

ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

Aunque los daños en el ADN favorecen el cáncer, sólo entre un 5 y un 10% de los cánceres se heredan directamente. Es decir, que el hecho de que una persona herede un gen promotor del cáncer no significa necesariamente que vaya a desarrollar la enfermedad (aunque tendrá un riesgo mayor que la población general). La exposición a factores medioambientales que pueden causar daño genético es con diferencia el factor más importante que determinará el desarrollo o no del cáncer. No todas las sustancias carcinógenas (que producen cáncer) ambientales, como el humo del tabaco, la radiación y la infección, pueden evitarse; pero sí hay muchos aspectos de nuestra vida cotidiana que pueden cambiarse para evitar dañar nuestro ADN, como llevar una dieta sana y un estilo de vida saludable.

La nutrición es una parte importante tanto para la prevención como para el tratamiento contra el cáncer. Una buena alimentación o nutrición es especialmente importante en caso de padecer de cáncer debido a que tanto la enfermedad, como su tratamiento, pueden cambiar la forma en que uno come. El cáncer y su tratamiento también pueden afectar la manera en que el organismo tolera ciertos alimentos, así como su capacidad de emplear los nutrientes.

Una alimentación saludable cuando una persona se encuentra en tratamiento contra el cáncer podría ayudarle a:

- Sentirse mejor.
- Mantener un nivel elevado de fuerza y energía.
- Mantener su peso y las reservas de nutrientes del organismo.
- Tolerar mejor los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.
- Reducir el riesgo de infecciones.
- Sanar y recuperarse más rápidamente.

Alimentarse bien significa comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que el organismo necesita para combatir el cáncer. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasa, agua, vitaminas y minerales.

Nutrientes

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y la reparación del tejido corporal, así como para mantener el sistema inmunológico en regla. Cuando el cuerpo no recibe suficiente proteína, puede que éste recurra a desprender de la masa muscular el combustible que necesite. Esto podría prolongar el tiempo de recuperación de la enfermedad y reducir la resistencia a las infecciones. Las personas con cáncer a menudo necesitan más proteína de lo común. Después de una cirugía, la quimioterapia o la radioterapia, normalmente se necesita proteína adicional para sanar los tejidos y ayudar a combatir las infecciones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Grasas

Las grasas tienen un papel importante en la nutrición. Las grasas y aceites se componen de ácidos grasos que sirven como una fuente rica de energía para el organismo. Asimismo, sirven para transportar algunos tipos de vitaminas a través de la sangre.

Al considerar los efectos que las grasas tienen sobre el corazón y el nivel de colesterol, se debe optar por las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en lugar de las grasas saturadas y trans.

Hidratos de carbono

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del organismo, proporcionándole el combustible que requiere para la actividad física y para el funcionamiento adecuado de los órganos. Las mejores fuentes de carbohidratos (frutas, verduras y granos enteros) proporcionan vitaminas y minerales esenciales, al igual que fibra y fitonutrientes.

Fibra

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que el organismo no puede digerir. Existen dos tipos de fibra: la fibra insoluble, la cual ayuda a eliminar los residuos de la comida fuera del cuerpo con mayor rapidez, y la fibra soluble que se adhiere al agua en las heces fecales para el ablandamiento de las mismas.

La fibra dietética se encuentra principalmente en los cereales, las raíces, los tubérculos, las legumbres, las frutas y las verduras. Si bien no existe una relación clara entre ciertos alimentos ricos en fécula y el cáncer, hay numerosas pruebas que demuestran el efecto protector de la fibra contra el cáncer de intestino. La fibra incrementa el peso de las heces y acelera el tránsito intestinal –y probablemente también el paso de sustancias carcinógenas por el organismo–, pero además las bacterias intestinales fermentan la fibra para producir ácidos grasos de cadena corta, que ayudan a mantener sanas las células intestinales.

Agua

El agua y los líquidos son vitales para la salud. Todas las células del cuerpo necesitan agua para funcionar. Si no se ingiere suficiente líquido o si se pierde mucho líquido por causa de vómitos y diarrea, el cuerpo puede deshidratarse. Si esto sucede, los líquidos y minerales que ayudan a mantener el buen funcionamiento del organismo pueden llegar a niveles peligrosos por descompensación (desequilibrio por escasez).

Vitaminas y minerales

El organismo necesita cantidades mínimas de vitaminas y minerales para funcionar adecuadamente. La mayoría se encuentran de forma natural en los alimentos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Cuando una persona ingiere una alimentación equilibrada con suficientes calorías y proteínas, generalmente obtiene suficientes vitaminas y minerales. No obstante, al estar sometido a un tratamiento contra el cáncer, puede ser difícil ingerir una dieta equilibrada, especialmente si los efectos secundarios que surgen perduran durante periodos prolongados. En este caso, el profesional de la salud podría sugerir la ingesta diaria de un suplemento multivitamínico o un complemento mineral diariamente.

Antioxidantes

Los antioxidantes incluyen las vitaminas A, C y E, minerales como el selenio y el zinc, así como algunas enzimas que absorben y se adhieren a los radicales libres para evitar que ataquen a las células normales.

Una variedad de frutas y verduras que contengan una buena fuente de antioxidantes puede ser suficiente para los pacientes oncológicos. Ingerir grandes dosis de complementos de antioxidantes, así como alimentos y bebidas enriquecidos con vitaminas, por lo general no se recomienda mientras se está recibiendo quimioterapia o radioterapia.

Fitonutrientes

Los fitonutrientes o fitoquímicos son compuestos vegetales como carotenoides, licopeno, resveratrol y fitosteroles que se piensa que tienen propiedades que protegen la salud. Se encuentran en plantas tales como frutas y verduras, o en productos de origen vegetal, como el tofu o el té verde.

Alimentos

Frutas y verduras

Las frutas y verduras son una de las principales fuentes de vitaminas, minerales y fitonutrientes de la alimentación. En general, las frutas y verduras generan un efecto protector contra el cáncer, y sobre todo si son de fuente ecológica. Hay estudios que han examinado sustancias clave como el caroteno, el licopeno (presente en los tomates), la vitamina C, las vitaminas del grupo B y el selenio, que concluyen que estos componentes activos protegen el ADN de la oxidación; pueden impedir que las sustancias carcinógenas se activen en el organismo, bien inhibiendo el crecimiento de las células cancerosas o bien causando su muerte.

Carne, aves, pescado y huevos

Estos alimentos son buenas fuentes de proteínas de gran calidad y de numerosos micronutrientes esenciales. Sin embargo, al consumir carne roja (por ejemplo, buey, cordero y cerdo), aumenta el nivel de compuestos de N-nitroso en el cuerpo, lo que en parte se debe a su elevado contenido de hierro hemínico. Además, muchas carnes procesadas como el jamón, el bacón y las salchichas tienen nitratos, nitritos y otros conservantes que se añaden durante el proceso de curación. Es

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

probable que los nitratos y nitritos sean carcinógenos para el hombre ya que en el organismo se convierten en compuestos de N-nitroso.

Existen pruebas convincentes que señalan que el consumo continuado de grandes cantidades de carne roja y carnes procesadas puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de intestino.

Leche y productos lácteos

Se cree que el calcio que proviene de los derivados lácteos protege del cáncer ya que influye directamente en el crecimiento y la renovación celular, y puede unirse a los ácidos y grasas de la bilis en el intestino, evitando así que dañen el revestimiento intestinal. Asimismo, la leche contiene sustancias bioactivas que también desempeñan una función de protección. Por otro lado, el consumo elevado de calcio puede incrementar la proliferación de células en la próstata.

Las pruebas relacionadas con el cáncer y los productos lácteos apuntan en varias direcciones. Es probable que la leche proteja del cáncer colorrectal y hay pruebas limitadas que sugieren que también protege del cáncer de vejiga.

Grasas, aceites, azúcares y sal

Las grasas y los aceites son los componentes más energéticos de nuestra dieta. Las grasas y los azúcares forman parte de muchos alimentos y bebidas de alta densidad calórica, que pueden contribuir al sobrepeso, el cual, a su vez, puede aumentar el riesgo de cáncer.

Asimismo, la sal abunda en nuestra dieta y se encuentra principalmente en alimentos conservados en sal como carnes y pescados en salazón, aceitunas, en alimentos elaborados como las salchichas, las comidas preparadas, los caldos de carne, las patatas fritas, los frutos secos y otros aperitivos salados. Hay pruebas que demuestran que el consumo elevado de sal daña el revestimiento estomacal, aumenta la producción de compuestos de N-nitroso en el organismo y estimula la aparición de sustancias carcinógenas en el estómago.

Alcohol

El etanol está clasificado como carcinógeno para el hombre y provoca cáncer independientemente del tipo de bebida de que se trate. No se ha podido observar ningún nivel de consumo de alcohol que no aumente el riesgo de padecer cáncer, aunque en general éste aumenta cuanto mayor sea el consumo de alcohol.

Existen datos convincentes de una relación causal entre las bebidas alcohólicas y el cáncer de boca, garganta, esófago, colorrectal (en hombres) y de mama (en mujeres). Además, en mujeres, es probable que haya una relación causal entre el consumo de bebidas alcohólicas y el cáncer de hígado y de intestino.

Complementos alimenticios

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Existen situaciones en las cuales la ingesta de nutrientes a través de la alimentación no es suficiente para cubrir las necesidades de los pacientes oncológicos. En estos casos, e incluso para prevenir y disminuir la duración de la enfermedad, los complementos alimenticios pueden ser un punto clave para inducir un efecto terapéutico.

La suplementación nutricional con vitaminas seleccionadas, minerales y otros alimentos nutritivos pueden ayudar a los enfermos de cáncer para conseguir los micronutrientes que son también necesarios para mantener el vigor y así evitar que se rompa el tejido corporal, a su vez ayuda en la reconstrucción del tejido, sanar heridas, combatir infecciones y recuperarse de cirugías.

Ácidos grasos omega-3: Es un componente esencial de la estructura de la pared celular y es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema nervioso central, sistema inmunitario, reproductor, respiratorio y circulatorio. Para los enfermos de cáncer es especialmente interesante ya que se ha visto que induce la apoptosis ("muerte celular programada") de las células tumorales sin afectar a las células sanas, disminuyendo así la tasa de crecimiento de los tumores, y parece que lo hace modificando la expresión de determinados genes. Incrementa la expresión de las caspasas (mediadoras de apoptosis) y disminuye la de algunas prostaglandinas y la cox-2.

Complejos antioxidantes*: Son moléculas que se oxidan fácilmente por la acción de los radicales libres e impiden así que estos oxiden nuestras células. Se

Hongos medicinales: Tienen la capacidad de reforzar el sistema inmunitario sin producir efectos tóxicos ya que tienen un polisacárido natural, el betaglucano, que también se encuentra en la pared de las bacterias y por lo tanto es reconocido por nuestro organismo e inmediatamente activa sus sistemas de defensa. Muchos de los hongos medicinales actúan inhibiendo la peroxidación lipídica y el daño oxidativo del ADN.

Salvestroles*: Provocan la apoptosis en las células cancerosas después de su activación por la CYP1B1.

Cúrcuma: Es interesante porque aparte de su efecto anticancerígeno, antioxidante e inmunomodulador, nos ayudará a combatir algunos efectos secundarios de los tratamientos farmacológicos oncológicos como las digestiones lentas, la falta de apetito, los gases, el exceso o falta de ácidos gástricos.

Arabinogalactanos: Son carbohidratos complejos presentes en algunos alimentos que, por un lado fortalecen el trato gastrointestinal porque aportan gran cantidad de fibra dietética, y por otro mantienen el sistema inmunitario a pleno rendimiento durante periodos largos de tiempo.

***Como recordatorio:**

En cuanto a suplementar con salvestroles y/o antioxidantes, solemos recomendar su discontinuación unos 3 días antes de recibir quimio y durante 3 días después.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

En el caso de salvestroles, su empleo en combinación con quimio causaría una apoptosis mayor. Por otro lado, la quimio genera mucha oxidación, y los antioxidantes restarían estos efectos si se empleasen a la vez.