

ESCUELA PARA PACIENTES CON TUMORES NEUROENDOCRINOS

NUTRICIÓN, HÁBITOS DE VIDA Y MEDICINAS ALTERNATIVAS

Dr. Rodrigo Sánchez-Bayona
Especialista en Oncología Médica
Hospital Universitario 12 de Octubre



COLABORADORES



ESTEVE



IPSEN
Innovation for patient care

ADVANZ
PHARMA

Hospital Universitario
12 de Octubre

ORGANIZADO
POR

Fundación
OncoSUR

¿Qué es un factor de riesgo?





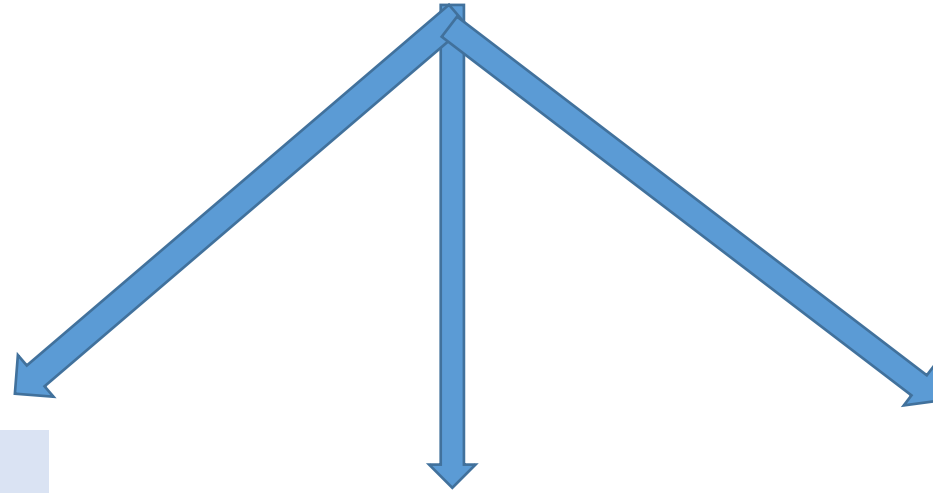


**NINGÚN FACTOR ES
DETERMINANTE**



**TODOS ELLOS PUEDEN
CONTRIBUIR A AUMENTAR O
REDUCIR EL RIESGO DE
ENFERMAR**

Algunos factores de riesgo NO los podemos cambiar...



La edad



Genética



Antecedentes familiares



Otros factores SÍ podemos tenerlos más controlados

El peso corporal



El deporte



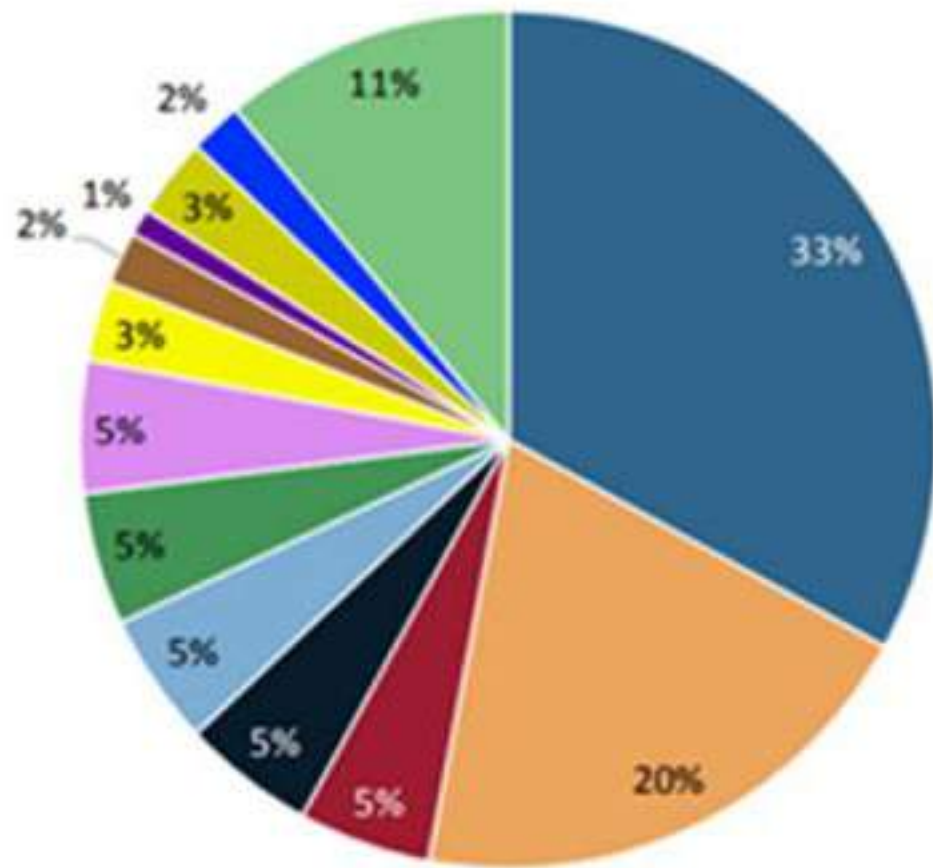
El tabaco



La alimentación



¿Cómo influyen los hábitos de vida en el riesgo de cáncer?



- Tabaco
- Obesidad
- Dieta
- Falta de ejercicio
- Factores ocupacionales

- Virus
- Familiares
- Alcohol
- UV y demás radiaciones
- Uso de medicamentos
- Factores reproductivos
- Polución
- Causa desconocida

2/3 de los factores son “controlables”

Impacto de factores de riesgo y causas de generación de cáncer.

Alimentación saludable



Grasas animales, bollería industrial, refrescos azucarados, alcohol



Dieta mediterránea: fruta, verdura, cereales, fibra, aceite de oliva

Inflamación y cáncer



La fruta, la verdura, los cereales integrales:

- Contienen polifenoles y ácidos grasos omega-3
- Con actividad anti-oxidante y anti-inflamatoria

Aceite de oliva

- ✓ Tiene actividad antioxidante y antiinflamatoria
- ✓ Reduce el estreñimiento



Ejercicio físico y cáncer

SEDENTARISMO

ESTILO DE VIDA
ACTIVO

EJERCICIO FÍSICO



Estilo de vida “activo”



Preventive Medicine

Available online 30 March 2021, 106535

In Press, Journal Pre-proof ?



Leisure-time physical activity, sedentary behavior, and risk of breast cancer: Results from the SUN (“Seguimiento Universidad De Navarra”) project

R. Sanchez-Bayona ^{a, b}, I. Gardeazabal ^{a, c}, A. Romanos-Nanclares ^{a, d}, C.I. Fernandez-Lazaro ^{a, d}, I. Alvarez-Alvarez ^a, M. Ruiz-Canela ^{a, d}, A. Gea ^{a, d, e}, M.A. Martinez-Gonzalez ^{a, d, e, f}, M. Santisteban ^{b, d}, E. Toledo ^{a, d, e} ✉
✉

Tabla 3. Criterios de puntuación de la escala de vida activa en el Proyecto SUN.

| Items | Criterio | Puntuación |
|---|-----------------------------|-------------------|
| ¿Hace ejercicio? | No | 0 puntos |
| | Sí | 1 punto |
| Intensidad del ejercicio^a | Moderado (≤ 5 puntos) | 0 puntos |
| | Vigoroso (≥ 6 puntos) | 1 punto |
| Gasto energético (METs-h/semana) | < 16.1 METs-h/semana | 0 puntos |
| | ≥ 16.1 METs-h/semana | 1 punto |
| Velocidad al caminar | Baja o paso normal | 0 puntos |
| | Paso rápido o muy rápido | 1 punto |
| Tiempo andando (min/día) | < 30 min/día | 0 puntos |
| | ≥ 30 min/día | 1 punto |
| Subir escaleras | ≤ 2 pisos/día | 0 puntos |
| | ≥ 3 pisos/día | 1 punto |
| Tiempo de televisión (h/día) | $\geq 1,5$ h/día | 0 puntos |
| | $< 1,5$ h/día | 1 punto |
| Tiempo sentado (h/día)^b | ≥ 5 h/día | 0 puntos |
| | < 5 h/día | 1 punto |

Adaptado de I. Alvarez-Alvarez et al, Preventive Medicine 2018 (187). ^a Intensidad de ejercicio puntuada desde 0 (mínima intensidad) hasta 10 (intensidad máxima). ^b Incluyendo tiempo de trabajo y tiempo libre.

Lo único que ha
demostrado ser
efectivo frente al
cansancio es
MANTENERSE
ACTIVO



Hablamos de MEDICINAS ALTERNATIVAS

“Productos y prácticas médicas que no son parte de la atención médica estándar”



1. Terapias para la mente y el cuerpo (técnicas mente-cuerpo)

- Meditación
- Hipnosis
- Yoga
- Tai-chi



2. Prácticas que usan productos naturales

- Vitaminas y suplementos alimentarios.
- Productos botánicos, que son plantas o partes de plantas (cannabis)
- Hierbas y especias, como cúrcuma o canela.
- Alimentos o dietas especiales (macrobiótica, cetogénica)



3. Prácticas de manipulación del cuerpo

- Masaje
- Terapia quiropráctica
- Reflexología



4. Terapia bioenergética

- Reiki



5. Sistemas médicos holísticos

- Medicina tradicional china/ acupuntura
- Homeopatía
- Naturopatía





Natural no quiere decir sin peligros

Informarse antes de usar medicina complementaria y alternativa



¿Qué tipos de terapia de medicina complementaria y alternativa me ayudarían a...

- aliviar el estrés y la ansiedad?
- sentirme menos cansado?
- aliviar los síntomas del cáncer y los efectos secundarios del tratamiento, como el dolor o las náuseas?

Conclusiones

- ✓ Ningún factor de manera aislada ha demostrado ser determinante en el riesgo de cáncer
- ✓ El estilo de vida supone casi un 70% de los factores asociados al cáncer
- ✓ El patrón de dieta mediterránea – verduras, fruta, cereales integrales, aceite de oliva – puede tener un papel protector

Conclusiones

- ✓ Un estilo de vida activo reduce el riesgo de cáncer y también mejora el cansancio
- ✓ La medicina alternativa no forma parte de la atención médica estándar
- ✓ Natural no significa 'sin peligro'.
- ✓ Hay que comentar todas las dudas con su enfermero/a y con su médico.

GRACIAS

