

ESTUDIO SOBRE EL TRATAMIENTO NATURAL DEL AUMENTO DE LA PRÓSTATA

El Método De La Reconducción Alimenticia®

FullMetalBox®

Jesús Javier Díaz Rico

Divulgador e Investigador Científico - Nutricional - Dietético y Deportivo

I.C.I.C.M.A. Institución Colegiada de Investigación Científica Malagueña

Colegiado N° 226 (En esta Institución)

C/ Grupo los Millones, 3 Local 3

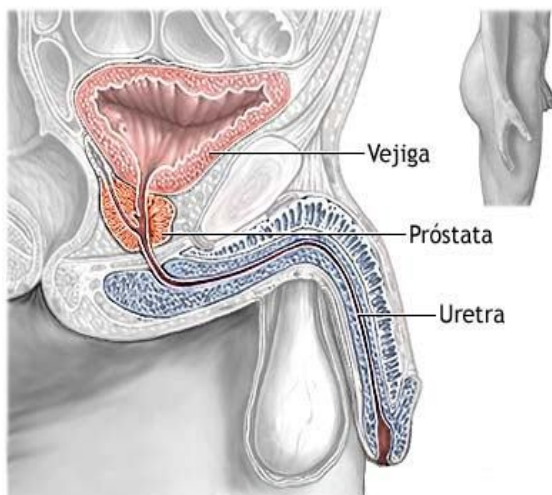
29010 Málaga

www.tudietaparaadelgazar.com - info@tudietaparaadelgazar.com

www.tudietaparaadelgazar.com/tienda

¿QUÉ ES LA PRÓSTATA?

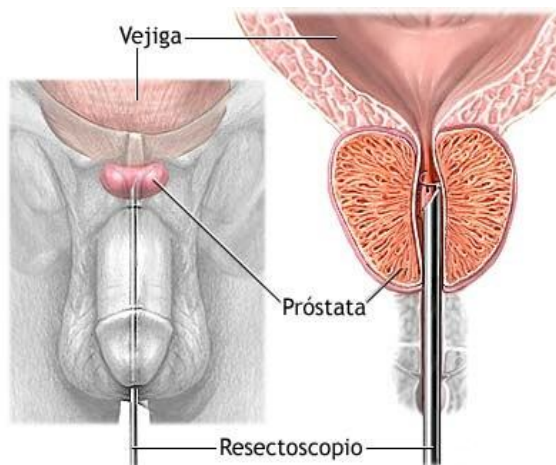
La **próstata** es una pequeña glándula redondeada existente solo en los varones. Su tamaño en el adulto es similar a una castaña y su peso normal es aproximadamente 20 gr. La próstata se encuentra situada justo debajo de la vejiga de la orina rodeando la zona de la uretra que se halla localizada a dicho nivel. La uretra es el conducto a través del cual sale fuera de nuestro organismo la orina almacenada en la vejiga.



El segmento de uretra rodeado por la próstata se denomina uretra prostática y esta zona, además de servir para el paso de la orina, es el lugar donde se vierte el semen antes de su emisión al exterior durante la eyaculación producida normalmente en el acto sexual.

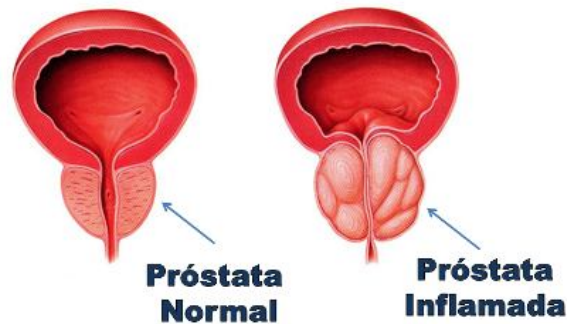
¿PARA QUÉ SIRVE LA PRÓSTATA?

La próstata produce un líquido que forma parte del semen. Este líquido constituye el 15% del total de semen que se expulsa durante la eyaculación y participa en los procesos de coagulación y licuación del eyaculado posteriormente a su emisión.



¿POR QUÉ CRECE DE TAMAÑO?

El crecimiento de la glándula prostática depende de un desequilibrio hormonal. **A partir de los 45 – 50 años**, la función testicular tiende a declinar y la concentración de testosterona en la sangre disminuye mientras que la cantidad de estrógeno producida se mantiene sin cambios. Esto da lugar al llamado “**status estrogénico**” del varón.



Puesto que las células de la próstata poseen receptores con afinidad por la testosterona y por los estrógenos en diferentes proporciones, este desequilibrio estimula la producción de factores de crecimiento celular originando el progresivo aumento de tamaño de la glándula que puede ser más lento o más rápido dependiendo de factores coadyuvantes.

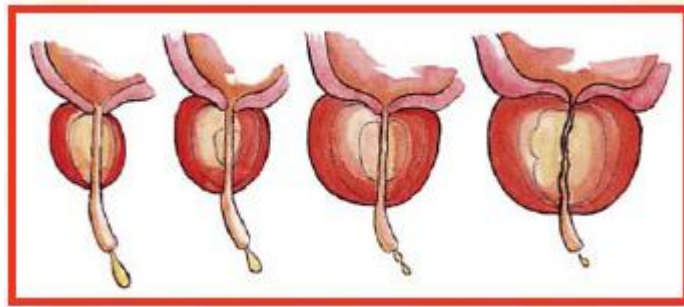
Estudios recientes han mostrado que en pacientes con edades superiores a 70 años con síndrome metabólico (obesidad, hipertensión, intolerancia a los hidratos de carbono por resistencia a la insulina y alteraciones en la proporción de grasa de la sangre) **el volumen prostático es cuatro veces superior y la tasa de crecimiento del tamaño prostático es 3.5 veces más rápida que en personas de la misma edad sin estos factores añadidos.**

Este crecimiento consecuencia de un proceso degenerativo en relación con la edad, tal como se ha explicado, se denomina **Hiperplasia Prostática Benigna**.

¿QUÉ SÍNTOMAS PROVOCA SU CRECIMIENTO?

Al ser el crecimiento prostático un proceso lento, los síntomas se instauran progresivamente y con una diferente intensidad según sea el patrón de crecimiento. Cuando existe obstrucción del flujo de orina, esto hace que, más pronto o más tarde aparezca dificultad para orinar manifestada como **chorro urinario de poca fuerza**, necesidad de orinar **frecuentemente**, sobre todo por la noche, necesidad de **apretar para conseguir vaciar la vejiga**, micción en dos tiempos o notando **chorro entrecortado**, sensación de que la vejiga **no se**

vacía completamente, dificultad para iniciar la micción o **goteo** de orina al acabar, **sensación imperiosa** de orinar y, en el peor de los casos, imposibilidad absoluta para orinar desembocando en la llamada **retención urinaria** que obliga a la colocación de una sonda a través de la uretra para poder vaciar la vejiga .



Hiperplasia Prostática Benigna o HPB

El conjunto de estos síntomas se denomina habitualmente **Prostatismo** y no es necesario que se den todos a la vez para que se sospeche la enfermedad. Algunos de estos síntomas pueden deberse a otras enfermedades de la vejiga y, por esa razón, cuando se padecen aconsejamos **consultar a su urólogo**.

Además, el crecimiento de la próstata puede dar lugar a otras manifestaciones tales como infecciones urinarias, sangre en la orina o alteración de la función de los riñones que habrá que estudiar y tratar adecuadamente.

Algunos problemas comunes son:

Prostatitis: Es una infección, generalmente causada por bacterias.

Hiperplasia prostática benigna o HPB: Es un aumento de tamaño de la próstata, que puede causar goteo después de orinar o la necesidad de orinar con frecuencia, especialmente por la noche.

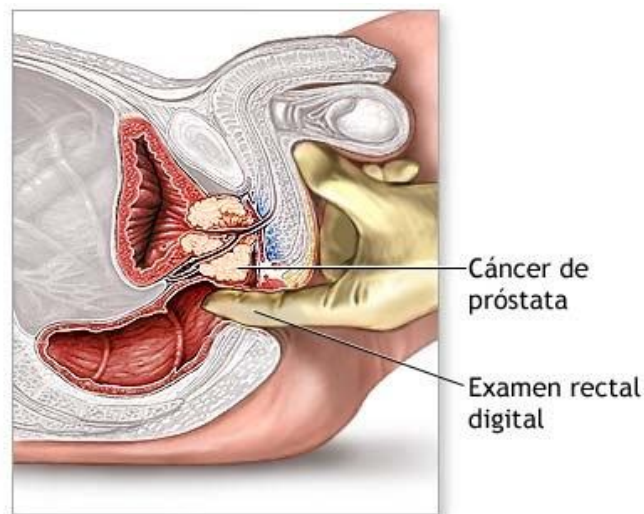
Cáncer de próstata: Es un cáncer común que responde mejor al tratamiento cuando se detecta anticipadamente.

NIH: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Cuando los síntomas urinarios hacen sospechar esta enfermedad, el médico realiza un tacto a través del recto. Esto permite identificar si la próstata está

crecida de tamaño o no y su consistencia para descartar o alertar sobre un posible problema canceroso.



Tacto Rectal

A través de un análisis de sangre se puede conocer la función de los riñones y valorar el antígeno específico prostático (PSA) , sustancia producida por la próstata que debe encontrarse dentro de unos límites, en relación a la edad y al tamaño prostático para ser considerada normal.

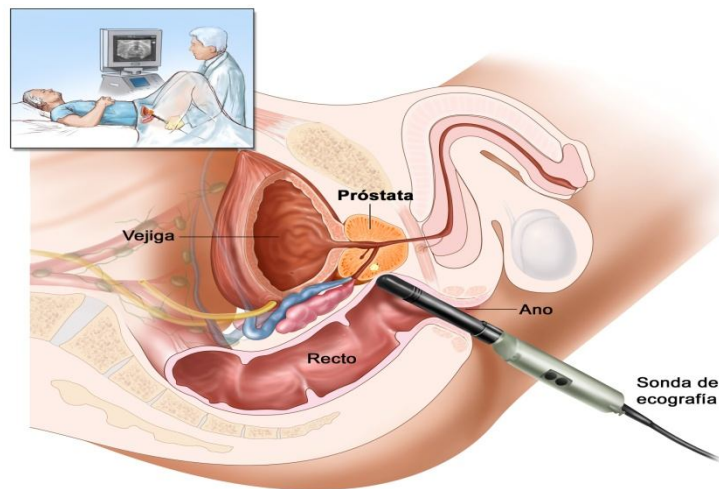
La ecografía abdominal permite complementar el estudio con una información mayor sobre el tamaño de la próstata y un análisis de orina identifica si existe o no infección urinaria coexistente.

¿QUÉ TRATAMIENTO EXISTEN?

Medicamentos a base de Finasteride o de **alfuzosina**, **doxazosina**, **tamsulosina** y **terazosina** han demostrado ser eficientes y con algunos efectos secundarios como la disminución de la actividad sexual. También existen otros varios extractos de plantas que se usan comúnmente en el tratamiento de la **Hiperplasia Benigna de Próstata**.

EXAMEN

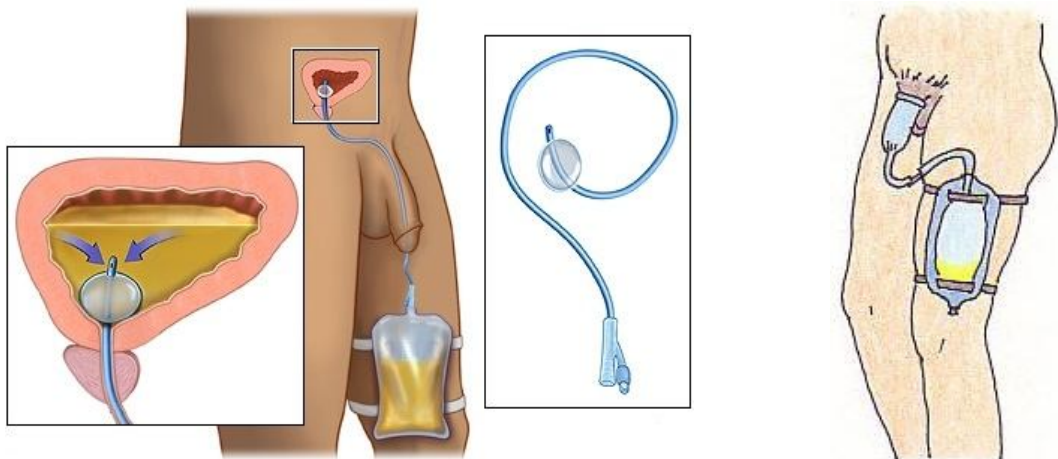
La próstata es palpada por el médico en la exploración física mediante **tacto rectal**. Las pruebas de imagen que visualizan la próstata son la **ecografía transrectal**, la tomografía axial computarizada y la resonancia magnética nuclear, principalmente.



Ecografía Transrectal

DRENAJE LINFÁTICO

El drenaje linfático de la próstata se realiza a través de vasos linfáticos que drenan en la superficie exterior de la próstata formando la red periprostática, que drena tanto en los ganglios de la cadena ilíaca externa, como en ganglios sacros y ganglios hipogástricos.



Colocación de sonda y bolsa

ZONA DE LA PRÓSTATA

En la próstata se pueden distinguir varias zonas, pero las más importantes ecográficamente son:

- Estroma fibromuscular; se extiende posterolateralmente y forma la cápsula.
- La zona transicional, próxima al verum montanum y al tejido glandular periuretral. Es asiento de la hiperplasia de próstata.
- La zona central, que rodea a la zona de transición.
- La zona periférica o marginal, que es donde se suele localizar el cáncer, ocupa el 75% del volumen total.

ENFERMEDADES DE LA PRÓSTATA

Las principales enfermedades que le afectan son las siguientes:

- **Prostatitis:** Es una inflamación de la próstata. Puede ser infecciosa o no. Puede producir síntomas de infección urinaria, pero con urocultivos negativos. Las prostatitis agudas pueden ser causadas por enfermedades de transmisión sexual. A menudo dan muchos síntomas e incluso fiebre. Las prostatitis crónicas suelen asentarse en las próstatas grandes, de personas de más de 50 años con hipertrofia prostática benigna. Los síntomas pasan generalmente desapercibidos. El tratamiento antibiótico suele tardar semanas en las prostatitis.
- **La hipertrofia benigna de próstata, Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) o adenoma prostático:** No se trata de cáncer. Son cambios normales que sufre la próstata en los hombres a medida que envejecen. Puede causar síntomas de irritación de la vejiga, como urgencia para orinar, menor fuerza en el chorro de orina, u orinar repetidas veces; esto se denomina Prostatismo. Favorece las infecciones urinarias.
- **Cáncer de próstata:** Es muy común en los hombres. Estudios corroboran la presencia del mismo en hombres de edad avanzada mediante una biopsia de próstata. En la mayoría de los hombres evoluciona paulatinamente (mueren por causas naturales muchos años después) sin que el cáncer les afecte la calidad de vida. En unos pocos casos el cáncer es agresivo. Los tratamientos suelen ser efectivos.

DIAGNÓSTICOS / SÍNTOMAS

- **Cistoscopia**
- **Glóbulos rojos en orina Micción dolorosa**
- **Micción urgente o frecuente**
- **PSA (antígeno prostático específico)**
- **RMN de la próstata**
- **Sangre en el semen**
- **Ultrasonido de próstata**

Entre los síntomas más destacados y comunes a los tres tipos encuentran los siguientes:

- **Ganas frecuentes de orinar**
- **Dificultad para expulsar la orina**
- **Escozor al orinar**
- **Sensación de quedarse todavía lleno después de orinar**
- **Dolores en los riñones y en el sacro**
- **Escalofríos**

CAUSAS

Las causas de la prostatitis aguda son fundamentalmente infecciones bacterianas, infecciones de transmisión sexual, como la gonorrea, o contagio por exploración médica. La prostatitis crónica, con síntomas menos intensos que en la aguda, puede ser consecuencia de de una prostatitis aguda mal curada y como resultado de otras infecciones del aparato urinario.

En el aumento benigno de la próstata parece intervenir un derivado de la hormona **testosterona**, llamado **dihidrotestosterona**, que estimula el crecimiento de las células prostáticas. Este aumento hace que la próstata presione la uretra, que es el canal que conduce la orina desde la vejiga fuera del cuerpo, y produzca los desagradables síntomas vistos anteriormente. No se saben realmente cuales son las causas que producen el cáncer de próstata,

aunque en el desarrollo de este parecen influir factores hereditarios, tipo de alimentación y factores ambientales,

PREVENCIÓN

Entre los **factores que predisponen al desarrollo o infección de la próstata** se encuentran el consumo de grasas, o alimentos demasiado ricos en azúcares, la ingestión de bebidas alcohólicas o el consumo de toxinas. Otros factores que debemos tener en cuenta son la acumulación durante muchos días de heces en el recto, porque, dada la presencia de muchas bacterias, pueden terminar por infectar esta glándula.

La administración de hormonas puede agravar la enfermedad.

En general se recomienda el **consumo abundante de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales**. Todos ellos, por su **gran contenido en fibra**, ayudan a eliminar las heces y limpiar el intestino, por lo que se evitan putrefacciones que podrían originar una prostatitis.

TRATAMIENTO

De presentarse algún síntoma de los vistos anteriormente se aconseja la **visita a un especialista** para que dictamine qué tipo de patología se refiere. Es muy importante el **rápido diagnóstico de la enfermedad** para evitar que empeore o se vuelva crónica y, sobre todo, si desafortunadamente se trata de un cáncer de próstata, impedir que este se disemine a otras partes del cuerpo, especialmente hacia los huesos. (Metástasis)

El **tratamiento natural de las enfermedades de la próstata** supone la utilización de una serie de recursos naturales que ayudan a prevenir o remediar este tipo de enfermedades.

Tratamientos posibles según la medicina tradicional

- **Extirpación de la próstata**
- **Prostatectomía simple**

- **Resección de la próstata mínimamente invasiva**

Condiciones específicas

- **Agrandamiento de la próstata**
- **Hiperplasia prostática benigna (HPB)**
- **Prostatitis abacteriana crónica**
- **Prostatitis bacteriana aguda**
- **Prostatitis bacteriana crónica**
- **Prostatitis**

ALIMENTOS PARA LAS ENFERMEDADES DE LA PRÓSTATA

Existen ciertas naciones donde el cáncer de próstata, la prostatitis es especialmente elevado mientras que en otros lugares los índices de afecciones de la próstata es mucho menor. Estudios bien documentados han demostrado que la alimentación desempeña un papel primordial en la prevención y control de las enfermedades de la próstata. Así, por ejemplo, los casos de próstata son mucho menores en las cultural orientales, como el Japón o la China lugares donde el tipo de alimentación se basa en el uso de ciertos vegetales que parecen ser fundamentales en la prevención de estas enfermedades. Otras culturas, como la norteamericana, cuya alimentación se basa en un consumo desmesurado de grasas animales, donde este tipo de enfermedades es mucho más frecuente.

ALIMENTOS ADECUADOS PARA LAS ENFERMEDADES DE LA PRÓSTATA

Entre los principales alimentos que resultan beneficiosos para prevenir o mejorar las enfermedades de la próstata tenemos los siguientes:

- **Alimentos ricos en vitamina E:** La vitamina E, entre otras muchas propiedades, además de propiedades antiinflamatorias, muy adecuadas para prevenir la inflamación de la próstata, posee propiedades antitumorales capaces de inhibir el crecimiento de las células cancerosas, especialmente en el cáncer de mama, de colon y de próstata. Comer alimentos ricos en esta

vitamina supone una protección eficaz contra este tipo de cánceres. Entre los **alimentos especialmente ricos en vitamina E** tenemos:

- **Las verduras de hoja verde:** Constituyen uno de los grupos de alimentos más ricos en esta vitamina.
- **Los frutos secos:** Al igual que las verduras, los frutos secos son ricos en vitamina E y pueden resultar muy útiles en la dieta de la próstata.
- **El germen de trigo.** (Es el mejor de todos por su alto contenido en esta Vitamina, a parte si lo combinamos junto con el **Selenio** hacemos una de las mejores combinaciones posible para la prevención del Cáncer de Próstata).
- **La soja y otras legumbres:** La razón por la cual las culturas del Japón o de la China presentan menos porcentaje de este tipo de enfermedades radica en su alto consumo de esta legumbre. La soja constituye un potente anti-cancerígeno. Estudios realizados en Japón, donde habitualmente la gente suele comer mucha sopa de soja, demostraron que una ingesta diaria de un plato de sopa reducía a 1/3 la posibilidad de desarrollar cánceres de estómago. Igualmente se ha comprobado como comer soja o sus derivados detienen el crecimiento de las células cancerosas, especialmente en el cáncer de mama, de próstata, de útero y de colón. La razón de esta propiedad se debe a la existencia de unos componentes, llamados isoflavonas y lignanos, que presentan la facultad de disminuir las hormonas masculinas que son directamente responsables de la hiperplasia prostática benigna o aumento no canceroso de la próstata y de inhibir el crecimiento de las células cancerosas en este órgano. Resulta, pues, muy conveniente incluir la soja como un alimento habitual. Hay que recordar que, además de la legumbre, disponemos de todo un arsenal de productos derivados de la soja, que tengan las mismas propiedades, y que nos permitirán preparar diferentes platos culinarios aunque estemos comiendo el mismo vegetal. Entre estos mencionaríamos: el **tofu** o queso de soja, la **leche de soja**, o la carne de soja. Dentro del grupo de las legumbres, la soja es la más recomendada, pero hay que precisar que el consumo de otras legumbres, como los guisantes o las alubias, favorecerá el control o la mejoría de estas enfermedades, pues la mayoría de los integrantes de este grupo de alimentos contienen en mayor o menor proporción componentes similares.
- **Alfalfa y brotes de alfalfa:** Se ha comprobado que otra de las leguminosas muy importantes en el control de las enfermedades de la próstata es la alfalfa. Si tradicionalmente se ha utilizado esta planta para

la alimentación animal, ahora se cree que su consumo, especialmente el de los brotes germinados, puede ser muy interesante en la prevención del cáncer de próstata. Sus propiedades son debidas a la presencia de dos isoflavonas, llamadas daidzeína y genisteína, que impiden la formación de tumores cancerosos en este órgano.

- **La calabaza:** La calabaza, por su contenido en carotenos, es otro de los alimentos recomendados. Las propiedades de los carotenos son muy amplias. Entre todas ellas merece especial atención su capacidad para inhibir el desarrollo del cáncer. Se ha comprobado la importancia que tiene el consumo de alimentos de hoja verde, como los puerros o la calabaza en la prevención del cáncer de próstata o en su habilidad para impedir el aumento de la próstata en la enfermedad llamada hiperplasia prostática benigna, una enfermedad que puede darse habitualmente en los hombres a partir de los 50 años y que, aunque no resulte tan grave como el cáncer, supone unas molestias muy graves a la hora de la micción o la relación sexual.
- **La col:** La col y los miembros de la familia de las coles, coles de Bruselas, col lombarda coliflor, brécol, nabos, ricos en vitamina C, cisteína, glucosinolatos y sulforafano, son de los alimentos que más nos protegen contra los cánceres (principalmente de mama, de pulmón, de estómago, de ovario, de próstata y de colon) Sería conveniente comer alguna de estas hortalizas una vez al día. Las propiedades antioxidantes de esta familia se consideran muy interesantes para la prevención de muchas enfermedades corporales, resultando particularmente indicadas en el cuidado de la salud de las arterias y del corazón. Entre los antioxidantes más potentes de esta planta se encuentra el ácido alfa-lipoico, un componente que durante algún tiempo fue considerado como una vitamina más del grupo B y cuyas propiedades antioxidantes han sido muy alabadas en los últimos años.
- **Los tomates:** Por su contenido en **licopeno** y glutatión, dos potentes anti-cancerígeno, se recomienda comer abundantes ensaladas provistas de tomate.
- **El pescado azul:** Los miembros del pescado azul (caballa, sardinas, atún, salmón, etc.) deben entrar como algo habitual especialmente en las personas con problemas de próstata, por lo que deberían comerse como mínimo tres veces por semana. Estos alimentos son ricos en omega-3. La inclusión de alimentos o complementos ricos en este componente protege contra la aparición de ciertos cánceres, especialmente el cáncer colon, el cáncer próstata y el cáncer de mama. Además pueden reducir el tamaño de los tumores, al impedir el

crecimiento de las células cancerosas o evitar que estas, mediante metástasis, se reproduzcan en alguna otra parte del organismo.

- **Alimentos ricos en cinc:** El cinc inhibe la producción de dihidrotestosterona cuyos niveles elevados están relacionados con el aumento no canceroso de la próstata. Un aumento de cinc en las células de la próstata parece resultar eficaz en la prevención y tratamiento de la hiperplasia prostática benigna. Son alimentos ricos en cinc el apio, los espárragos, las borrajas, los higos, las patatas, los cacahuetes, las berenjenas, los anacardos, el girasol, las cebollas, los frijoles, las patatas, las lentejas, los melocotones, las almendras, los rábanos, las peras, los boniatos, las papayas, los cereales integrales, etc. Las personas que no desean hacer un régimen exclusivamente vegetariano pueden optar por el consumo de marisco (especialmente ostras), hígado o huevos que son alimentos de origen animal muy ricos en cinc.
- **Agua en abundancia:** Para el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna se aconseja la ingestión de litro y medio, como mínimo, de agua al día. Al principio el consumo abundante de agua puede empeorar los síntomas de la enfermedad pero, cuando la vejiga se adapta, las personas enfermas pueden aumentar la micción sin sentirse tan mal cuando orinan.
- **Alimentos para el colesterol:** El colesterol empeora la enfermedad, por lo que una dieta adecuada en alimentos que reduzcan el colesterol ayudará a mejorarla.

ALIMENTOS PERJUDICIALES PARA LAS ENFERMEDADES DE LA PRÓSTATA

Los siguientes alimentos no son adecuados en la dieta de las personas con estas enfermedades:

- **Alimentos ricos en grasas saturadas:** Parece existir una probada relación directa entre los alimentos grasos de origen animal y el aumento de cánceres de próstata. Igualmente estos alimentos pueden ser responsables de la inflamación benigna de la próstata. Se recomienda ser prudente y comer la menor cantidad de estos alimentos en los enfermos de próstata.

- **Alcohol:** Se cree que el consumo de alcohol puede aumentar la probabilidad de sufrir cáncer de próstata.
- **Estimulantes:** El uso de estimulantes artificiales o naturales, como el café, el chocolate o cacao y las bebidas con cola, no resulta adecuado para los enfermos de próstata. En su lugar, para aumentar la micción, se recomienda el uso de plantas medicinales más adecuadas.

TRATAMIENTO NATURAL DEL AUMENTO DE TAMAÑO Y DE LA INFLAMACIÓN DE LA PRÓSTATA

(PROSTATITIS E HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA)

FITOTERAPIA

(Preparaciones con plantas para la próstata)

La función principal de la fitoterapia consistirá en utilizar aquellas plantas cuya finalidad se traducirá en:

- **El tratamiento del aumento benigno de la próstata** (hipertrofia prostática benigna)
- **Plantas que ayudan a superar las prostatitis.**
- **Depurar el organismo** para que este se encuentre en las mejores condiciones que eviten el riesgo de una infección. Para ello utilizaremos con frecuencia tisanas realizadas con plantas que posean un valor diurético. Es decir aquellas que ayudan a eliminar agua del organismo, depurándolo y, al mismo tiempo, liberen la vejiga urinaria de orina, con lo cual ayudan a paliar la opresión que una glándula prostática inflamada ejerce sobre este órgano.
- **Utilizar plantas laxantes que impidan el estreñimiento.**
- **Utilizar aquellas plantas con propiedades anticancerígena.**

USO INTERNO

Entre las plantas que pueden ayudar al tratamiento de las enfermedades de la próstata, tenemos las siguientes:

- **Calabaza:** (Cucurbita pepo) Muy útil para el tratamiento de la hipertrofia prostática benigna. Al poseer un componente denominado cucurbitacina que influye en la dihidrotestosterona, evitando que esta produzca el aumento de la próstata. Al mismo tiempo, al tratarse de una planta con propiedades diuréticas, permite vaciar la vejiga urinaria, paliando los efectos desagradables de esta patología. (Comer semillas de calabaza secas o frescas, sin la cáscara) (**Jarabe de semillas de calabaza y miel:** Mezclar las semillas o pepitas de calabaza machacadas sin cáscaras con miel en la misma proporción. Comer una cucharada en ayunas cada mañana).
- **Borraja:** (Borago officinalis) Muy adecuada en caso de inflamación de la próstata y prostatitis (Decocción de un puñado de hojas en un litro de agua durante 10 minutos. Beber un par de tazas al día).
- **Ortiga:** (Urtica dioica) Las infusiones de hojas de ortiga seca son un diurético muy importante, los esteroides del extracto de la raíz actúan directamente sobre la hipertrofia prostática benigna al aumentar la cantidad de micción diaria, relajar la vejiga urinaria e inhibir el crecimiento de esta glándula (La dosis se estima en unos 240 mg diarios repartidos en dos tomas diarias).
- **Castaña de Indias:** (Aesculus hippocastanum L.) Resulta adecuada en el tratamiento de otras inflamaciones corporales como el tratamiento del aumento benigno de la próstata a la que ayuda a desinflamar favoreciendo la sensación de no encontrarse tan lleno y reduciendo el número de micciones. (30 gotas de extracto fluido repartidas en tres tomas diarias).
- **Uña de gato:** (Uncaria tomentosa) Al favorecer el aumento de la inmunidad puede ser interesante cuando la inflamación de la próstata es producida por infecciones. (Un par de tazas diarias de la decocción durante 10 minutos de una cucharadita de planta seca por taza de agua) (Tomar suplementos de esta planta de acuerdo a las condiciones del prospecto).
- **Pygeum** (Pygeum africanum, Prunus africana (Hook f.) Kalkm.) El extracto de esta planta, en dosis de 100 mg diarios repartidos en dos tomas, ayuda en el tratamiento de la hipertrofia prostática benigna con un resultado similar al palmito (Serenoa repens).

- **Castaña:** (*Castanea sativa*) Por su riqueza en zinc, que es un componente antiprostático muy importante. Su uso evita el agrandamiento incontrolado de esta glándula (Comer castañas crudas).
- **Zanahoria:** Constituye una fuente de betacaroteno, con propiedades Desintoxicante y anti-cancerígenas. (Comer abundante cantidad de zanahoria cruda).

INFORMACIÓN RELACIONADA

La **Serenoa repens** o **Sabal**, Una de las mejores soluciones para los problemas de próstata.

Palmito = Sabal (*Serenoa repens*) Impide la transformación de la testosterona en dihidrotestosterona, por lo que actúa activamente al evitar el crecimiento desmesurado de la próstata. No disminuye el tamaño de la próstata engrandada, pero evita un crecimiento mayor y mejora los síntomas, haciendo que el enfermo se encuentre mejor al hacer que la micción sea más abundante, no tan frecuente y evitar la sensación de llenado.

VITAMINAS, MINERALES Y OTROS SUPLEMENTOS PARA LA PRÓSTATA

El uso de **suplementos** en el tratamiento de la hipertrofia o hiperplasia prostática benigna (HPB) y en la prostatitis o inflamación de la próstata puede ayudar a completar el tratamiento convencional de estas enfermedades. Este tipo de ayuda debe solamente aplicarse en casos leves y moderados diagnosticados y de acuerdo con el consentimiento del médico. La existencia de síntomas que puedan presuponer otras enfermedades más graves de la próstata requiere una atención médica inmediata.

Entre los principales suplementos tenemos:

- **Vitamina E:** La vitamina E, entre otras muchas propiedades, además de propiedades antiinflamatorias, muy adecuadas para prevenir la inflamación de la próstata, posee propiedades antitumorales capaces de inhibir el crecimiento de las células cancerosas, especialmente en el cáncer de mama, de colon y de próstata. El uso de suplementos puede ayudar a completar una dieta rica en este tipo de alimentos. (La dosis habitual suele ser de 400 UI al día).

- **Cinc:** El cinc inhibe la producción de dihidrotestosterona cuyos niveles elevados están relacionados con el aumento no canceroso de la próstata. Un aumento de cinc en las células de la próstata parece resultar eficaz en la prevención y tratamiento de la hiperplasia prostática benigna. (La dosis habitual suele ser de 30 mg diarios al que habrá que añadir 2 mg diarios de cinc en el caso de alargar el tratamiento durante mas de 30 días).
- **Aceite de linaza:** Rico en ácidos grasos **omega-3** que ayudan a prevenir la aparición de la enfermedad. Parece ser que los bajos niveles de cinc y de ácidos grasos esenciales, junto con un elevado colesterol, son responsables del aumento de la próstata.
- **Serenoa = Sabal:** Los extractos de esta planta actúan eficazmente en los casos de prostatitis e hiperplasia prostática benigna aunque también se están realizando estudios para comprobar si es útil en la prevención y tratamiento del cáncer de próstata.
- **Aminoácidos de alanina, glicina y glutamina:** Este tipo de aminoácidos, aunque no previene la aparición de la enfermedad, puede aliviar sus síntomas (La dosis habitual es de 500 mg diarios de cada uno de ellos).
- **Suplementos para el colesterol:** El colesterol empeora la enfermedad.

EL PODER DILATADOR DE LA SANDÍA

El consumo de un vaso de zumo de sandía en cada comida y durante tres semanas podría disminuir, según un estudio, la presión sanguínea.

La sandía es tal vez la más estival de las frutas. Su pulpa fresca, dulce y jugosa calma tanto el hambre como la sed. Expertos norteamericanos confirman ahora en un modesto estudio que su zumo podría constituir una fuente natural muy rica en **L-arginina**, aminoácido dilatador de los vasos sanguíneos.

Investigadores de la Universidad A&M de Texas, la universidad de Nevada y la Universidad del estado de Oklahoma han firmado en la revista *Nutrition* un artículo en el que presentan al zumo de sandía como una nueva y prometedora fuente natural de **L-arginina**, un aminoácido precursor del óxido nítrico, vasodilatador esencial en la función del endotelio vascular.

El consumo de un vaso de zumo de sandía en cada comida y durante un periodo de tres semanas, subraya la nutricionista y directora del estudio Julie Collins (Colegio Estatal Oriental de Oklahoma), se traduce en un aumento del

18% de la síntesis de óxido nítrico, con la consiguiente disminución de la presión sanguínea. «Estudios clínicos que habían intentado administrar L-arginina de forma oral tuvieron que interrumpirse debido a los efectos secundarios que provocaba esta forma de administración. Con el zumo de sandía se alivian las náuseas, diarreas y malestar gastrointestinal propios de la **L-arginina**, puesto que el aminoácido se incorpora al tracto intestinal en forma de **L-citrulina**, también aminoácido aunque de acción neutra».

Otra ventaja de la **L-citrulina** es que, para convertirse en **L-arginina**, requiere un consumo importante de amoníaco y, de este modo, beneficia también a pacientes con trastornos metabólicos que producen demasiado amoníaco y que aparecen como consecuencia del estrés y de diversas infecciones.

L-citrulina

Los investigadores estadounidenses reclutaron a 23 voluntarios sanos y les asignaron tres protocolos: uno sin zumo de sandía, otro con 780 g diarios de zumo y un tercero con 1.560 g (cantidades que corresponden a una ingesta exacta de 0,1 o 2 g diarios de **L-citrulina**). Tras tres semanas, el equipo de Collins averiguó que las dosis de **L-arginina** en el grupo que no consumió zumo de sandía no habían aumentado con respecto a los valores basales, aumentaron un 11% en los del grupo de 780 g y un 22% en el grupo de 1.560 g. Los niveles de ornitina, un catabolito de la **L-arginina** en su síntesis de óxido nítrico, también aumentaron un 18% en el grupo que consumió más zumo. La duración del ensayo se limitó a tres semanas, ya que en estudios previos llevados a cabo en animales de experimentación se observó un efecto deletéreo de la **L-citrulina**, alterando los niveles fisiológicos de otros aminoácidos esenciales. «Sin embargo, esta alteración no se ha constatado en la clínica humana», indica Collins. La citrulina, aminoácido presente en la corteza de la sandía, es una potencial sustancia para la exploración de numerosas vías metabólicas del cuerpo humano relacionadas con el sistema cardiovascular. De hecho, los investigadores americanos informan de que la sandía es también una fuente muy rica en **licopeno** y que, en este sentido, esta fruta podría rivalizar con el mismísimo tomate en la prevención del cáncer de próstata.

Africana y multifuncional

La riqueza en **licopeno** de la sandía la convierte en un digno rival del tomate en la prevención del cáncer de próstata

La sandía (*Citrullus lanatus*) es un melón original del África más meridional, cuyas pepitas se distribuyen por toda la pulpa rosácea en lugar de

concentrarse en el centro. Su piel exterior es satinada y de coloración verde y pálida.

Los gastrónomos sacan un provecho excelente de esta fruta, empleada tanto en postres como en entrantes en forma de sopa fría. Pese a su sabor dulzón característico, combina muy bien con la sal, el queso fresco y el feta en la composición de numerosas ensaladas. Cortada a trozos y rociada con zumo de lima constituye también un tentempié sano y apetecible. Curiosamente, los expertos en sales marinas de diferente composición y de utilización como condimento suelen ensayar su gusto original espolvoreándolas sobre sandía. Se dice que un poco de sal y pimienta refuerzan más aún el sabor auténtico de la fruta.

A quienes protestan por la confusa disposición de las semillas de sandía dentro de la pulpa, es oportuno informar de que existen variedades sin pepita y que, en las tiendas más especializadas en fruta, se encuentran muestras de ambos tipos. Collins habla, en los resultados de la investigación, de las excelencias del zumo de sandía, y los consumidores equipados con licuadora pueden sacarle partido a sus conclusiones.

Pero los más sofisticados pueden ir aún más allá y ensayar un batido de sandía con helado de vainilla. Se trata de llenar el recipiente de una batidora con dos terceras partes de helado de vainilla y una tercera parte de zumo de sandía. Posteriormente, tan solo remover, enfriar y servir esta bebida tan reconstituyente como refrescante.

Fuentes:

Botanical-online.com

MedlinePlus

Consumer.es

Wikipedia

AVISO: Esta información tiene carácter meramente informativo y no puede ser considerada como sustitutiva de la prescripción, diagnóstico o tratamiento médico. Si tiene cualquier enfermedad o dolencia le recomendamos que consulte con un profesional de la salud. Este productos no está considerado por las autoridades sanitarias como medicamento y su cometido no es sustituir ningún tratamiento médico convencional. Se recomienda que se tengan precaución con el uso de esta información (podría por ejemplo haber algún error respecto a lo indicado en esta información), y en todo caso consultar siempre con su profesional de la salud. El Método De La Reconducción Alimenticia De J.J. Díaz Rico® no se responsabiliza por las informaciones, comentarios y contenido en general expuesto en esta información (siendo su función meramente informativa, en ningún caso deben considerarse como recomendaciones de tratamientos).

