

TOMATE Y LICOPENO. La mayoría de la gente desconocía la existencia de este carotenoide, que le proporciona a los tomates su color rojo, hasta que se conocieron sus efectos sobre el cáncer de próstata. Pero el licopeno también puede ser útil a las mujeres, ya que investigadores japoneses han encontrado para el mismo un efecto protector contra el cáncer de mama, a través de un reforzamiento del sistema inmunológico, debido a un aumento en las células protectoras CD4. Otro estudio hecho en Italia, donde se consume una gran cantidad de tomate en salsas, muestra una 50% de menor incidencia en el cáncer de estómago comparando con países con un menor consumo de tomates.