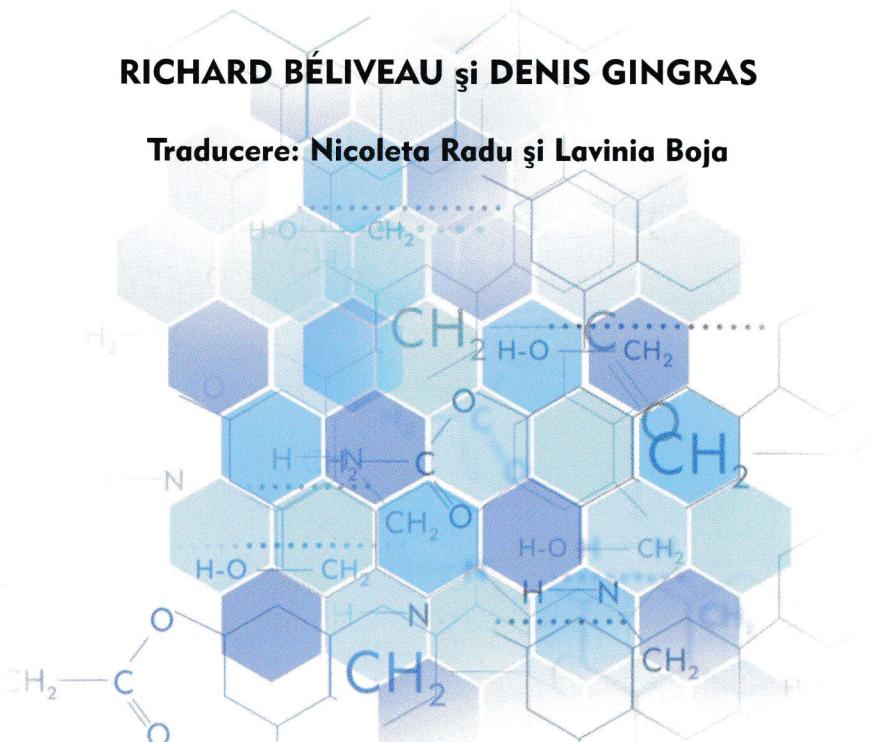


# ALIMENTE CARE COMBAT CANCERUL

## Prevenirea cancerului prin dietă

**RICHARD BÉLIVEAU și DENIS GINGRAS**

**Traducere: Nicoleta Radu și Lavinia Boja**



**LABORATORUL DE MEDICINĂ MOLECULARĂ**

**CENTRUL DE CERCETARE AL SPITALULUI SAINTE-JUSTINE ȘI  
UNIVERSITATEA DIN QUÉBEC, MONTREAL**

**Editura VIDIA,  
București 2011**

## Prefață Cuvânt-înainte

### PARTEA ÎNȚÂI 15

#### *Cancerul: un inamic formidabil*

1. BLESTEMUL CANCERULUI	17
2. CE ESTE CANCERUL?	31
3. NOI VASE DE SÂNGE ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA CANCERULUI: ANGIOGENEZA	41
4. PREVENIREA CANCERULUI PRIN DIETĂ	49
5. FITOCHIMICALELE: UN COCKTAIL ANTICANCER PE FARFURIA DUMNEAVOASTRĂ!	65

## PARTEA A DOUA 77

### *Nutraceuticele: alimente care combat cancerul*

6. FAMILIA VERZEI: DUŞMANUL DE MOARTE AL TUMORII	79
7. USTUROIUL ȘI CEAPA: ȚIN CANCERUL LA DISTANȚĂ	91
8. SOIA 101	101
9. O MIRODENIE ANTICANCER DIN BUCĂTĂRIE: VĂ PREZENTĂM CURCUMA	115
10. CEAIU VERDE: UN BALSAM PENTRU SUFLET CARE COMBATE CANCERUL	123
11. PASIUNE PENTRU FRUCTELE DE PĂDURE	133
12. OMEGA-3: ÎN SFÂRȘIT, GRĂSIMI CARE SUNT BUNE PENTRU DUMNEAVOASTRĂ!	145
13. ROȘIILE: CELE MAI BUNE PRIETENE ALE PROSTATEI	153
14. CITRICELE: MOLECULE ANTICANCER PLINE DE SAVOARE	159
15. <i>IN VINO VERITAS</i>	165
16. CIOCOLATA: O OBSESIE SĂNĂTOASĂ	179

## PARTEA A TREIA 185

### *Nutriterapia: zi de zi*

17. ADĂUGAREA DE SUPLIMENTE? SAU ADĂUGAREA DE PROBLEME?	187
18. DIN MENIUL ZILNIC: COMBATAREA CANCERULUI!	193

## *Blestemul cancerului*

### **CIFRE PRIVIND CANCERUL**

Unii oameni au o teamă irațională de zbor; alții sunt terorizați gândindu-se la rechini sau la fulger: echipa de consecințe fatale care ar putea rezulta din întâmplări pe care nu le putem controla este, în definitiv, o trăsătură caracteristică oamenilor. Cu toate acestea, adeveratul risc de a cădea pradă într-o zi unor astfel de catastrofe este relativ minor în comparație cu cel legat direct de viață de zi cu zi (Figura 1). De exemplu, persoanele care suferă de obezitate prezintă un risc de a muri prematur din cauze legate de greutatea în exces care este de aproape un milion de ori mai mare decât riscul de a avea un accident aviatic; este de cel puțin 50 000 de ori mai probabil ca oricare dintre noi să fie lovit de cancer decât de fulger de-a lungul vieții, iar riscul este și mai mare dacă avem obiceiuri periculoase, cum ar fi fumatul. Printre pericolele cu care trebuie să ne confruntăm cu toții la un moment dat, cancerul este un pericol foarte real: afectează o persoană din trei până la vârsta de săptămâni și cinci

de ani, iar o persoană din patru moare din cauza complicațiilor generate de boala. În fiecare an, pe glob, 10 milioane de oameni fac cancer și 7 milioane de decese sunt cauzate de această boală, adică 12 la sută din toate decesele înregistrate pe Terra. Situația la scară mondială nu devine mai roz, de vreme ce se estimează că, odată cu îmbătrânierea progresivă a populației, vor fi diagnosticate anual peste 15 milioane de cazuri noi. Numai în America de Nord, trăiesc acum 10 milioane de oameni bolnavi de cancer, iar 600 000 vor muri de cancer în acest an. Pentru a înțelege amplitudinea acestei tragedii imaginați-vă că la știrile de seară s-ar anunța în fiecare zi prăbușirea fără supraviețuitori a patru avioane Boeing 747 pline sau de trei ori pe săptămână numărul victimelor de la distrugerea Turnurilor Gemene ale World Trade Center din New York... Astă fără a lua în calcul costurile asociate tratamentului pentru persoanele care suferă de cancer, estimat la 180 de miliarde de dolari anual; o etichetă de preț care nu va înceta să

TEMERI ... ȘI REALITATE	
PERICOLUL PERCEPUT	RISCU REAL
Atac terorist	Infinitezimal (prea mic pentru a fi calculat)
Moarte cauzată de atacul unui rechin	1 din 280 milioane
Moarte într-un accident de avion	1 din 3 milioane
Moarte cauzată de fulger	1 din 350000
Moarte într-un accident de autovehicul	1 din 7000
Intoxicare alimentară	1 din 7
Afecțiune cardiovasculară	1 din 4
Moarte prematură legată de obezitate	1 din 4
Cancer	1 din 3
Moarte ca urmare a fumatului (la fumători)	1 din 2

Sursa: revista Time

Figura 1

mici fără mame, care face o rană adâncă în viețile părintilor îndurerăți de moartea copilului lor. Pierderea persoanelor iubite dă naștere unei puternice senzații de nedreptate și furie, senzația de a fi trecut printr-o încercare cauzată de ghinion, un accident nefericit al sorții care lovește la întâmplare și de care nimeni nu poate scăpa. Cancerul nu numai că ia viață și destine ale unor oameni care ne sunt dragi, dar ne și inspiră o teamă profundă în legătură cu capacitatea noastră de a-l învinge.

Sentimentul de neputință în fața cancerului este reflectat de sondajele făcute pentru a afla care este opinia publică în legătură cu cauzele acestei boli. În general, oamenii văd cancerul ca pe o afecțiune declanșată de factori incontrolabili: 89% dintre cei care au participat recent la sondaje consideră că boala apare la persoanele care au o predispoziție genetică la ea; mai mult, 80% cred că factorii de mediu cum ar fi poluarea industrială sau pesticidele prezente în alimentele crescute neorganic sunt, de asemenea, cauze importante ale cancerului. O majoritate copleșitoare (92%) asociază fumatul cu cancerul; cu toate acestea, mai puțin de jumătate din populație crede că obiceiurile alimentare ar putea influența riscul de a face această boală. În ansamblu, aceste păreri arată că oamenii sunt în general fataliști în legătură cu posibilitatea de a preveni cancerul, care pare foarte improbabil sau chiar imposibilă pentru jumătate dintre ei.

Fiecare persoană preocupată de sănătatea publică ar trebui să se îngrijoreze de rezultatele acestor sondaje și să își pună problema necesității de a reevalua strategiile de comunicare destinate să informeze oamenii despre cauzele cancerului. De ce? Deoarece, cu excepția problemei fumatului, aceste

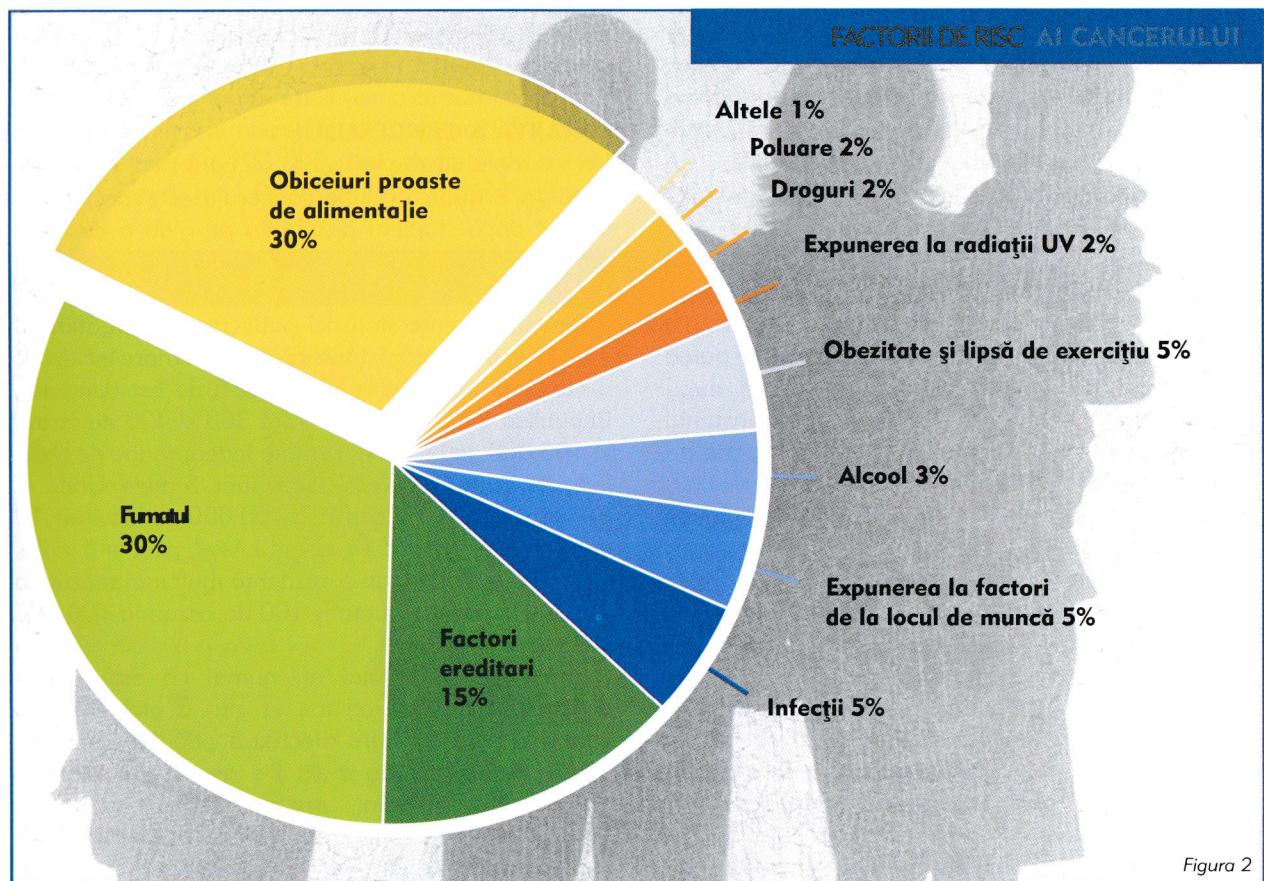
crească în viitorul apropiat. Aceste cifre ilustrează scala problemei de sănătate publică ridicată de realitatea cancerului și justifică nevoia de a descoperi noi modalități pentru a reduce impactul negativ pe care această boală îl are asupra societății.

Pe lângă aceste cifre, cancerul este în primul rând o tragedie umană care lovește și ucide persoane importante și dragi pentru noi, o boală care lasă copiii

percepții contrazic ceea ce a reușit comunitatea științifică să identifice drept factori declanșatori pentru cancer.

Analizând cauzele cancerului, veți descoperi că foarte puține tipuri de cancer sunt cauzate de factori

care chiar nu pot fi controlați (Figura 2). De exemplu, factorii ereditari sunt o cauză importantă a cancerului; cu toate acestea, ei nu joacă rolul fundamental care le este atribuit. Studiile actuale, în special cele pe gemeni identici, arată că maximum 15% dintre



cancere sunt determinate de gene defectuoase, deci transmise ereditar. Discrepanța dintre adevăratale cauze ale cancerului și convingerile generale este chiar mai mare dacă luăm în calcul cauzele legate de poluare, deoarece, departe de a fi un factor decisiv în dezvoltarea cancerului, expunerea la aerul sau apa poluate, ca și expunerea la reziduuri de pesticide, reprezintă doar 2% din totalitatea cazurilor de cancer.

Putem da vina, și pe bună dreptate, pe nenumăratele consecințe dăunătoare ale acestor factori de mediu, dar poluarea atmosferică are un impact mai mare asupra echilibrului ecosistemului decât asupra apariției cancerului. Acest fapt este valabil și în cazul reziduurilor de pesticide asociate cu fructele și legumele pe care le cumpărăm din piață. Aceste pesticide sunt prezente în cantități infinitezimale și niciun studiu nu a demonstrat vreodată că ar putea cauza cancer în doze atât de mici. Dimpotrivă, după cum vom vedea pe tot parcursul acestei cărți, consumul de fructe și legume a fost asociat de nenumărate ori cu un risc redus de apariție a cancerului; mai mult, beneficiile de a include în alimentație aceste produse depășesc cu mult riscul redus legat de prezența unor cantități foarte mici de pesticide.

În general, factorii de risc dificil de controlat – cei ereditari, de mediu, viralii – sunt cauza a aproximativ 30% din totalitatea cancerelor (Figura 2). În schimb, mulți factori legați direct de stilul de viață, cum sunt fumatul, lipsa activității fizice, obezitatea, obiceiurile alimentare, precum și consumul excesiv de alcool și stupefianți, reprezintă cauza directă pentru apariția a 70% dintre cancere!

Este important să aducem în discuție perceptiile

noastre false în legătură cu agenții cauzatori de cancer, întrucât ne ajută să ne înfruntăm atitudinea defetistă față de boala și să abordăm problema dintr-o nouă perspectivă. Dacă două treimi din cazurile de cancer sunt cauzate de factori care nu depind de structura noastră genetică și sunt, în schimb, legate de stilul nostru de viață, nu înseamnă că putem să evităm două din trei cancere pur și simplu schimbându-ne modul de viață?

## O HARTĂ A CANCERULUI

Un exemplu despre influența pe care stilul nostru de viață o are asupra evoluției cancerului este spectaculos ilustrat dacă studiem distribuția pe glob a cazurilor de cancer (Figura 3). Povara cancerului nu pare să fie uniform răspândită peste tot în lume! Conform celor mai recente statistici publicate de Organizația Mondială a Sănătății, țările cu cea mai mare incidență a cancerului sunt cele din Europa de Est (Ungaria, Republica Cehă), care au între 300 și 400 de cazuri la 100 000 de locuitori, urmate îndeaproape de țările industrializate din vest, cum sunt Statele Unite și Canada, cu 260 de cazuri la 100 000 de locuitori. Pe de altă parte, țările din sud-estul Asiei, cum ar fi India, China și Thailanda, au o incidență mult mai scăzută a cancerului, de aproximativ 100 de cazuri la 100 000 de locuitori.

Povara cancerului nu numai că este inegală distribuită de la o regiune la alta a globului, dar tipurile de cancer care afectează populația din țări diferite variază foarte mult. De regulă, cu excepția cancerului de plămâni, care este cel mai frecvent și cel mai inegal răspândit cancer de pe planetă (din cauza fumatului), cele mai obișnuite tipuri de cancer

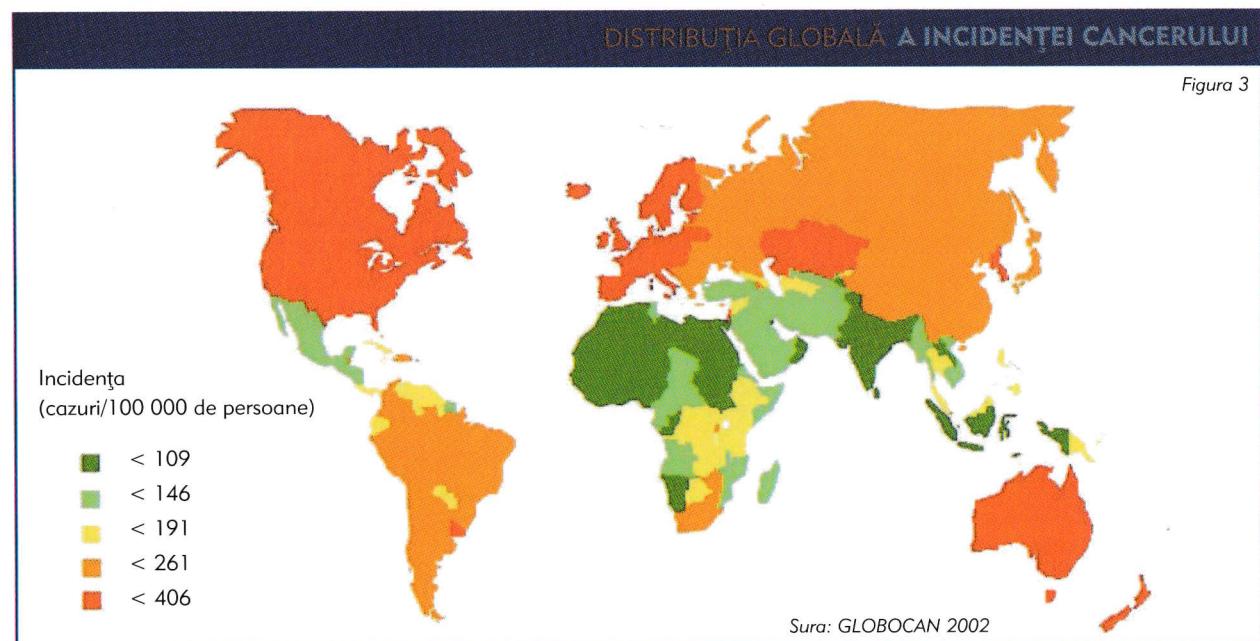
întâlnite în țările industrializate din vest, cum ar fi Statele Unite, sunt complet diferite de acelea care afectează țările asiatiche. În Statele Unite și în Canada, pe lângă cancerul la plămâni, tipurile de cancer predominante sunt, în ordinea importanței, cancerul colorectal, cancerul mamar și cancerul de prostată, în vreme ce frecvența acestor canceruri în țările asiatiche este mult mai mică decât cea observată în cazul cancerelor de stomac, esofag și ficat. Amploarea acestor diferențe dintre est și vest este surprinzătoare; de exemplu, în anumite zone ale Statelor Unite, peste 100 de femei din 100 000 sunt afectate de cancer mamar; doar 8 din 100 000 de femei din Thailanda

sunt afectate astfel. Situația este similară în cazul cancerului de colon: în vreme ce locuitorii din anumite regiuni din America de Nord suferă de o incidență a cancerului de colon de 50 la 100 000 de locuitori, doar 8 din 100 000 de indieni contractează această boală. În cazul cancerului de prostată, celălalt ucigaș în masă al societăților din Occident, diferența este și mai grăitoare: acest tip de cancer afectează de zece ori mai puțini japonezi și până la de o sută de ori mai puțini bărbați thailandezi decât locuitorii din Occident.

Studiul populațiilor migratoare ne-a ajutat să confirmăm că aceste variații extreme nu sunt

DISTRIBUȚIA GLOBALĂ A INCIDENTEI CANCERULUI

Figura 3



6. FAMILIA VERZEI: DUŞMANUL DE MOARTE AL TUMORII
7. USTUROIUL ȘI CEAPA: ȚIN CANCERUL LA DISTANȚĂ
8. SOIA 101
9. O MIRODENIE ANTICANCER DIN BUCĂTĂRIE: VĂ PREZENTĂM CURCUMA
10. CEAIUL VERDE: UN BALSAM PENTRU SUFLET CARE COMBATE CANCERUL
11. PASIUNE PENTRU FRUCTELE DE PĂDURE
12. OMEGA-3: ÎN SFÂRȘIT, GRĂSIMI CARE SUNT BUNE PENTRU DUMNEAVOASTRĂ!
13. ROȘIILE: CELE MAI BUNE PRIETENE ALE PROSTATEI
14. CITRICELE: MOLECULE ANTICANCER PLINE DE SAVOARE
15. *IN VINO VERITAS*
16. CIOCOLATA: O OBSESIE SĂNĂTOASĂ

## *Familia verzei: dușmanul de moarte al tumorii*

Într-o legendă grecească veche, ce are la origine *Iliada*, se povestește cum Dionisos, zeul vinului, a fost primit fără prea mult entuziasm în călătoria sa de cucerire a Traciei. Folosind un băț pentru mânat vacile, războinicul rege Licurg al edonilor a ținut departe armata zeului până când Dionisos a fost nevoit să se refugieze în peștera lui Thetis, nimfă a mării. Licurg, orbit de victorie, a început să jefuiască și să distrugă ceea ce credea că erau viile sacre ale zeului, dar care s-au dovedit a fi picioarele lui Dryas, propriul său fiu. Dionisos l-a pedepsit pe rege pentru sacrilegiul făcut aducând o secetă cumplită peste Tracia, iar furia sa a fost atât de mare, încât nu a putut fi calmată decât de moartea lui Licurg. Torturat și sfâșiat în bucăți de către edoni, Licurg a plâns de durere înainte să moară, iar din lacrimile sale au răsărit verze...

Aceasta este una dintre numeroasele povești fantastice despre umila varză – e suficient să ne amintim de răzorul de varză, locul de unde vin bebelușii –, dar ea reflectă locul important ocupat

de această legumă în diverse civilizații europene și mediteraneene. Cultivată cu cel puțin șase mii de ani în urmă, probabil cea mai veche legumă cultivată, varza este omniprezentă deopotrivă în istoria alimentației și în literatura antică și medievală; după cum observa scriitorul francez din secolul al XVI-lea François Rabelais în *Aventurile lui Pantagruel*: „O, întreit și împătrit sunt fericiți cei care plantează varză”. Simplă cultivare a verzei pare să simbolizeze dobândirea unui fel de înțelepciune senină.

Prin urmare, e oarecum jenant să vedem că astăzi familia verzei nu este foarte populară și nu pare să se laude cu mulți fani pasionați. Insipidă și plăcitoare pentru unii, fără rafinament pentru alții, varza și rudele ei sunt mai mult sau mai puțin detestate de oameni cărora, de altfel, le place să mănânce. Această reputație este nemeritată; recoltată în momentul potrivit și pregătită cum trebuie, varza se dovedește a fi surprinzător de gustoasă. Dacă faceți parte din acel grup de oameni care nu pot suferi varza, vă invităm

## FAMILIA VERZEI

Membrii familiei verzei se numesc crucifere sau legume crucifere și aparțin familiei Crucifere. Soiurile de varză cele mai răspândite, toate având la origine specia *Brassica oleracea*, sunt varza verde sau albă (*Brassica oleracea capitata*), broccoli (*Brassica oleracea italica*), conopida (*Brassica oleracea botrytis*), varza de Bruxelles (*Brassica oleracea gemmifera*) și varietățile de varză care nu formează căpătâni, cum ar fi varza creață și varza furajeră. Toate soiurile de varză care se mănâncă în Orient provin dintr-o specie de *Brassica* diferită, cu un gust mai delicat. Deși la un moment dat au existat sute de varietăți de varză, cele mai multe au dispărut astăzi, probabil din cauza presiunilor pietei legate de standardizarea culturilor și de productivitate. Ar trebui menționat că și muștarul, năsturelul și ridichea sunt legume crucifere, precum și speciile oleaginoase de rapiță și ruda ei canadiană, canola (rapiță cultivată pentru semințe, din care se face ulei).

### Varza

Categoria aceasta include multe soiuri de varză comună, diferite atât prin formă, cât și prin culoare: verde cu foi moi, verzi-albicioase; roșie cu foi purpuriu-roșiatice și varza Savoy, cu foi ondulate, încrețite, care nu trebuie confundată cu varza pentru frunze, o varză care nu formează căpătână și pe care europenii o cunosc sub numele de varză creață.

### Broccoli

Un alt membru de gală în dieta sănătoasă de astăzi, broccoli a fost multă vreme o legumă puțin cunoscută în afara locurilor sale de origine, sudul Italiei și Grecia. Cuvântul *broccoli* provine de la latinescul *bracchium*, care înseamnă „ramură”; numele său vine probabil de la forma de copacel cu inflorescențe. Cultivarea de broccoli s-a rezumat mult timp la Peninsula Italică; mai târziu, după prăbușirea Imperiului Roman, ea s-a extins către bazinul est-mediterranean. Broccoli a apărut în Franța abia la începutul secolului al XVI-lea, la nuntă lui Henric al II-lea cu Caterina de Medici, unde a fost prezentat drept „sparanghel italian”. În mod similar, a devenit foarte cunoscut în America de Nord după ce valuri succese de imigranți italieni l-au introdus în bucătăria lor specifică; astăzi, este una dintre cele mai cunoscute legume verzi.

### Conopida

*Cauli-fiori* pentru romani, „varză siriană” pentru arabi din secolul al XII-lea, această rudă a verzei este probabil un descendent din broccoli care a ajuns în Orientul Mijlociu după căderea Imperiului Roman și s-a întors în cele din urmă în Europa. „Conopida nu e decât o varză cu studii superioare”, este un citat faimos al lui Mark Twain din *Tragedia lui Pudd'nhead Wilson*. Probabil că nu era departe de adevăr, dacă ne gândim la procesul de selecție naturală care a trebuit să se producă pentru ca varza aceasta cu o inflorescență bogată, dar lipsită de clorofilă

să ne suportați pe parcursul acestui capitol. În ciuda reclamei negative făcută familiei verzei, aceste legume sunt adevărați boxeri de categoria grea când e vorba să oprească în mod eficient răspândirea cancerului.

Crucifere: numele vine de la forma distinctă, în cruce, a florilor tuturor legumelor crucifere, pentru care varza este prototipul. Poate părea greu de crezut, dar toate speciile principale de varză care există astăzi, printre care broccoli, conopida, varza de Bruxelles, gulia și varza creață, provin din varza sălbatică (a se vedea paginile inserate). De fapt, de la această plantă, *Brassica oleracea*, care mai crește spontan pe stâncile crestate și țărmurile Angliei,

(fiindcă este acoperită de un strat gros de frunze) să supraviețuiască până în prezent.

### Varza de Bruxelles

Uneori, lumea pare a fi împărțită între cei care adoră varza de Bruxelles și cei care nu o suportă. Se crede că această specie de varză a apărut pentru prima oară în secolul al XIII-lea, dar abia mai târziu, la începutul anilor 1700, a început să fie cultivată la scară largă în nordul Europei, lângă Bruxelles, pentru că, se pare, fermierii doreau să sporească suprafața cultivată pentru a hrăni populația în creștere a acelui oraș. Această strategie de selecție a avut succes pe toate planurile: pe o singură tulpină pot să încolțească între douăzeci și patruzeci de căpătâni mici. Dacă luăm în calcul conținutul de compuși fitochimici anticancer, varza de Bruxelles formează o categorie de sine stătătoare; dacă nu e gătită în exces, devine un aliment ideal într-o strategie de prevenire a cancerului prin dietă.

în sud-estul Europei și în zona Mării Mediterane, oamenii au adoptat prima dată varza și au forțat evoluția selectând, acum circa patru mii de ani, soiurile cu proprietăți care se conformau gusturilor culinare de atunci. De exemplu, românii au căutat o varză cu o inflorescență abundantă; ei au ajuns să cultive primele varietăți de broccoli și, mai târziu, de conopidă. Se crede că diversificarea speciei *Brassica* a constituit o activitate extrem de importantă în acele vremuri; specialiștii în istoria agriculturii consideră că majoritatea soiurilor de varză care există astăzi le erau deja cunoscute romanilor, cu mai mult de trei secole înainte de Hristos.

### Soiuri de varză care nu formează căpătâni

Aceste soiuri de varză, dintr-o varietate numită *acephala*, care înseamnă „fără cap”, au frunze groase, care nu formează căpătâni, relativ netede la varza furajeră și foarte ondulate și încrețite pe margini la varza creață. Botaniștii consideră că aceste soiuri de varză, în special varza creață, seamănă cel mai mult, ca formă, cu primele tipuri de varză sălbatică, deci au fost, probabil, printre primele cultivate. Fondatorul botanicii, grecul Theophrastus (372-287 î.H.), enumeră în tratatele sale cultivarea mai multor specii de varză, printre care varza creață, mărturie confirmată ulterior de istoricii romani Plinius și Cato cel Bătrân. Răspândite în special în nordul Europei, aceste soiuri de varză merită să fie mai bine cunoscute: ele sunt surse extraordinare de fier, vitaminele A și C, acid folic și, după cum vom vedea în curând, de compuși anticancer.

## VIRTUȚILE TERAPEUTICE ALE VERZEI

Se pare că plantele care aparțin familiei Crucifere erau cultivate în Antichitate în principal pentru proprietățile lor medicinale. De la muștar, cultivat în China cu mai mult de șase mii de ani în urmă, și până la diferitele varietăți de varză descrise de botaniștii greci și romani, multe civilizații au încercat să cultive plante capabile să vindece o serie întreagă de boli, de la surzenie până la tulburări gastrointestinale și gută. Varza a fost cu precădere apreciată de către greci și romani ca un aliment foarte important din punct de vedere medicinal, la un moment dat ajungând chiar să întreacă usturoiul ca remediul preferat, bun la toate. Lăudată de Pitagora, numită „leguma cu o mie de virtuți” de Hipocrate (460-377 î.H.), care o recomanda în tratamentul diareii și dizenteriei, varza era văzută pe atunci ca un aliment esențial sănătății. Aprecierea de care se bucura era una justificată: Diogene cel Cinic (413-327 î.H.) a reușit să ajungă la venerabila vârstă de optzeci și trei de ani locuind într-o colibă sărăcăcioasă și mâncând aproape numai varză.

Marcus Porcius Cato, numit și Cato cel Bătrân (234-149 î.H.), un politician roman influent care avea cea mai onorabilă și mai respectată funcție, aceea de cenzor (magistratul însărcinat cu stabilirea taxelor), a fost primul care a folosit termenul „Brassica” (de la celticul *bresic*, care înseamnă „varză”) care descrie astăzi toate legumele din această familie. Neavând încredere în doctorii din acele vremuri, care întâmplător erau toți greci, Cato considera varza un remediu universal împotriva bolilor, un izvor al tineretii căruia î se datorau în mod direct sănătatea și virilitatea sa: a avut un fiu la vîrstă de optzeci de ani. Cu toate că

își petreceau timpul liber ocupându-se de cultivarea a sute de plante medicinale, Cato a scris în tratatul său de agricultură *De agri cultura* („Despre agricultură”, cea mai veche scriere în proză în limba latină care a ajuns până la noi) că „mâncată crudă, cu oțet, sau gătită în ulei ori în altă grăsimă, varza purifică totul și vindecă totul”, de la mahmureli cauzate de excesul de vin până la boli grave cum e cancerul; el spunea că aplicarea pe sân a unei frunze de varză zdrobite ajută la vindecarea ulcerului canceros. Din fericire, astăzi avem metode mai moderne de a trata cancerul la sân, dar reputația verzei ca remediu împotriva mahmurelui a supraviețuit până în prezent; o băutură din varză sărată la sticlă, care a apărut recent pe piața din Rusia, este lăudată ca un remediu sigur pentru simptomele neplăcute resimțite a două zi dimineață...

## EFFECTELE ANTICANCERIGENE ALE LEGUMELOR CRUCIFERE

Studiile recente arată că substanțele conținute de legumele crucifere sunt în mare măsură responsabile de proprietățile anticancer care au legătură cu o alimentație bogată în fructe și legume. De exemplu, într-un studiu care a analizat 252 de cazuri de cancer la vezica urinară apărut la o populație de 47 909 de lucrători în domeniul sănătății pe parcursul unei perioade de zece ani, consumul săptămânal a cinci sau mai multe porții de legume crucifere, în special broccoli și varză, a fost asociat cu scăderea la jumătate a riscului de a face acest tip de cancer, în comparație cu persoanele care consumau una sau mai puține porții din aceste legume. Același efect a fost observat în cazul cancerului mamar: