

¿La leche causa cáncer?

¡FALSO!

La genética y los factores medioambientales contribuyen al desarrollo del cáncer. Se estima que el 30% aprox. de las muertes atribuidas al cáncer están relacionadas con una pobre nutrición y estilo de vida.



Algunos componentes de la leche y los productos lácteos como el calcio, la vitamina D, el ácido butírico y las proteínas pueden tener un efecto protector contra el cáncer.



Es el tercer tipo de cáncer más frecuente y representa la segunda causa de muerte por cáncer.

LECHE Y CÁNCER COLORRECTAL

Prevención

Una alimentación saludable, con una limitada ingesta de alcohol y carnes rojas procesadas, con un mayor consumo de frutas, verduras y hortalizas, un adecuado aporte de calcio y vitamina D, y el mantenimiento de un peso saludable.

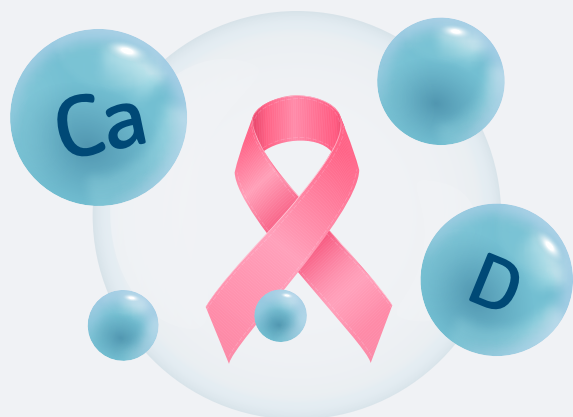
3 – 4 raciones de lácteos diarias han demostrado mayor protección frente al cáncer de colon.

Otros componentes de los lácteos como el ácido linoleico conjugado (CLA), caseína y el ácido butírico han demostrado su efecto protector.



LECHE Y CÁNCER DE MAMÁ

El cáncer de mamá es con diferencia el cáncer más frecuente en mujeres y el que más mortalidad provoca después del cáncer de pulmón.



Prevención

Componentes como el calcio, la vitamina D, el ácido linolénico conjugado (CLA), los ácidos butíricos, ruménico y vaccénico, así como a los ácidos grasos ramificados y las proteínas ricas en cisteína, pueden ejercer un efecto protector.

El cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de los países occidentales.

Prevención

El calcio y la vitamina D, puede protegernos del cáncer de próstata.

LECHE Y CÁNCER DE PRÓSTATA

