

# Fruta y verdura para prevenir el cáncer de colon

Una de las causas del desarrollo del cáncer de colon es, sin duda, la herencia genética. Sin embargo, el papel que juega la dieta cobra cada día mayor importancia. Unos hábitos de vida poco saludables que incluyan una dieta pobre en fibras y fruta pueden originar este tipo de cáncer.

El efecto protector de una dieta rica en fibra y fruta se justifica con la capacidad de estos alimentos para aumentar el volumen y la velocidad de las heces, lo que, a su vez, logra reducir la concentración y el tiempo de exposición a carcinógenos en el intestino. Durante el Onco Maratón Informativo, celebrado recientemente en San Sebastián con motivo del 4º Encuentro de Oncología y Comunicación, diversos expertos coincidieron en destacar la importancia de seguir unos hábitos alimenticios saludables para prevenir ciertos tipos de cáncer como el de colon, mama o próstata. ■



## Consumir yogur para equilibrar la flora intestinal y evitar infecciones

El uso de probióticos, como el yogur, es uno de los métodos más sencillos para mantener el equilibrio de la flora intestinal. Formada por cientos de especies diferentes de bacterias, situadas principalmente en el colon, se desarrolla rápidamente desde nuestro nacimiento (momento en el que es estéril) y es distinta entre individuos, incluso en las diferentes etapas de su vida.

Entre sus funciones está favorecer la digestión y la asimilación de alimentos,

producir vitamina K, esencial en procesos de coagulación de la sangre, y actuar como barrera evitando la entrada masiva de gérmenes, estimulando así las defensas. La dieta, el clima, el envejecimiento... condicionan el tipo de flora de cada persona. El consumo de yogur aporta bacterias lácticas específicas y en cantidad suficiente para mantener el equilibrio de esta flora, permitiendo que realice todas sus funciones correctamente. ■

## Discólisis para las hernias discales

La punción intradiscal con ozono resuelve el 82% de las hernias discales sin cirugía. Así se deduce del estudio epidemiológico llevado a cabo por la Unidad de Ozonoterapia de la Clínica Quirón de Barcelona después de haber tratado a más de 300 pacientes de hernia discal, lo que supuso unas 420 discólisis en otros tantos discos vertebrales.

Esta punción intradiscal se combina con diversas inyecciones paravertebrales en la zona herniada para disminuir la inflamación y la tensión de la zona. ■