad. Los autores del estudio concluyeron lo siguiente:

"La mamografía anual en mujeres de 40 a 59 años no reduce la mortalidad por cáncer de mama más allá de la exploración física o la atención cuando la terapia adyuvante está disponible de manera gratuita".

El estudio presentado identificó los efectos protectores que el ajo y la cebolla ofrecen para detener el desarrollo del cáncer de mama. Para tomar el control de su salud, se recomienda reducir su riesgo a través de mejorar los niveles de vitamina D y hacer cambios saludables en la alimentación.

Cómo preparar un sofrito

El sofrito normalmente es la base de muchos platos caribeños. La mezcla de ingredientes se ha utilizado para sazonar guisos, frijoles y arroz. Aunque normalmente se basa en el tomate, las variaciones caribeñas incluyen mezclas que abarcan del verde al rojo brillante y de suave a picante.

Como el sofrito casero no contiene conservadores, generalmente no dura más de cuatro días en refrigeración. Sin embargo, puede extenderse fácilmente a varios meses al congelarlo en bandejas de hielo y colocando los cubos en un recipiente hermético dentro del congelador. De esta manera podrá disfrutar del sofrito durante los meses de invierno.

El sofrito puede utilizarse crudo o ligeramente cocido. El condimento utilizado en el estudio utilizó ingredientes crudos porque incluso una cocción leve puede reducir los beneficios relacionados con el ajo y la cebolla. La siguiente es una receta adaptada de AllRecipes.com que puede prepararse en cuestión de minutos.

Sofrito

Ingredientes

- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo

- 10 pimientos dulces (pueden sustituirse con 1 pimiento rojo)
- 3 tomates medianos
- 4 cebollas
- 3 cabezas de ajo medianas
- 25 tallos de cilantro con hojas
- 25 tallos de culantro con hojas (pueden sustituirse con cilantro mexicano o cilantro largo)
- 1 cucharada de sal marina del Himalaya (al gusto)
- 1 cucharada de pimienta negra

Modo de preparación

1. Prepare los ingredientes quitando las semillas y picando los pimientos, pelando el ajo y picando la cebolla y el tomate.
2. Añada todos los ingredientes a un procesador de alimentos hasta obtener la consistencia de una salsa un poco grumosa.
3. Añada la mitad de la sal, y Pruébela después del procesamiento. Muela más en caso de ser necesario.

Fuentes y Referencias

- [World Health Organization](#)
- [American Cancer Society, How Common Is Breast Cancer?](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, Breast Cancer Statistics](#)
- [Annals of Oncology, 2008;19\(5\):1009, Methods, Data Sources](#)
- [Science Daily, September 23, 2019](#)
- [Journal of Nutrition and Cancer, 2019; doi.org/10.1080/01635581.2019.1651349](#)
- [News Medical Life Sciences, September 24, 2019](#)
- [University at Buffalo, September 23, 2019](#)
- [NDTV Food, September 26, 2019](#)
- [Encyclopedia Britannica, Allium](#)
- [EurekaAlert! April 8, 2019](#)

- [Nutrition Journal, 2002;1:4](#)
- [Journal of Agriculture Food Chemistry, 2017;65\(25\):5122](#)
- [Science Daily, June 14, 2017](#)
- [PLOS|One, 2016; doi.org/10.1371/journal.pone.0152441](#)
- [GrassrootsHealth](#)
- [BMJ, 2014;348:g366](#)
- [The Spruce Eats, June 27, 2019](#)
- [Analida's ethnic spoon, August 6, 2019](#)
- [AllRecipes, Sofrito](#)