

# Magnésio e potássio diminuem o risco de câncer

José de Felipe Junior

## **Câncer não são células malignas e sim células doentes necessitando cuidados, não extermínio JFJ**

### **Magnésio**

Treze estudos epidemiológicos, 6 case-control e 7 cohort prospectivos envolvendo 1.236.004 participantes foram incluídos na análise. Comparando a mais alta com a mais baixa ingestão de magnésio, a incidência de câncer em geral diminuiu drasticamente no grupo com alta ingestão. Especificamente o câncer colo-retal é o que apresenta menor risco. Concluímos que alta ingestão de magnésio na dieta possui efeito protetor no câncer, principalmente o colo-retal e na mulher (Ko-2014). Outro trabalho envolvendo 333.510 participantes com 7435 canceres colo-retal de sete estudos cohort concluiu que a maior redução da incidência do câncer colo-retal consegue-se com a ingestão de 200 a 270 mg ao dia de magnésio (Qu-2013)

### **Alimentos ricos em magnésio**

Alimento (100gramas)	mg	medida caseira	Peso (g)
Farelo de arroz	800	2 colheres de sopa	15
Semente de abóbora	533	2 colheres de sopa	20
Farinha de soja	423	2 colheres de sopa	20
Semente de girassol	366	2 colheres de sopa	15
Castanha de caju	266	2 colheres de sopa	20
Farinha de centeio	246	1 xícara	85
Castanha do Pará	233	1 porção	30
Aveia em flocos	200	1 colher de sopa	7
Noz	166	1 porção	30
Trigo para kibe	148	2 colheres de sopa	20
Farinha de trigo integral	141	2 colheres de sopa	20
Cavala	100	1 porção	100

O magnésio polariza as células somáticas e mantém a geração de ATP via fosforilação oxidativa mitocondrial.

### **Potássio**

Vários trabalhos apontam que a baixa concentração de potássio e alta de sódio no intracelular aumentam o risco de câncer.

Drogas cancerígenas como a dimetil-hidrazina provocam aumento do sódio e diminuição do potássio no intracelular, enquanto, drogas anticancerígenas como o lítio e a indometacina provocam o inverso. No envelhecimento o potássio deixa a células e o sódio entra e a incidência de câncer aumenta. Pacientes com doenças hipercalêmicas, Parkinson, Adison, possuem taxas reduzidas de câncer, enquanto pacientes com doenças hipocalêmicas, alcoolismo, obesidade, estresse, diuréticos de longo prazo, as taxas de câncer estão elevadas.

Em 1990 Jansson já chamava a atenção para o aumento do risco de câncer colorretal nos pacientes com hipocalêmia e Bravi em 2011 mostra que o aumento da ingestão de potássio na dieta diminui significativamente o risco de câncer pancreático.

A recomendação para a razão K/Na na dieta deve ser superior a 1, mas, preferencialmente superior a 5, e a razão K/Na no intracelular superior a 10 (Janson 1996).

### **Alimentos ricos em Potássio**

Alimento (100 gramas)	mg	medida caseira	Peso (g)
Farinha de soja	2517	2 colheres de sopa	20
Fécula de batata	1590	2 colheres de sopa	20
Damascos secos	1366	1 porção	30
Alga spirulina	1366	3 colheres de sopa	30
Alga agar-ágar	1133	2 colheres de sopa	30
Pistache com casca	1100	1 porção	30
Folha de beterraba cozida	928	½ xícara	70
Truta	630	1 porção	100
Abacate	600	½ unidade	90
Acelga cozida	533	1 xícara	180
Azedinha crua	520	1 xícara	90
Inhame cozido	492	1 unidade média	70
Broto de soja	485	1 xícara	70
Banana	450	1 unidade	70
Batata	420	1 unidade	80
Melão	306	1 fatia	100
Suco de maracujá	276	1 copo	250
Suco de laranja	200	1 copo	250

O potássio polariza as células somáticas e mantém a geração de ATP via fosforilação oxidativa mitocondrial.

Referências no site [www.medicinabiomolecular.com.br](http://www.medicinabiomolecular.com.br)