

Tabela de alimentos e dos fatores ambientais na gênese dos tumores

Resenha elaborada por Auristela Lins (Médica Sanitarista)

Ana Lígia Lins (Nutricionista)

dos livros:

Anticâncer-David Servan-Schreiber

Les aliments contre le cancer-Denis Gingras e Richard Béliveau

Dieta, Nutrição e Câncer-Dan Linezky Waitzberg

O desenvolvimento do câncer

- A **iniciação**: é a fase na qual a exposição a um fator cancerígeno provoca mutação irreversível no DNA da célula e a aparição de uma mutação genética, como por exemplo raios ultravioletas, fumaça do cigarro, alguns vírus, substâncias presentes na alimentação. Mesmo com esta alteração, as células 'iniciadas' mantêm-se com o potencial cancerígeno, mas podem não se desenvolver se não houver a exposição regular ao mesmo fator ou a outros. Há também a possibilidade de que uma exposição regular a fatores 'protetores', como alguns presentes na alimentação possa inibir o desenvolvimento dessas células 'iniciadas'.
- A **Promoção**: a multiplicação celular no organismo sem alterações segue a duas regras fundamentais 1) a interdição de se multiplicar, exceto quando for para a reposição de uma célula comprometida ou morta e 2) a interdição de se manter viva se defeitos forem detectados na estrutura da célula, particularmente ao nível do DNA. Se as alterações detectadas forem importantes ela é obrigada a se suicidar (apoptose). Nesta fase, portanto, a célula 'iniciada' contorna essas duas regras e passa a atender apenas às regras da célula modificada. Há muitos trabalhos científicos sobre o câncer que investigam os fatores pelos quais as células 'iniciadas' passam a desobedecer as regras gerais de multiplicação. Há que se imaginar que, burlada as regras gerais, a célula modificada passe a se

multiplicar indefinidamente e se tornem imortais. Embora alguns mecanismos desse desenvolvimento sejam conhecidos, os fatores que levam à desobediência às regras permanecem desconhecidos. **Há evidências que apontam para os hormônios, os fatores de crescimento celular e os radicais livres como tendo papel importante nessa fase crucial. Esta parece ser a fase crucial na qual se oferecem possibilidades de intervenção para a prevenção do desenvolvimento dos cânceres, pois vários fatores implicados podem ser controlados. Não há dúvidas que diversos produtos de origem alimentar podem agir nesta fase levando o tumor a permanecer em seu estágio precoce;**

- A **progressão**: é no curso desta fase que a célula modificada adquire sua independência e as características mais e mais malignas que a permitem invadir o tecido onde se localiza e os demais tecidos vizinhos, sob a forma de metástases.

Este processo das três fases é longo, leva anos ou décadas e durante todo esse tempo as células cancerosas se mantêm vulneráveis. Apenas poucas delas conseguirão atingir um estágio de malignidade. Essa vulnerabilidade é uma característica importante para as ações de prevenção e de regressão que podem ser tomadas.

Mecanismos principais da multiplicação celular nos cânceres

- **Angiogênese tumoral**: Para crescer e se multiplicar, as células cancerosas necessitam de um aporte constante de oxigênio e alimentos. Para conseguir esse aporte, elas emitem um sinal químico – o Fator de crescimento endotelial vascular – VEGF – que aciona a formação de novos vasos sanguíneos em seu entorno e que vão lhes servir.
- **Processos inflamatórios**: os processos inflamatórios são uma reação normal do organismo para a reparação de um tecido lesado, estimulam a formação de novos vasos para que as células de defesa do organismo cheguem até as células comprometidas e iniciem sua restauração. Normalmente, uma vez terminada a restauração da células inflamadas, as células de defesa promovem desvascularização local e apoptose. No entanto os tumores podem também se utilizar desse mecanismo, subvertendo as ordens de apoptose e de desvascularização e levando a multiplicação celular. O câncer é também conhecido como ‘uma ferida que não cura’. Exemplos são o câncer do colo do útero provocado pelo HPV, do intestino, por inflamações crônicas e do estômago, pelo *Helicobacter pylori*.
- O estresse é também um fator importante na gênese dos tumores: sentimentos persistentes de impotência, desespero são fatores de liberação de cortisona e noradrenalina, hormônios ligados aos processos inflamatórios.

- O açúcar e as massas brancas são fatores envolvidos na gênese do câncer, pois a alimentação rica nesses nutrientes predispõe à liberação de insulina para auxiliar no metabolismo dos açúcares. Ao penetrar nas células, a insulina carrega um fator de crescimento que predispõe à multiplicação celular.

Princípios da alimentação anticâncer:

- A alimentação anticâncer se utiliza de ingredientes cujos princípios ativos são substâncias que combatem os mecanismos da multiplicação celular, como vistos acima.
- A alimentação variada, com diferentes tipos de alimentos e substâncias têm um efeito sinérgico da ação anticâncer. Portanto, o prato variado é um importante fator de alimentação saudável e ativo contra o câncer

Tabela 1: Alimentos indicados como anticâncer e suas propriedades

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
Frutas	Mirtilo	Antocianidinas e protocianidinas polifenóis resveratrol ácido elágico	Anti-inflamatória e forçam a apoptose das células cancerosas (destruição das células) Eliminam células cancerígenas Antioxidantes que previnem arterosclerose	Jaboticaba, maçã, aveia, frutas vermelhas.
	Framboesa, morango, nozes, avelãs	Ácido elágico	Anti-angiogênico. É ativo contra o Fator de crescimento endotelial vascular – VEGF e contra o fator de crescimento de plaquetas – PDGF Bloqueia a transformação de diversos cancerígenos em substâncias tóxicas (as toxinas causam transformações no DNA) Estimula o mecanismos de eliminação das toxinas.	Aveia

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
			As frutas vermelhas congeladas conservam a propriedade anticâncer.	
	Cereja	Ácido glutárico	Desintoxicar o organismo dos xenoestrógenos presentes no meio ambiente.	Gojiberry, chá verde, canela, alecrim ajudam a eliminar os xenoestrógenos.
	Oxicoco (cranberry) Canela Chocolate (amargo)	Protocianidinas	Forçam a apoptose das células cancerosas (destruição das células)	Goji, frutas vermelhas.
	Ameixa, pêssego e nectarina (outras frutas com caroço)		Antioxidantes	Frutas em geral.
	Cítricos (laranja, tangerina, limão, etc)	Flavonoides	Anti-inflamatório Desintoxicação dos cancerígenos pelo fígado. Já se mostrou que a casca da tangerina que contém tangeritina e nobiletina, facilita a morte por apoptose das células do câncer de cérebro e reduzem sua capacidade de invasão das células vizinhas. Utilizar a casca dos frutos orgânicos ralada, polvilhada sobre molhos de saladas, nos cereais matinais, na salada de frutas ou na infusão, como chá.	Vinho, todas as frutas.
Bebidas	Chá Verde	Rico em polifenóis, principalmente as catequinas EGCG (epigallocatequina-3-galato)	Bloqueia os receptores que desencadeiam a criação de novos vasos e bloqueia o sinal que permite a invasão dos tecidos por células estranhas. Ativa a eliminação, pelo fígado, das toxinas cancerígenas. É um poderoso antioxidante.	Maçã (casca) Chá branco Chá vermelho Oleaginosas

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
			<p>A infusão deve ser prolongada para a liberação das catequinas (5 a 8 minutos, melhor 10)</p> <p>O chá verde descafeinado contém todos os polifenóis</p> <p>O chá verde japonês é mais rico em EGCG do que o chinês.</p> <p>Consumir até uma hora após preparado.</p>	
		Combinado com a soja	Eficaz para inibir a progressão do CA de mama estrógeno-dependente	Oleaginosas
	Vinho tinto	Resveratrol	<p>Inibe a citocina pró-inflamatória envolvida no mecanismo do desenvolvimento dos cânceres, o NF-Kappa B</p> <p>Quando ingerido no contexto de uma refeição balanceada e em pequenas doses diárias.</p> <p>Como a extração do polifenol é por fermentação, sua concentração é mais importante no vinho do que no suco de uva e como vêm da casca, são muito menos presentes no branco do que no tinto.</p>	<p>Uva (casca e na semente)</p> <p>Oleaginosas</p> <p>Pode ser manipulado</p>
	Suco de romã		<p>Anti-inflamatório e anti-oxidante.</p> <p>Capacidade de reduzir consideravelmente o câncer de próstata, entre outros.</p> <p>Tomar um copo de 200 ml por dia, no café da manhã.</p>	Frutas vermelhas
Azeitona e Azeite de oliva		Acteosídeo, hidroxotirisol, tirosol, ac. Fenilpropiónico Poifenois e ac.oléico São antioxidantes poderosos	<p>Limitar o desenvolvimento inicial do câncer</p> <p>Podem inibir expressões do gene HER2, do câncer de mama.</p> <p>O azeite deve ser o extra-virgem. Consumir entre meia e uma colher de sopa por dia. Quantidades excessivas levam ao ganho de peso.</p> <p>As azeitonas pretas são melhores que as verdes</p>	<p>Linhaça</p> <p>Chia</p> <p>A azeitona não é aconselhável por conta do alto teor de sódio.</p>

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
Legumes e Leguminosas	Soja	Fitoestrógenos	<p>Agem segundo o mesmo princípio do Tamoxifeno que bloqueia os efeitos do estrógeno, reduzindo a estimulação pelos estrógenos, podendo frear o crescimento dos tumores estrógeno-positivos e que dependem também da testosterona.</p> <p>Bloqueiam a angiogênese.</p> <p>Os suplementos de isoflavona em pílulas foram associados a um agravamento de certos cânceres de mama, mas isso não acontece com a soja utilizada na alimentação</p> <p>Utilizar leites, iogurtes, queijos e carnes de soja. O <i>tofu</i> pode ser refogado ao alho, cebola, cúrcuma.</p> <p>Há informações contraditórias sobre a ação benéfica ou não da soja.</p>	Oleaginosas Aveia
	Legumes crucíferos (couve-flor, couve de bruxelas, brócolis)	Sulforafano e indol-3-carbinol (I3C)	<p>Têm a capacidade de desintoxicar certos cancerígenos, impedindo a evolução de células pré-cancerosas em tumores malignos.</p> <p>Favorecem a apoptose das células e bloqueiam a angiogênese.</p> <p>Evitar ferver os legumes que inativa essas substâncias.</p> <p>Cozimento rápido no vapor ou no próprio caldo ou refogados rapidamente em uma panela com um pouco de azeite.</p>	<p>Acelga</p> <p>Rabanete</p> <p>Mostarda em grão (excelente quantidade)</p> <p>Raiz forte</p> <p>Couve</p> <p>Repolho</p> <p>Agrião</p> <p>Nabo</p> <p>Rúcula</p> <p>O germe de Brócolis contem 100 vezes mais sulforafano que o legume maduro</p>
	Algas (Nori, kombu, wakame, arame, dulse)		Retardam o crescimento das células cancerosas, principalmente de mama, próstata, pele e cólon.	Algas

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
			<p>O Nori é uma das poucas espécies vegetais que contêm ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa, os mais eficazes contra inflamação e indispensável ao funcionamento dos neurônios.</p> <p>Utilizá-las em sopas. Saladas, ou cozidas com leguminosas como feijão e lentilha.</p>	
Ervas e condimentos	Cúrcuma (Açafrão-da-terra)	Curcumina	<p>Interfere na ação do NF-Kappa B que protege as células cancerosas contra os mecanismos de defesa do corpo, induzindo a apoptose das células cancerosas.</p> <p>É um poderoso anti-inflamatório natural</p> <p>É um inibidor da angiogênese.</p> <p>Utilizar diretamente o pó de cúrcuma, pois as misturas de curry contêm 1/5 ou menos dele.</p> <p>Usar a mistura de ¼ de colher de chá do pó de cúrcuma + meia colher de sopa de azeite de oliva + 1 pitada de pimenta-do-reino</p>	Não confundir com o curry. Este é uma mistura de condimentos que também contém cúrcuma.
		A pimenta preta multiplica por 2.000 vezes a absorção da curcumina pelo organismo		Pimentas em geral
	Lamiáceas (hortelã, tomilho, manjerona, orégano, manjericão, alecrim)	Óleos essenciais como os terpenos (carnosol no alecrim) (epigenina na salsa e no aipo)	<p>Bloqueiam os mecanismos da angiogênese,</p> <p>Agem sobre a capacidade das células cancerosas de invadir tecidos vizinhos</p> <p>Aumentam a apoptose das células cancerosas e reduzem sua proliferação.</p> <p>Minam a resistência das células do câncer da mama à quimioterapia</p> <p>O Carnosol do alecrim é também poderoso antioxidante e anti-inflamatório.</p> <p>A epigenina é anti-inflamatória, promove a apoptose e bloqueia a angiogênese.</p>	Condimentos

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
	Gengibre	Gingerol	Anti-inflamatório e antioxidante e age contra certas células cancerosas e contribui para reduzir a formação de novos vasos sanguíneos. Pode ser ralado dentro de uma mistura de legumes que estão sendo cozidos. Frutas podem ser marinadas com suco de limão e gengibre ralado. Infusão por 15 minutos de pedacinhos de gengibre em água fervendo.	Gengibre
	Alho, cebola, alho-poró, cebolinha	Componentes sulfúreos A alicina se transforma em uma série de componentes com atividade anticâncer, como o dialilsulfeto (DAS) e o dialil disulfeto (DADS). No caso do alho, polifenóis como a quercetina.	Como os fitoquímicos presentes nos legumes da família da couve, são substâncias de primeira linha no combate ao câncer desde as fases iniciais. Reduzem, em parte, os efeitos cancerígenos das nitrosaminas (alimentos com conservantes, principalmente à base de carnes) e compostos N-nitroso que se formam sobre as carnes excessivamente grelhadas ou na combustão do tabaco. (Principalmente alho e cebola) Aumentam o efeito das enzimas que eliminam as substâncias tóxicas do organismo responsáveis pelo desenvolvimento de células cancerosas. Induzem a apoptose das células do câncer de cólon, mama, de pulmão, de próstata e da leucemia. Ajuda a controlar a taxa de açúcar do sangue e a secreção de insulina e do IGF Consumi-los refogados em um pouco de azeite, misturados com legumes cozidos no vapor e cúrcuma.	Salsa Mas não devem ser muito aquecidos
	Legumes e frutas ricos em caroteno: cenoura, inhame,	Vitamina A e Licopeno, fitoeno, luteína, cantaxantina	Capacidade de inibir a progressão de células cancerosas de diversas linhagens, inclusive os gliomas do cérebro.	Gojiberry

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
	batata-doce, abóbora, abobrinha, tomate, caqui, damasco, beterraba e outros de cores vivas (vermelho, laranja, amarela, verde)		Licopeno, fitoeno, luteína, cantaxantina estimulam a multiplicação das células do sistema imunológico a aumentam a capacidade de ataque às células tumorais, tornando as células NK mais agressivas.	
	Tomate e molho de tomate	Licopeno	Está associado ao aumento da sobrevida em homens com câncer de próstata. O tomate precisa ser cozido para liberar o licopeno. O ideal é preparar um molho com azeite de oliva, alho, cebola, cominho, cúrcuma e pimenta-do-reino	Goiaba Melancia Cozidos melhoram a ação
Cogumelos	Shitake, maitake, kawaratake, enokitake, Cogumelos, ostras (pleurotes), Outros	Lentinano e outros polissacrídeos	Estimulam o sistema imunológico. O <i>Maitake</i> parece ser o mais eficaz sobre o sistema imunológico. Sob condições experimentais os Pleurotes tiveram melhor eficácia. Utilizar em sopa de legumes, em um caldo de galinha, assados ao forno ou cozidos em frigideira com outros legumes.	Cogumelos
Sais em geral	Selênio	Legumes e cereais da agricultura orgânica, peixes, crustáceos e miúdos	Estimula a atividade imunológica, principalmente das células NK Estimula a atividade dos mecanismos antioxidantes do organismo	Castanha do Pará Cerais integrais
	Magnésio	Espinafre, nozes, avelãs, amêndoas, cereais integrais e algumas águas minerais		Cereais integrais
	Vitamina C	Frutas e legumes cítricos e legumes verdes, repolho e morango		Reino vegetal

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
	Vitamina A	Legumes e frutas de cor intensa, ovos		Reino vegetal
Chocolate	Amargo (>70% de cacau)	Proantocianidinas e polifenóis	<p>Retardam o crescimento da células cancerosas e limitam a angiogênese.</p> <p>Tem um índice glicêmico menor que o chocolate com leite ou o pão branco.</p> <p>Um pedaço de chocolate amargo contém duas vezes mais polifenóis que um copo do vinho tinto e quase a mesma quantidade que uma xícara de chá verde.</p> <p>A mistura do chocolate ao leite anula o seu efeito benéfico.</p> <p>Utilizar até 20g ao dia (1/5 de uma barra), com chá verde, durante a sobremesa.</p> <p>Derretê-lo para jogar sobre frutas ou saladas de frutas ou com gengibre e casca de frutas ralados.</p>	Chá verde
Vitamina D	Óleo de fígado de bacalhau, salmão, cavala, sardinha		<p>Contribui para diminuir o ritmo de todas as formas de câncer, pelo menos nos estágios iniciais.</p> <p>Protege de resfriados e gripes e para manter uma percepção mental positiva.</p> <p>Cuidado, pois o excesso de Vitamina D3 pode também ser maléfico ao organismo. É importante dosar as taxas para avaliar a necessidade de suplementação.</p>	Pouca fonte alimentar Melhor suplementar
Ômega 3	Peixes gordos ou óleos de peixe de boa qualidade		<p>Reduzem a inflamação</p> <p>Retardam o crescimento das células cancerosas.</p> <p>Reduzem as metástases.</p> <p>Comer pelo menos duas vezes por semana.</p> <p>Quanto maiores os peixes, mais alto se situam na cadeia alimentar e mais contaminados por metais</p>	Arenque, cavala, sardinha, surubim. O ácido alfa-linoleico está também presente em alimentos como grãos de linho, soja, noz, linhaça e chia.

Alimentos	Tipo	Substância	Ação/Uso	Onde mais encontrar
			<p>pesados, pelos PCB e pela dioxina, abundantes no fundo do oceano.</p> <p>As melhores fontes são os peixes pequenos, como as sardinhas, o salmão, anchovas inteiras e as cavalas pequenas.</p> <p>Os peixes congelados perdem progressivamente seu ômega-3</p>	
	Sementes de linhaça	Ricas em ômega 3 vegetais, de cadeia curta e em lignanas. São fitoestrógenos	<p>Reduzem a atividade dos hormônios sobre o crescimento do câncer.</p> <p>Diminuição do colesterol e atenuação dos picos de glicose no sangue.</p> <p>O consumo diário não deve ultrapassar 45 g, principalmente em pessoas cujo colón é sensível.</p> <p>Utilizá-la moída ou na forma de óleo, embora a primeira seja mais rica em lignanas</p>	Chia

Tabela 2: Fatores anticancerígenos da alimentação e do meio ambiente em geral: **Usar**

Fatores anticâncer	Mecanismo	Encontrado em
Catequinas	Inibe a citocina pró-inflamatória envolvida no mecanismo do desenvolvimento dos cânceres, o NF-Kappa B	Chás verdes Cacau Maçã Aveia
Revesterol	Inibe a citocina pró-inflamatória envolvida no mecanismo do desenvolvimento dos cânceres, o NF-Kappa B	Vinho tinto Uva (casca e semente) Oleaginosas (castanhas, amêndoas, avelã, macadamia) O vinho ainda tem a maior quantidade porque o processo fermentativo da produção potencializa os efeitos, por isso a indicação de uma taça de vinho por dia, sem exageros já que o álcool em excesso é realmente prejudicial
	Efeito angiostático (impede a formação de vasos para o crescimento tumoral)	Cogumelos comestíveis, chás verdes, condimentos e ervas para cozinhar (alho, cebola, cebolinha), mas não devem levar muito calor.
Alimentos com baixo índice glicêmico	Baixo índice glicêmico (evita a liberação de insulina e o carreamento do IGF para dentro das células)	Frutas (mirtilo, cereja, framboesa, pitaia) Cereais integrais e misturados. Pão multigrãos ou com fermento biológico Arroz integral, bata-doce, inhame, lentilhas, ervilhas, feijões Água com suco de limão ou temperada com tomilho, sálvia, casca de laranja ou tangerina orgânica. Melão, abacaxi, abacate, acerola, goiaba, maçã, pera, morango (várias frutas tem baixo IG)
Alimentos com equilíbrio 1/1 entre ômega 3 e 6		Animais e seus derivados que tiveram a alimentação feita em pastagens (orgânicos).

Fatores anticâncer	Mecanismo	Encontrado em
		<p>Azeite de oliva, óleo de linhaça, manteiga e laticínios orgânicos livres de hormônios.</p> <p>Azeitona, <i>tapenade</i> ou <i>homus</i> passados no pão.</p> <p>Legumes, leguminosas e tofu.</p> <p>Aves, ovos orgânicos e carne vermelha orgânica (<200 g por semana)</p> <p>Peixes (cavala, sardinha, salmão)</p>
Plástico flexível	Não contém BPA	Garrafas PET (verificar se no fundo da garrafa há o nº 1)
Alimentos sem agrotóxico	OBS: Comer frutas com algum teor dessas substâncias é melhor do que não comer frutas ou legumes	<p>Frutas e legumes descascados ou orgânicos e lavados</p> <p>Água filtrada com filtro de carvão ou osmose invertida; água mineral ou de fonte, engarrafada (evitar o aquecimento ao sol e com cheiro de plástico que indica a presença de PVC).</p> <p>Frutas menos contaminadas (banana, laranja, tangerina, abacaxi, pomelo ou grapefruit, melão, melancia, ameixa, kiwi, mirtilo ou blueberry, manga, mamão, abacate).</p> <p>Legumes menos contaminados (Brócolis, couve-flor, repolho, cogumelo, aspargo, tomate cebola, berinjela, ervilha, rabanete)</p> <p>Pode comprar orgânico ou comprar em grandes redes que são mais fiscalizadas.</p>
Produtos cosméticos		<p>Desodorantes sem alumínio</p> <p>Produtos de lojas com produção orgânica (Body Shop, Aveda).</p> <p><i>O eau de toilette possui menor quantidade.</i></p>

Fatores anticâncer	Mecanismo	Encontrado em
Utensílios		Panelas sem teflon (aço inoxidável 18/10) ou com teflon intacto
Aparelho celular		Utilizar fones de ouvido

Nota: esta tabela complementa a tabela 1

Tabela 3: Fatores cancerígenos da alimentação e do meio ambiente em geral: **Evitar**

Fatores pró-câncer	Mecanismo	Encontrado em
Álcool (principalmente as bebidas de fim de semana)	Potencializam o efeito danoso do desbalanço entre os ômega 3 e 6, aumentando em 5 a 10 vezes a presença de radicais livres cancerígenos	Bebidas alcoólicas
Alimentos de índice glicêmico elevado	Ao se estimularem a liberação de insulina para o metabolismo dos alimentos de alto índice glicêmico, ela carrega para dentro das células o IGF. Ele é um fator de crescimento das células.	Açúcar, farinhas brancas
Alimentos com desequilíbrio entre ômega 3 e 6 (predominando ômega 6) (Os ácidos graxos insaturados são: ricos em ômega 6, ômega 3 e ômega 9) Estes últimos estão presentes no azeite de oliva, canola, abacate e amêndoa.	Promovem o desenvolvimento de fatores inflamatórios que predispoem o crescimento dos tumores. O ômega 6 é rico em ácido linoleico, essencial ao organismo e só presente na alimentação.	Animais e seus derivados que tiveram alimentação a base de milho e soja. Óleos hidrogenados ou parcialmente. Óleo de girassol, soja, milho. Laticínios convencionais (ricos em ômega 6 e IGF) Batata frita, fritura, biscoitos, Margarinas, gorduras trans Carnes vermelhas e ovos não orgânicos

Fatores pró-câncer	Mecanismo	Encontrado em
Xenoestrógenos Bisferol A (BPA)	Bloqueia o efeito de agentes quimioterápicos nas células humanas no CA de mama. O plástico, ao ser aquecido, libera o BPA	Vasilhas de plástico duro (garrafas, vasilhames para alimentos que vão ao micro-ondas, mamadeiras, etc)
Fosfatos inorgânicos (aditivos alimentares) Fosfato de cálcio, fosfato dissódico, ácido fosfórico, trifosfato de sódio, fosfato trissódico, etc	Ativam o desenvolvimento de células do câncer de pulmão	Derivados de carne de porco com conservantes, queijo industrializados (principalmente em pastas), Doces industrializados, refrigerantes, caldas de frutas, alimentos preparados com leite vaporizado, comida industrializada (Pizzas congeladas, palitos congelados de peixe, em particular)
Pesticidas		Casca de frutas e legumes não orgânicos. Frutas mais contaminadas (Maçã, pera, pêssigo, nectarina, morango, cereja, framboesa e uva) Legumes mais contaminados (Pimentão, aipo, vagem, batata, espinafre, alface, pepino, abobrinha, abóbora)
Desodorantes anti-transpirantes Cosméticos em geral Que contém estrógenos ou hormônios placentários, parabenos (metilparabeno, poliparabeno, isoparabeno, butilparabeno) ou ftalatos (BBP, DEHP). Perfumes que contenham ftalatos		Desodorantes com anti-transpirantes contendo alumínio Numerosos produtos contém esses químicos, principalmente os produtos afro Quase todos os perfumes
Panelas de teflon arranhadas		
Produtos de limpeza comuns	Contém alquifenóis (nonoxinol, octoxinol, noni e fenol octifenol, etc)	Detergente líquido, desodorizador de vaso sanitário

Fatores pró-câncer	Mecanismo	Encontrado em
Exposição excessiva aos campos magnéticos do celular		
Fatores inflamatórios		<p>Açúcares refinados (elevam a insulina e o IGF)</p> <p>Desproporção de ômega 6 em detrimento do ômega 3</p> <p>Hormônios de crescimento presentes na carne em laticínios que também estimulam o IGF</p>