

**LECHE. CÁNCER DE COLON.** Existen bastantes investigaciones sobre la relación entre nutrientes e incidencia de cáncer de colon. Por ejemplo, la reducción de un 35% del riesgo en mujeres frecuentes consumidoras de ajo; la reducción de un 58% del riesgo en personas suplementadas con 0,2 miligramos diarios de selenio; estudios experimentales sobre animales en los que la carencia de ácido fólico aumenta el riesgo de ese tipo de tumor; los controvertidos efectos de las fibras, etcétera. En humanos, el calcio, abundante en la leche, ayuda a unir los ácidos grasos y biliares en el colon, impidiendo su efecto irritante sobre las paredes internas del colon, con lo que ello puede hacer que se reduzca el riesgo de sufrir cáncer de colon. Y, otra extensa investigación realizada sobre pacientes operados de cáncer de colon concluyó que un elevado consumo de leche, debido a su contenido en calcio, tiene un efecto favorable en las expectativas existentes, en cada caso, tras la extirpación.