



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Comamos Indole-3 Carbinol En Comidas Sabrosas y Protejámonos del Cáncer de Seno

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad hispana acerca de los beneficios de comer vegetales que contengan Indole-3 Carbinol.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer mas diagnosticados en las mujeres de los países industrializados del Occidente. Varias investigaciones han demostrado que el consumo de indole-3-carbinol puede ayudar a evitar este mal ya que influye en el metabolismo de los estrógenos y produce además otros efectos en las células.

Existen muchos tipos de tumores que son considerados *estrógeno-dependientes*; en este tipo de tumores se encuentran receptores de estrógeno y de progesterona dentro de los tejidos del tumor. Este tipo de tumores reaccionan a un tipo de terapia llamada antiestrógenos. Se ha comprobado que Indole 3-Carbinol es también capaz de crear una reacción positiva, ya que para el crecimiento del cáncer de seno al influenciar positivamente el metabolismo del estrógeno y interrumpir el ciclo de las células cancerosas.

EL Indole 3- Carbinol controla el metabolismo del estrógeno al controlar el receptor que permite a la dioxina ingresar a la célula (dioxina es uno de los químicos mas tóxicos que hasta hoy se conocen). La dioxina produce cáncer. Y el Indole 3-Carbinol inhibe el crecimiento del tumor cancerígeno que la dioxina podría producir.

¿Qué es este Indole 3- Carbinol? Es una sustancia fitoquímica que existe en la familia de los crucíferos: col blanca, col de Bruselas, coliflor y, sobre todo el brócoli.

Estos vegetales producen este enorme beneficio a la salud, entre muchos otros beneficios que nos favorecen no solamente a las mujeres sino a todas las personas, y en todas las edades.

Sin embargo, estos vegetales a pesar de ser tan saludables pueden también ocasionarnos enfermedades si no los comemos de una manera segura. Para evitar

que lejos de hacernos bien nos enfermen es necesario seguir dos pasos muy sencillos: lavarse las manos antes de manipular los alimentos y lavar los vegetales antes de cortarlos o prepararlos. No olvide estos consejos y benefíciese al consumirlos.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de contacto: Maria Noriega. 919-733-7366