

Consejos Para Cuidar El Páncreas

* El páncreas es una glándula que esta ubicada detrás del estómago, la misma es la encargada de producir ciertos jugos que ayudan a digerir los alimentos.

* Además produce insulina una hormona que regula la manera de almacenar los nutrientes digeridos en nuestro organismo.

* Para prevenir una pancreatitis o un cáncer de páncreas lo mejor es evitar los factores de riesgo que lo pueden llegar a desencadenar, como fumar, alimentarse con carnes ricas en grasas y la exposición a determinados productos químicos.

8 Recomendaciones Para Cuidar El Páncreas

Modera el consumo de azúcar y harinas refinadas. “Hay estudios científicos que han comprobado que un alto consumo de azúcar y harinas refinadas aumenta el riesgo de cáncer de páncreas (y de otras enfermedades)”, agrega el médico naturopático.

-Reduce o elimina las comidas fritas o sobrecocinadas, contienen cancerígenos que te pueden poner en riesgo, según Sepúlveda.

-Consume alimentos altos en fibras.

-Disminuye el consumo de carne roja.

-Consume más vegetales crucíferos, como el brócoli, coliflor, repollo, berro y coles de Bruselas, recomienda Sepúlveda. “Hay evidencia de que pueden ayudar a prevenir el cáncer pancreático. Pero si tienes problemas de tiroides, no los consumas crudos porque podrían agravar esa dolencia”, advierte Sepúlveda. Pero eso se resuelve cocinándolos, agrega.

-Trata de prevenir la diabetes ya que si la padeces, tienes mayor riesgo de desarrollar cáncer de páncreas.

-No fume, ni consumas alcohol en exceso.

-No ingieras grandes cantidades de comidas. Y reduce al máximo las que sean grasosas.

Tomando una cucharada de aceite de oliva con jugo de limón en ayunas todas las mañanas y otra antes de acostarnos, ayudamos a mantener el páncreas en su correcto funcionamiento.

Si padecemos dolor agudo, los emplastos de arcilla caliente sobre la zona del páncreas alivian significativamente el dolor durante la noche.

Es muy importante para que nuestro organismo funcione bien y se vea saludable mantener el peso ideal, realizar como siempre decimos, periódicamente actividad física, aumentar la ingesta de fibras que se encuentran presente en frutas y vegetales.

Las personas con resistencia a la insulina, deben cuidar además que sus glucemias no tengan grandes variaciones eliminar la ingesta de azúcares simples y harinas refinadas.

En algunas ocasiones, algunas personas padecen pancreatitis. Una enfermedad que puede producir diferentes síntomas dependiendo también de cada persona.

Entre los posibles síntomas destacan los vómitos y las náuseas. Sin duda, para obtener más información sobre esta cuestión puedes consultar con tu médico habitual y así estarás más tranquilo.

Anatomía del páncreas

Más información sobre [El Páncreas](#)
Vía|[SaludDiaría](#)