

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Alimentación contra cáncer

REFERENCIA: El Universal. (4 de febrero de 2020). La alimentación es clave en la lucha contra el cáncer; cada 4 de febrero es el día mundial. *El Imparcial*. Recuperado de <https://bit.ly/3iEPlrW>

NOTA:

La alimentación es clave en la lucha contra el cáncer; cada 4 de febrero es el día mundial

El 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer. La alimentación es fundamental en el tratamiento de los pacientes con esta enfermedad, debido a los nutrientes y vitaminas que el cuerpo necesita.

El 4 de febrero se celebra el Día Mundial Contra el Cáncer promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC).

El objetivo de celebrar este día es aumentar la concientización sobre la prevención y control de esta enfermedad. Tan solo en México el cáncer es la tercera causa de muerte, solo después de las enfermedades cardíacas y la diabetes.

La alimentación puede ser clave en los pacientes con esta enfermedad, pues tener buenos hábitos alimenticios ayuda a mantener sanos los tejidos corporales y disminuye los efectos secundarios, durante y después del tratamiento.

De acuerdo con Angélica Andrea Peña Ruiz, del Departamento de Nutrición del Instituto Nacional de Cancerología, "llevar a cabo una dieta correcta por parte de los pacientes es fundamental para reducir los efectos secundarios del cáncer y de los

tratamientos antineoplásicos, pues un paciente con buena nutrición, tiene mejor respuesta a los tratamientos, mejor pronóstico y calidad de vida".

De acuerdo con Angélica Andrea Peña Ruiz, del Departamento de Nutrición del Instituto Nacional de Cancerología, "llevar a cabo una dieta correcta por parte de los pacientes es fundamental para reducir los efectos secundarios del cáncer y de los tratamientos antineoplásicos, pues un paciente con buena nutrición, tiene mejor respuesta a los tratamientos, mejor pronóstico y calidad de vida".

Algunos trastornos alimenticios como la anorexia son características del 15 al 25 por ciento de los pacientes con cáncer en el momento del diagnóstico, de acuerdo con el Instituto Nacional del Cáncer, por lo que es fundamental contar con un tratamiento nutricional durante el tratamiento de la enfermedad.

Algunos de los alimentos que se recomienda consumir por los pacientes con esta enfermedad son Proteínas magras o sin grasa, que ayudan a reparar el daño en los tejidos del cuerpo que puede causar el tratamiento.

Consumir antioxidantes también es importante para combatir los estragos que la quimioterapia puede causar en el organismo. Estos se encuentran presentes en hortalizas y vegetales de hoja verde.

Las manzanas también son un buen alimento que ayuda a combatir el cáncer, pues contienen dos tipos de compuestos que ayudan a inhibir el cáncer: los flavonoides y los ácidos fenólicos, que ayudan a prevenir que las células cancerosas que emergen, continúen dividiéndose.

COMENTARIO:

En nuestro país el cáncer es una de las principales causas de muerte en la población, hacer concientización para la prevención y tratamiento de esta enfermedad es uno de los propósitos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el marco del Día Mundial Contra el Cáncer.

Es importante destacar que el tener buenos hábitos alimenticios es un elemento clave para el tratamiento de esta enfermedad, pues llevar una alimentación saludable aporta las vitaminas y nutrientes necesarios para mantener sanos los tejidos corporales.

La Sociedad Española de Oncología¹ explica que los quimioterápicos ejercen su acción actuando sobre las células cancerígenas, derivadas de células sanas y que comparten con éstas procesos metabólicos y funcionales, por lo que cualquier fármaco que actúe sobre ellas también lo hará en mayor o menor grado sobre todas las demás células del organismo. Esto significa que las células sanas también se verán afectadas por el medicamento causando efectos secundarios en el organismo del paciente, repercutiendo en su calidad de vida y haciéndolo vulnerable a otros padecimientos.

¹ Blasco, A. (16 de diciembre de 2019). Toxicidad de los tratamientos oncológicos.

Sociedad Española de Oncología Médica. Recuperado de <https://bit.ly/3fi4e0V>

La reacción de los pacientes a los fármacos no siempre es grave, sin embargo la prevención y atención a los malestares producidos por los efectos secundarios puede disminuir teniendo hábitos alimenticios saludables. Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas y minerales durante el tratamiento contra el cáncer, el llevar una alimentación balanceada puede ayudar a prevenir su aparición.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas