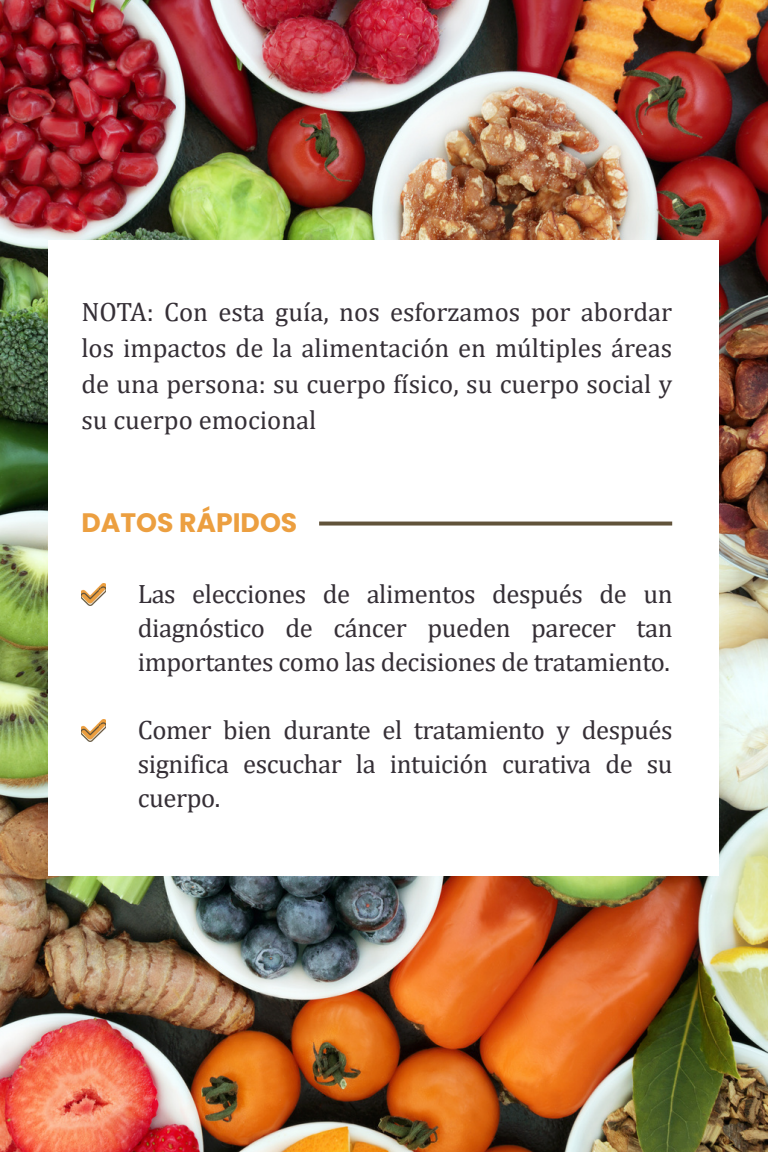




GUÍA DE BOLSILLO SOBRE

LA NUTRICIÓN Y EL CÁNCER





NOTA: Con esta guía, nos esforzamos por abordar los impactos de la alimentación en múltiples áreas de una persona: su cuerpo físico, su cuerpo social y su cuerpo emocional

DATOS RÁPIDOS

- ✔ Las elecciones de alimentos después de un diagnóstico de cáncer pueden parecer tan importantes como las decisiones de tratamiento.
- ✔ Comer bien durante el tratamiento y después significa escuchar la intuición curativa de su cuerpo.

CÁNCER Y NUTRICIÓN: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La pregunta "¿Qué debo comer?" es común después de un diagnóstico de cáncer. Puede ser provocada por la preocupación por los efectos secundarios o la búsqueda de una dieta para curar el cáncer.

"Lo que sea que te apetezca comer, realmente no importa" es a menudo la respuesta. Los oncólogos ven que muchos pacientes pierden el apetito, luchan contra las náuseas y pierden peso durante el tratamiento. Sin embargo, los médicos reciben poca formación en nutrición.¹

Las investigaciones muestran muchas conexiones entre la dieta y el cáncer, desde la fuerte asociación entre la obesidad y el consumo de alcohol con el riesgo de cáncer² hasta los beneficios potenciales de los alimentos que contienen caroteno y sulforafano, como el brócoli.^{3 4} Comer durante y después del tratamiento puede significar considerar su sentido común en medio de los mensajes de muchos "expertos".

La comida puede ayudar a sanar el cuerpo, la mente y el espíritu. Puede transmitir el mensaje "Me preocupo por ti" de un cuidador y ayudar a las personas que enfrentan el cáncer a concentrarse en el cuidado personal. Los alimentos que combaten el cáncer y la inflamación contribuyen a la curación integral de la persona, independientemente del resultado final del tratamiento.



LA RESPUESTA DEL CUERPO A LA COMIDA

Un sentido del gusto cambiante

Tanto la quimioterapia como la radiación pueden cambiar el sentido del gusto. Esto puede deberse a cambios tanto en las papilas gustativas como en el cerebro, donde se percibe la sensación gustativa. Los cambios más comunes son las sensaciones de dulzor y amargura.⁵

Los cambios en el sabor significan que es posible que las recetas y comidas favoritas ya no tengan buen sabor, o al menos no sepan igual mientras está en tratamiento. Es posible que desees alimentos azucarados o que quieras espolvorear todo con jugo de limón para reducir la dulzura. Puede ser útil pensar: "Mi sentido del gusto es nuevo". Al igual que cuando prueba un plato nuevo, espere que le tome un par de intentos acostumbrarse a los sabores y modificarlos según sea necesario.

Agregue alimentos que combaten el cáncer a la dieta

Las investigaciones muestran que muchas frutas y verduras, y algunos otros alimentos, están llenos de compuestos que combaten el cáncer y respaldan la idea de los alimentos como medicina. Entre ellas se encuentran: ²

- Carotenoides, que se encuentran en las zanahorias, la calabaza, las batatas, el brócoli, la col rizada y más. ³
- Sulforafanos y otras sustancias que se encuentran en el brócoli, el repollo, la coliflor y otras verduras crucíferas. ⁴
- Inhibidores de la proteasa, que se encuentran en los cereales integrales, las manzanas, los plátanos, las espinacas y más.

Obtenga más información sobre los alimentos que combaten el cáncer en DrWayneJonas.com. Hay muchas maneras de agregar combatientes contra el cáncer a su dieta regular: reemplazar una taza de café a media mañana con té verde, agregar bayas a un batido o tazón de avena y asar verduras como el brócoli y la coliflor o comerlas crudas para obtener un crujido satisfactorio y que alivie el estrés.

Seguridad alimentaria durante el tratamiento

La quimioterapia causa neutropenia, una disminución en el recuento de glóbulos blancos que hace que una persona sea más vulnerable a las infecciones. Esto hace que la seguridad alimentaria sea aún más importante de lo habitual. Mantener los alimentos calientes calientes, los alimentos fríos fríos y las tablas de cortar y utensilios libres de gérmenes es vital cuando alguien en el hogar tiene un sistema inmunológico debilitado. El Memorial Sloan

Kettering Cancer Center tiene una [guía gratuita sobre la seguridad alimentaria](#).

¿Hay una "mejor manera" de comer cuando se tiene cáncer?

A pesar de los libros y sitios web que promocionan "la dieta del cáncer" o curas alimentarias específicas, la investigación aún no ha demostrado que ninguna dieta específica prevenga o trate el cáncer. La oncóloga Alyssa McManamon, MD, dice: "No hay una dieta única que sea la mejor para todos los pacientes. La alimentación es social y emocional, así como física, y la conexión mente-cuerpo es muy importante para el bienestar durante el tratamiento del cáncer, al igual que cuando estamos sanos".

[Alimentos para combatir el cáncer](#), del bioquímico Richard Beliveau, ofrece una visión completa de los alimentos, especias y bebidas que contienen compuestos que combaten el cáncer. Los libros de cocina de la Sociedad Americana del Cáncer incluyen muchos de los alimentos enumerados en el libro de Beliveau. Consulte [Qué comer durante el tratamiento contra](#) el cáncer para obtener recetas que funcionen para la familia durante el estrés del tratamiento contra el cáncer, así como para las personas que reciben tratamiento y manejan los efectos secundarios.

Es posible que desee pedir que lo remitan a un nutricionista. Pueden hablar con usted sobre cómo equilibrar las opciones saludables, los gustos de su familia, lo que le apetece comer y lo que más le nutrirá.

¿Son efectivos los cambios en la dieta?

Sí. Cambiar su dieta puede dar sus frutos, como muestra un estudio de más de 8,000 mujeres del conocido Estudio de Salud de las Enfermeras. Los investigadores encontraron que las mujeres que seguían una dieta diseñada para reducir el riesgo de desarrollar diabetes redujeron el riesgo de morir de cáncer de mama en un 17 por ciento en comparación con las mujeres que no seguían la dieta.⁶ La dieta para reducir el riesgo de diabetes significó hacer los siguientes ajustes:

- Comer más fibra de cereales (granos integrales).
- Beber más café.
- Comer más frutos secos y frutas enteras.
- Comer más grasas poliinsaturadas que grasas saturadas.
- Comer alimentos con un índice glucémico más bajo, es decir, alimentos que tienen un impacto reducido en el azúcar en la sangre, y menos alimentos con grasas trans.
- Beber menos bebidas azucaradas y jugos de frutas.
- Comer menos carne roja.

Las mujeres que siguieron la dieta para reducir el riesgo de diabetes también tenían un 33 por ciento menos de probabilidades de morir por cualquier causa (no solo cáncer) en comparación con las mujeres que no siguieron la dieta. Este gran estudio muestra que la dieta puede ser una intervención muy eficaz para el cáncer, la diabetes y otras afecciones.



LA CALIDAD IMPORTA

La tienda de comestibles moderna contiene muchos artículos que son realmente dañinos para nuestra salud. Los principales ejemplos son los refrescos y otras bebidas azucaradas, las carnes procesadas y los alimentos que no contienen sustancias naturales o contienen muy pocas, como los bocadillos envasados y la comida rápida.

Los alimentos de alta calidad suelen costar más que los alimentos de baja calidad. Sin embargo, es posible centrarse en evitar los alimentos que tienen más probabilidades de ser perjudiciales. El Grupo de Trabajo Ambiental, una organización sin fines de lucro, publica dos listas, la [Docena Sucia](#) y los [15 Limpios](#), que detallan los alimentos que menos y con mayor probabilidad contienen pesticidas, actualizadas regularmente. Obtenga una versión gratuita y descargable de ambas listas en www.ewg.org.

También puede ver [Cómo tomar decisiones inteligentes sobre alimentos](#) con el experto en alimentos Mark Hyman, MD, autor de [¿Qué diablos debería comer?](#) y muchos otros recursos basados en la investigación sobre alimentación y nutrición.

EL AZÚCAR Y EL CÁNCER

La idea de que las células cancerosas se alimentan de azúcar proviene del trabajo del Dr. Otto Warburg, quien hace casi 100 años estudió cómo las células cancerosas metabolizan el azúcar. El efecto Warburg, como se le llama, hace que algunos pacientes se sientan culpables si no renuncian a todos los alimentos que contienen azúcar durante el cáncer y el tratamiento.

Las investigaciones demuestran que las células cancerosas metabolizan el azúcar con avidez. Reducir el consumo es una buena idea para las personas cuyas dietas incluyen una cantidad significativa de azúcar agregada, que a menudo se encuentra en condimentos, salsas embotelladas, yogures y otros alimentos que no esperamos que sean tan azucarados como los postres. Algunos consejos:

- Busque alimentos preparados sin azúcar agregada.
- Tenga en cuenta las pautas de la Asociación Americana del Corazón para el azúcar agregada: solo 25 gramos por día para las mujeres, 36 para los hombres.

Cuando revise la etiqueta de su yogur favorito y vea 18 gramos de azúcar, comprenda que aún puede comerlo, pero seguir las pautas significará evitar casi todos los demás alimentos con azúcar agregada ese día si desea cumplir con las pautas. 7 Las bebidas gaseosas y de café también pueden contener una gran cantidad de azúcar. Algunos refrescos regulares pueden tener más de 40 gramos en una sola lata de 12 onzas.

Los investigadores continúan estudiando el papel del azúcar en el cáncer. Por ahora, comer una dieta saludable y equilibrada y agregar alimentos conocidos para combatir el cáncer es probablemente el mejor enfoque, y el más sostenible.

¿Deberías pasarte a la dieta cetogénica? ¿O rápido?

Muchas personas con cáncer están interesadas en una dieta cetogénica. La Academia de Nutrición y Dietética [explica](#) en qué consiste esta dieta, quién debe evitarla y los pros y los contras. También puede obtener más información de [Harvard Health](#).

¿Es necesario la dieta cetogénica si te tomas en serio la lucha contra el cáncer? ¿Está relacionado el ayuno con la supervivencia? Las investigaciones actuales muestran que la dieta cetogénica o el ayuno a corto plazo pueden ayudar a que la quimioterapia y la radiación funcionen con más éxito.⁸ Sin embargo, todavía se están llevando a cabo investigaciones y, en particular sobre el ayuno, en su infancia.⁹

Es importante tener en cuenta que el gran énfasis en la ingesta de proteínas de carne en los planes de dieta cetogénica no está alineado con las pautas de prevención del cáncer. Como alternativa, la dieta mediterránea incluye proteínas animales con moderación y ha sido ampliamente estudiada por sus propiedades antiinflamatorias. Descargue nuestra Guía de bolsillo gratuita [de la Dieta Mediterránea](#).



COMIDA Y EMOCIONES

Superar la vergüenza y la autoculpa

Muchos pacientes acuden al tratamiento con la idea de que ellos mismos causaron su cáncer. Si bien es posible que la exposición al tabaquismo, las carnes procesadas y otros carcinógenos potenciales haya jugado un papel, la autoculpa no apoya la curación.

La idea opuesta es que hacer los cambios correctos, como renunciar al azúcar o la carne roja, logrará una cura. El paciente cree erróneamente que ha fracasado si el cáncer no desaparece o entra en remisión.

De hecho, aunque muchos cánceres se curan, otros no. No se ha demostrado de manera reproducible que ninguna intervención dietética cure el cáncer. Las personas no tienen la culpa si la neoplasia maligna sigue creciendo. El libro del Dr. Jonas [Cómo funciona la curación](#) ofrece una inmersión profunda en lo que significa crear salud para la mente, el cuerpo y el espíritu.

La comodidad de la comida y la bebida

La comida puede ser medicina, y puede proporcionar consuelo y placer. Son al menos tan importantes durante el estrés del cáncer y el tratamiento como cuando nos sentimos sanos. El Dr. McManamon está de acuerdo: "Si está deprimido y anhela una comida reconfortante, este podría ser el momento de comerla sin culpa. Si usted es un cuidador, puede preparar un alimento favorito que la persona con cáncer tenga ganas de comer, incluso si es un alimento 'malo' o azucarado". El valor nutricional de los alimentos es tanto emocional como físico.

Algunos consejos para comer reconfortantemente con cáncer:

- Pruebe un nuevo alimento reconfortante que puede ser un combatiente contra el cáncer. El té verde con miel, el tofu revuelto cremoso o una guarnición de batatas asadas caramelizadas pueden ser reconfortantes y fáciles de comer, y están cargadas de nutrientes importantes. También considere agregar hierbas y especias. Estos pueden aumentar el sabor y, en algunos casos, disminuir la inflamación.
- Revisa las listas de alimentos que combaten el cáncer y piensa en tus propias ideas.



EL LADO SOCIAL DE COMER Y COCINAR

Más del 40 por ciento de los estadounidenses ahora son solteros y muchos viven solos. Ya sea que haya un cuidador presente o no, el cuidado personal es tan importante para las personas que viven solas con cáncer como para las que viven en familia. Los consejos de nutrición incluyen:

- Planificación de comidas y meriendas específicas. En lugar de tomar lo que tenga a mano, el desayuno podría convertirse en el momento de un batido.
- El Dr. McManamon aconseja a los pacientes que viven solos que preparen una olla grande de sopa una vez a la semana para tener a mano algo saludable y fácil de preparar.

Los pacientes pueden tener un cuidador que les prepare las comidas, o pueden ser los cocineros principales de un grupo familiar. Cocinar puede ser un desafío si los olores de ciertos alimentos son nauseabundos o si la fatiga puede dificultar la presencia en todas las comidas familiares.

Estas son algunas de las preguntas útiles que se pueden tener en cuenta:

- ¿Qué se puede almacenar en la despensa para que sea fácil para usted comer y para que los miembros de la familia preparen sus propias comidas?
- ¿Cómo puede hablar con niños pequeños que están angustiados por la alteración de los patrones familiares?
- ¿Quién puede ayudarte a comprar o cocinar, si es necesario?
- ¿Necesitas ayuda para limpiar la cocina? ¿Puede mantener la seguridad alimentaria y la higiene de la cocina adecuadas para usted o para un ser querido que esté inmunodeprimido?

La autora Rebecca Katz ofrece un curso completo en línea, [The Cancer Fighting Kitchen](#), que los cuidadores y cocineros pueden querer consultar. Katz es entrevistada en nuestro artículo ["Navegando por la información nutricional como paciente de cáncer y más allá"](#).

Crear que lo que ingerimos nos nutre también nos ayuda a acostumbrarnos a nuevos alimentos. En lugar de pensar en las verduras como "alimentos dietéticos", puede ayudar centrarse en los nutrientes que les dan sus colores brillantes. Los consejos nutricionales para crear un plato "colorido" pueden servirse para crear un plato que combata el cáncer. A medida que comes para beneficiar a su cuerpo, es posible que descubras algunas nuevas comidas favoritas, experimentes placer cuando no lo esperabas y crees un nuevo nivel de salud para el cuerpo, la mente y el espíritu.

Referencias

1. Crowley J, Ball L, Hiddink GJ. Nutrition in medical education: a systematic review. *Lancet Planet Health*. 2019 Sep;3(9):e379-e389. doi: 10.1016/S2542-5196(19)30171-8. PMID: 31538623.
2. Key TJ, Bradbury KE, Perez-Cornago A, et al. Diet, nutrition, and cancer risk: what do we know and what is the way forward? *BMJ* 2020; 368: m511 Body
3. Rowles JL, Erdman JW. Carotenoids and their role in cancer prevention. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – Molecular and Cell Biology of Lipids*. 2020;1865(11):158613.doi:10.1016/j.bbalip.2020.158613
4. Abdull Razis AF, Noor NM. Cruciferous vegetables: dietary phytochemicals for cancer prevention. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2013;14(3):1565-70. doi: 10.7314/apjcp.2013.14.3.1565. PMID: 23679237.
5. Murtaza B, Hichami A, Khan AS, Ghiringhelli F, Khan NA. Alteration in taste perception in cancer: causes and strategies of treatment. *Front Physiol* 2017;8:134. doi:10.3389/fphys.2017.00134
6. Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz G, Liu S, Solomon CG, Willett WC. Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *N Engl J Med*. 2001 Sep 13;345(11):790-7. doi:10.1056/NEJMoa010492. PMID: 11556298.
7. American Heart Association. Added sugars. April 17, 2018. Available at Body. Accessed July 27, 2021.
8. Weber DD, Aminzadeh-Gohari S, Tulipan J, Catalano L, Feichtinger RG, Kofler B. Ketogenic diet in the treatment of cancer – Where do we stand? *Mol Metab* 2020;33:102-121.doi:10.1016/j.molmet.2019.06.026
9. de Groot S, Pijl H, van der Hoeven JJM, Kroep JR. Effects of short-term fasting on cancer treatment. *J Exp Clin Cancer Res*. 2019 May 22;38(1):209. doi:10.1186/s13046-019-1189-9. PMID: 31113478;PMCID: PMC6530042.

