

Ce să mâncăm ca să NU facem cancer

– cartea unui medic oncolog

Ghid practic de nutriție inteligentă și longevitate, bazat pe știință

Mihaela Teodorescu

Medic primar oncolog
Doctor în Științe medicale

Prior.

București, 2026

Prior Media Group

Adresă: Str. Răspântiilor nr. 32,
Sector 2 București, 020548
Telefon: +4021 210 89 08
Fax: +4021 212 35 61
Email: office@prior.ro
Web: www.prior.ro; www.ebookshop.ro

Prior.

Ce să mâncăm ca să NU facem cancer – cartea unui medic oncolog.

Ghid practic de nutriție inteligentă și longevitate, bazat pe știință

Mihaela Teodorescu.

Copyright © 2026 Editura PRIOR, București, România.

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Prior Media Group. Nici o parte a prezentei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă, fie ea tipărită sau electronică, incluzând fotocopierea, înregistrarea sau vreo altă formă de stocare sau sustragere din sistem, fără acordul scris al editorilor.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TEODORESCU, MIHAELA

**Ce să mâncăm ca să nu facem cancer – cartea unui medic oncolog :
ghid practic de nutriție inteligentă și longevitate, bazat pe știință /**

Mihaela Teodorescu.... - București : Prior, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-9666-45-6

61

Notă. Autorul și editorii nu își asumă responsabilitatea sau răspunderea legală pentru utilizarea greșită sau aplicarea defectuoasă a informațiilor din această publicație.

Editura nu își asumă răspunderea asupra autenticității textului.

Editor: Ion Arzoiu

Redactare: Diana Cîmpeanu, Teodora Slăvuică

Corectură: Teodora Slăvuică; Diana Cîmpeanu

Tehnoredactare și pregătire pentru tipar: Carmen Dumitrescu

Copertă: Andreea Chele

Cuprins

Introducere	7
Dar ce este, de fapt, cancerul?	9
Cum se ajunge la cancer?	9
Factorii-cheie în prevenirea cancerelor	10
 Capitolul 1: Cum poate hrana influența cancerul?.....	13
Carcinogeneza pe înțelesul tuturor	13
Inflamația, stresul oxidativ și leziunile la nivelul ADN-ului: focul mocnit al îmbătrânirii și al cancerului.....	14
Studii științifice de bază, care au demonstrat reducerea inflamației prin diete antiinflamatoare.....	14
Microbiomul intestinal și supravegherea imună	18
Glicemia, insulina și creșterea celulelor canceroase: mit sau adevăr?	21
Adevărata problemă: rezistența la insulină și sindromul metabolic.....	21
Zaharuri bune și zaharuri rele: <i>the Good, the Bad, and the Ugly</i>	23
Zahărul și cancerul: mit sau adevăr metabolic	25
Schimbări inteligente pentru un control mai bun al glicemiei și pentru prevenirea cancerului	25
Metabolismul estrogenilor și cancerele hormonosensibile (și ce se întâmplă în corpul nostru după 50 de ani)	26
Toxine din mediul înconjurător vs riscurile alimentare: ce se petrece în lume și ce se petrece în farfurie	29
Alimentele ultraprocesate: ce știm și la ce ne folosește	32

Postul intermitent, timpii de hrănire și prevenirea cancerului: dovezi științifice.....	37
Cum funcționează, de fapt, postul?.....	37
Moda postului.....	39
Zonele albastre ale planetei: ce mănâncă oamenii care trăiesc cel mai mult și cum se leagă acest aspect de prevenirea cancerului?	40
Care ar fi legătura cu cancerul?	41
Genetica încarcă arma, dar stilul de viață apasă pe trăgaci.....	42
Rolul activității fizice în viața noastră.....	44
Ce spun cercetătorii științifici:.....	44
Stilul de viață + sportul → ne fac mai puternici.....	45
De pus în practică:.....	46
Cum să citim printre studii?	46

Capitolul 2: Cele mai bune alimente anticancerigene..... 49

Legumele din familia cruciferelor: inginerii naturali ai detoxifierii corpului omenesc	49
Plante și legume verzi – alimentele bogate în clorofilă.....	50
Fructele de pădure: micii aliați ai sănătății.....	53
Fructe românești de consumat	54
Fructe exotice cu beneficii similare	55
Cerealele integrale și amidonul rezistent – combustibilul care ne protejează.....	55
O fibră specială – amidonul rezistent	57
Surse	57
Leguminoase: fasole, linte, năut și mazăre	59
Grăsimi sănătoase: ulei de măsline, Omega-3 și avocado.....	60
Alimentele fermentate și microbiomul: hrănind bacteriile bune.....	62
Condimente și plante aromatice: secrete mici, efecte mari.....	65
Usturoiul și cancerul colorectal: ce arată cu adevărat meta-analizele	67
Ceaiul, cafeaua și cacaoa: ce ne arată dovezile științifice	69

Momentul Matcha: un trend valoros, dar cu limite	71
Moduri inteligente de a savura matcha.....	71
Nuci și semințe: micii aliați ai longevității	72
Peștele și Omega-3: grăsimile care ne protejează	74
Ouă și lactate – prieteni sau dușmani?	76
Soia și proteinele din plante: mituri, dovezi și perspective științifice.....	78
Capitolul 3: De ce să ne ferim?	81
Carnea procesată și carnea roșie: de ce mai puțin înseamnă mai mult?	81
Alcoolul: exclus din strategia de prevenire	83
Zahărul adăugat și băuturile îndulcite: calorii goale și riscuri reale	85
Metode riscante de gătire și sarea: arome cu două fețe	88
Capitolul 4: Mit sau realitate?	91
Dietele minune: fascinația extremelor	91
Dieta alcalină.....	92
Dieta detox și curele cu sucuri	92
Dieta keto și cancerul	94
Suplimentele: când ajută și când nu	95
Când suplimentele sunt de ajutor.....	95
Când suplimentele <u>nu sunt</u> de ajutor	99
Mitul superalimentului unic	103
În loc de încheiere.....	105
Adevărata bogăție este cea a anilor noștri	105
Bibliografie	107

Introducere

De ce această carte?

Cartea de față a luat naștere din dorința de a răspunde celor mai frecvente întrebări pe care mi le adresează atât pacienții, cât și colegii sau prietenii mei:

- Ce să mâncăm ca să nu facem cancer?
- Ce punem în farfurie?
- Cât să punem? Cum să punem?

La început am scris mici texte în format word care au fost tipărite la cabinet și pe care le-am distribuit mai departe, însă tot discutând cu pacienți, colegi, prieteni și cunoștințe, am observat că este insuficient. Așadar, în această carte am cuprins, sper eu, esența problemelor care ne frământă pe toți: ce să mai mâncăm în ziua de azi?

Viețile noastre se desfășoară într-un ritm alert, suntem grăbiți să ajungem la muncă, să rezolvăm toate problemele într-un timp cât mai scurt, să ne ducem copiii la școală, grădiniță sau activități extracurriculare, însă cum rămâne cu ceea ce punem în farfurie atât pentru noi, cât și pentru cei mici?

Suntem supuși unui flux continuu de informații, adesea contradictorii: ieri era bine să mâncăm ulei de cocos, astăzi e bine să integrăm în alimentația noastră ulei de sămburi de struguri. Cu siguranță vă amintiți de perioada în care oamenii se înghesuiau să cumpere canistre de ulei de palmier pe care să-l folosească drept înlocuitor pentru uleiul de prăjit. Astăzi nu se mai înghesuie nimeni să le ia.

La un moment dat a fost un trend cu uleiul de argan, uleiul de cocos sau cu turmericul utilizate în exces. Recomandările pur și simplu curgeau: uleiul de argan trebuia folosit pentru păr, față, unghii, cuticule, pentru tot. Astăzi lumea pare că a uitat de el. Și cu avocado s-a întâmplat la fel! La un moment dat, oamenii erau copleșiți de informații despre beneficiile avocadoului, ale uleiului de avocado, ale sămburilor de avocado și ale oricărui lucru care conține cuvântul „avocado” în el, că sigur e bun.

Există o mulțime de substanțe care ajung în farfuriile noastre, dar oare suntem pregătiți să le consumăm? Ei bine, pare la îndemână să mâncăm sănătos, dar lucrurile nu sunt atât de simple.

Adevărul este că nu există alimente perfecte – dar există alegeri conștiente și sănătoase. De aceea, prin cartea de față, îmi propun să vă ajut și să vă îndrum să faceți ordine în viața și în farfuria dvs.

Totuși, înainte să citiți textul, aș vrea să vă opresc un moment și să vă avertizez: dacă sunteți de părere că această carte reprezintă o soluție-minune, opriți-vă acum! Informațiile nu vă vor fi de folos dacă vreți rezolvări rapide și dacă nu sunteți dispuși să investiți câteva minute **pentru a câștiga timp prețios și beneficii reale de lungă durată.**

Acest **mic ghid de nutriție și suplimente alimentare** nu promite iluzii și nici nu va garanta că nu vă veți mai îmbolnăvi niciodată. Dar vă poate oferi ceva mult mai valoros: claritate, înțelegere și dovezi științifice care să evidențieze că felul în care mâncăm ne influențează sănătatea și viața pe termen lung.

Este foarte ușor – o mică schimbare pe săptămână, dar cu rezultate importante pe viață.

Această carte își propune în primul rând să vă învețe cum să vă ajutați singuri. Voi sunteți cei care vor lua decizii corecte și conștiente, astfel încât să vă îmbunătățiți calitatea vieții și să contribuiți la menținerea longevității. După ce parcurgeți această carte, nu veți mai rătăci dezorientați prin piața locală sau raioanele bio. Veți ști exact ce să puneți în coșul de cumpărături.

De asemenea, mă întâlnesc frecvent și cu întrebări legate de suplimentele alimentare, vitamine și aminoacizi. Răspunsul este că nu toate suplimentele trebuie luate tot timpul, ci trebuie administrate conform unor informații verificate – trebuie alese pe baza unor certificări și dovezi științifice. Firește, veți întreba cum vă puteți da seama de acest lucru, mai ales că aproape toate acestea prezintă numeroase dovezi științifice. Voi fi alături de dumneavoastră și vă voi explica cum să citim printre rânduri, cum să interpretăm studiile și să vedem semnificația lor statistică. Astfel, vom putea decide conștient, vom putea alege un supliment în locul altuia. Vom învăța cum să avem mai multă grijă de noi și să câștigăm timp prețios.

Mihaela TEODORESCU

Doctor în Științe Medicale

Dar ce este, de fapt, cancerul?

Cancerul reprezintă un termen utilizat pentru a descrie afecțiunea în care celule anormale se divid și se înmulțesc necontrolat, continuu, ajungând la invazia altor țesuturi sănătoase din jur. Aceste celule anormale provin tot din propriul organism, din **orice țesut**, și astfel se pot forma tumori maligne oriunde în corp. Cancerul mai este cunoscut și sub denumirea de „tumoră malignă”.

Din punct de vedere medical, cancerul reprezintă un grup mare de boli diferite chiar și la nivelul aceluiași organ. Tumorile maligne variază prin modalitatea de apariție, semne și simptome, diagnosticul de certitudine, potențialul de metastazare, caracterul invaziv, precum și răspunsul la tratament.

Cum se ajunge la cancer?

În mod normal, corpul uman, fiind un organism foarte inteligent, are capacitatea de a detecta celulele defectuoase sau canceroase. Corpul nostru poate identifica celulele cu defecte. Unele dintre aceste defecte sunt reparabile și sunt corectate prin mecanismele celulare de reparare a ADN-ului. Alte defecte, considerate ireparabile, sunt recunoscute ca fiind periculoase, iar celulele respective sunt eliminate prin apoptoză, pentru ca mai apoi componentele lor să fie „reciclate” de organism. În prezent, nu există un consens al oamenilor de știință prin care să se explice „de ce ne îmbolnăvim de cancer?”, ci există mai multe teorii unanim acceptate drept explicații plauzibile ale acestui proces.

Una dintre acestea, teoria mutațiilor genetice, presupune că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, celulele îmbătrânesc odată cu noi și își pierd capacitatea de a mai recunoaște și corecta defectele înregistrate la nivelul ADN-ului; astfel, se vor acumula celule cu multiple defecte, care vor duce, în cele din urmă, la acumularea și formarea tumorilor. Acest proces cuprinde etape multiple, care se desfășoară pe parcursul mai multor ani și în care sunt implicate oncogenele și genele supresoare tumorale.

Totuși, această teorie nu explică faptul că tumorile maligne se găsesc și la copii, la tineri sau la persoane adulte cu stare de sănătate aparent bună. Această situație este posibilă pentru că, în unele cazuri, există mutații moștenite de la părinți, care determină deja apariția cancerelor de la vârste foarte mici, cum ar fi sindroame genetice moștenite: Li Fraumeni, mutația genei RB1 care duce la apariția retinoblastoamelor, anemia Fanconi sau neurofibromatoza.

În alte cazuri, există greșeli ce nu se corectează adecvat și care apar în timpul dezvoltării timpurii (în uter). Aici putem enumera leucemiile, neuroblastomul sau tumorile Wilms.

În cazul persoanelor de vârstă adultă depistate cu cancer, este vorba despre mai mulți factori agresori (stresori), care acționează în manieră ritmică și pe o durată suficientă, în care creează defecte **imposibil de reparat**. Este cazul teoriei inflamației cronice, precum și al expunerii la factori carcinogeni (fumatul, radiațiile UV, poluarea aerului, consumul cronic de alcool, obezitatea) în asocieri cu infecții precum virusurile hepatitei și virusurile HPV. Dacă la acestea mai adăugăm stilul de viață haotic, dieta săracă în fibre, vitamine și bogată în alimente procesate, obținem rețeta perfectă pentru multiple „lovituri” aplicate organismului nostru, care, în mod conștient sau nu, pot favoriza apariția cancerului.

Teoria supravegherii imune stipulează că sistemul nostru imunitar detectează și distruge celulele anormale. Atunci când sistemul nostru imunitar este slăbit, celulele mutante nu mai sunt detectate și se înmulțesc necontrolat, ducând la apariția formațiunilor tumorale.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), aproximativ 30%–50% dintre cancere pot fi prevenite prin stilul de viață: renunțarea la fumat, adoptarea unui stil de viață sănătos care promovează mișcarea activă, vaccinarea împotriva HPV și a hepatitei B/C.¹

Dacă facem un mic exercițiu de imaginație, DOAR schimbându-ne stilul de viață și alimentația, putem **preveni până la jumătate** dintre aceste boli!

Factorii-cheie în prevenirea cancerelor

1. Fumatul, inclusiv vaparea și țigările electronice, determină PESTE 20 de tipuri de cancer – 22% dintre decesele cauzate de cancer la nivelul întregii planete.²
2. Consumul de alcool – chiar și consumul moderat contribuie la creșterea riscului de cancer. Conform unui studiu științific publicat în revista *Nature*, alcoolul duce la creșterea riscului de cancer, în special cancerul mamar, hepatic și colorectal.³
3. Alimentația nesănătoasă, care include alimente procesate și carne roșie, dar este săracă în fibre – duce la apariția tumorilor maligne.