

La tortilla, alimento que previene y es auxiliar contra el cáncer: investigadores

 milenio.com/ciencia-y-salud/la-tortilla-previene-y-es-auxiliar-contra-el-cancer-investigadores



El próximo 19 de octubre es el día internacional contra el cáncer de mama y durante todo el mes se llevan a cabo campañas de concientización sobre esta enfermedad, considerada un problema de salud pública a nivel mundial que va en aumento.

En México, de acuerdo con cifras de la Secretaría de Salud, cada hora 12 mexicanos se enteran que padecen de cáncer - anualmente se detectan 110 mil nuevos casos en el país-.

Entre la población femenina, el cáncer de mama es la segunda causa de muerte entre quienes padecen tumores malignos.

Lo que pocos saben, es que todos los días en su mesa tienen un alimento que puede ayudar a prevenir esta enfermedad: la tortilla de maíz. Este producto ancestral, propio de la gastronomía mexicana además de ayudar a prevenir el padecimiento es considerado como un auxiliar en el tratamiento de quienes recibieron un diagnóstico positivo y toman quimioterapia, debido al alto contenido de nutrientes que posee.

Mónica Yazmín Herrera Sortero, estudiante del doctorado en Ciencias en los alimentos de la Unidad de Investigación de Desarrollo de Alimentos (Unida) del Instituto Tecnológico de Veracruz, que encabeza una investigación para la prevención de cáncer a través del consumo de alimentos, destacó que las

tortillas de maíz contienen antocianinas que reducen la probabilidad de que las células se vuelvan cancerosas.

“Las antocianinas podrían modular el gen supresor tumoral p53, que reduce la probabilidad de que una célula sea transformada en célula cancerígena. Se han demostrado distintas actividades biológico- terapéuticas de las antocianinas, una de ellas es como antioxidante, hay estudios que demuestran que disminuye los niveles de colesterol, mejora la agudeza visual y ha reportado también actividad anti mutagénica y anti proliferativa en células cancerosas”.

A ello, se suma que uno de los factores que inciden en la presencia de células cancerosas, es la obesidad, condición que padecen miles de mexicanos. En este sentido, lo recomendable es ingerir alimentos que sean ricos en fibra, vitaminas y minerales, y uno de los más completos en este sentido es la tortilla, refirió Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, con maestría en Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, y responsable del área de nutrición de la Universidad La Salle.

“Incluso es más recomendable el consumo de tortillas fortificadas, es decir que contienen más vitaminas, minerales y propiedades nutricionales que las tortillas normales; como las elaboradas con harina de maíz como Maseca y Minsa, entre otras, que se encuentran adicionadas con ácido fólico, hierro y zinc, vitaminas y minerales, que ayudan a prevenir riesgos cardiovasculares, anemias, mal formaciones en los recién nacidos o hasta inhibir la aparición de células cancerosas”.

De este tipo de tortillas fortificadas la más reconocida es la elaborada con **Maseca**, marca de la empresa mexicana Gruma, que desde hace más de dos décadas adiciona su harina de maíz nixtamalizado con ácido fólico, hierro, zinc y vitaminas B1, B2 y B3. De esta forma el consumo de tortillas, que contribuye a tener una dieta balanceada, se convierte en un aliado de nuestra salud para prevenir esta y otras enfermedades.