ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

ESCUELA DE PACIENTES DE TUMORES TORÁCICOS

Mario Huelves Delgado

Marta Ruiz Aguado

DIETISTAS – NUTRICIONISTAS DE ONCOLOGÍA MÉDICA

HOSPITAL UNIVERSITARIO 12 DE OCTUBRE

CUIDADOS DEL PACIENTE ONCOLÓGICO

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

EL MAYOR BENEFICIO PARA EL PACIENTE

- MÉDICOS
- PERSONAL DE ENFERMERÍA
- AUXILIARES
- NUTRICIONISTAS
- PSICÓLOGOS
- FISIOTERAPEUTAS
- LOGOPEDAS

EFECTOS DEL CÁNCER SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL

- Aumenta el metabolismo debido a la rápida división celular del tumor
- Incrementa las necesidades energéticas y proteicas del paciente
- Al diagnóstico, la prevalencia de **desnutrición** se sitúa entre un 15-40%
- El empeoramiento del estado nutricional se ve potenciado por las secuelas y síntomas de los tratamientos anticáncer

CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN

- Relacionadas con el tumor
- Dependientes del paciente
- Relacionadas con los tratamientos: cirugía, radioterapia, quimioterapia

Relacionadas con el tumor

Sustancias proinflamatorias: metabolismo acelerado con destrucción de reservas grasas y masa muscular → pérdida de apetito

Localización del tumor → mayor riesgo de DN en tumores del tracto digestivo y de cabeza y cuello

Dependientes del paciente

Cómo enfrentamos la enfermedad

Información acerca de los síntomas y cómo llegan a comprometer la ingesta

Una vez que conocemos cómo afectará a la capacidad de alimentación → Compromiso por parte del paciente y fuerza de voluntad

Relacionadas con los tratamientos

- **RT**
  - **Inflamación de la mucosa oral, heridas, llagas, hongos**
  - **Boca seca**
  - **Dificultad para tragar**
  - **Dolor al tragar**
- **QT**
  - **Falta de apetito**
  - **Náuseas/vómitos**
  - **Alteraciones en el sabor de los alimentos**
  - **Diarrea**

¿POR QUÉ APARECE LA DESNUTRICIÓN EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO?

- Dificultad en la ingesta: escaso aporte de energía, proteínas y nutrientes
- Alteración de la digestión o absorción de nutrientes
- Aumento de las necesidades de Energía y proteínas
- Alteración en el metabolismo de los nutrientes

LA IMPORTANCIA DEL SOPORTE NUTRICIONAL

¿PREVALENCIA?

DIAGNÓSTICO/ ESTADIOS INICIALES

15-20%

ENFERMEDAD AVANZADA

80%

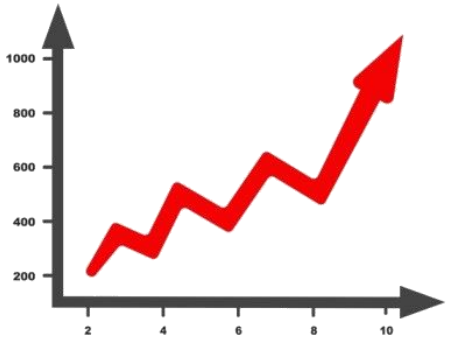
LA IMPORTANCIA DEL SOPORTE NUTRICIONAL

¿ABORDABLE?

SÍ

TIPO DE PACIENTE

MAGNITUD DE LA SITUACIÓN



IMPORTANCIA

VELOCIDAD DEL DIAGNÓSTICO

¿Cómo afecta la malnutrición en el paciente?

- Mayor cansancio
- Edemas y retención de líquidos
- Anemia
- Deterioro del sistema inmune
- Mayor riesgo de malabsorción por falta de enzimas digestivas

CONSECUENCIAS

Pérdida de peso involuntaria

+

Pérdida de masa muscular

+

Reducción en la ingesta

→ Empeora tolerancia a los tratamientos

ME HAN DIAGNOSTICADO CÁNCER, ¿Y AHORA QUÉ COMO?

Objetivos de las recomendaciones nutricionales

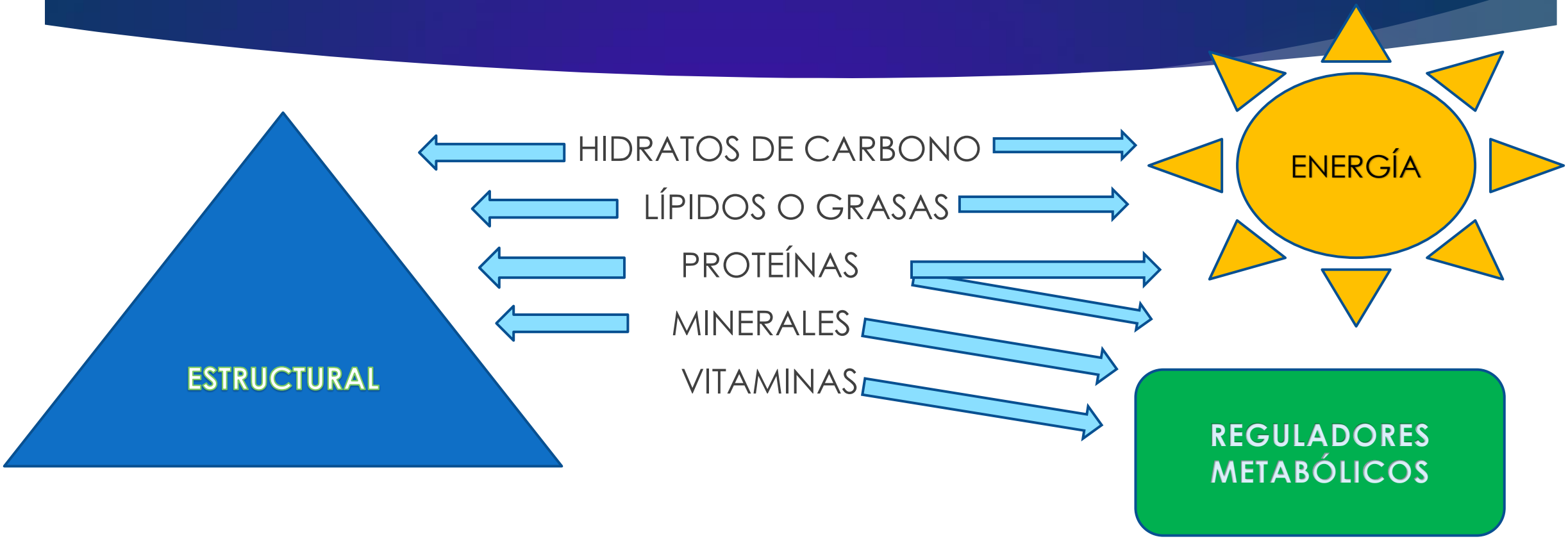
Evitar la desnutrición y complicaciones que se puedan derivar de ella

Mejorar la tolerancia a los tratamientos anticáncer y favorecer su eficacia

Mejorar la calidad de vida del paciente

“NO ES LO MISMO ALIMENTARSE QUE NUTRIRSE“

NUTRIENTES: funciones



New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet

p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity

Adequate rest

Conviviality

Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs

Biodiversity and seasonality

Traditional, local and eco-friendly products

Culinary activities

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- Consumo alto de legumbres
- Alto consumo de cereales de grano entero (integrales)
- Alto consumo de verduras y hortalizas
- Alto consumo de frutas
- Consumo de carnes blancas, pescados y huevos
- Bajo en carnes rojas y derivados
- Moderado consumo de leche y sus derivados
- Alta relación de AGM/AGS: aceites vegetales

FUENTES alimentarias DE HIDRATOS DE CARBONO

Simples

Complejos

FUENTES alimentarias DE GRASAS

- Aceites /mantequilla /margarinas
- Lácteos enteros /quesos / nata
- Frutos secos
- Aceitunas
- Aguacate
- Pescados azules
- Carnes grasas /embutidos
- Bollería /galletas /helados/ frituras

Ácidos grasos ω-3

- **AG Esenciales:** propiedades

+ Antiinflamatorios
+ Cardioprotectores

  - Presentes en:
    - Pescados azules (salmón, caballa, arenque, atún, sardinas, etc), mariscos
    - Aguacate
    - Semillas de calabaza, chía
    - Nueces
    - Aceite de soja, maíz, girasol

FUENTES alimentarias DE PROTEÍNAS

- Origen animal:
  - Carnes
  - Pescados
  - Huevos
  - Mariscos
  - Lácteos: leche, nata, queso, yogur
- Origen vegetal:
  - Legumbres
  - Quinoa
  - Frutos secos
  - Chía/Semillas de girasol
  - Tofu/seitan/soja

¿CÓMO DEBEMOS DISTRIBUIR LOS MACRONUTRIENTES EN UNA COMIDA NORMAL?

FALSOS MITOS EN ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

"Debo dejar de tomar azúcar porque esto hará que el cáncer crezca más rápido"

"El consumo de chía aporta grandes beneficios contra el cáncer"

"Cumplir una dieta paleo o cetogénica me ayudará en la lucha contra el cáncer"

"Una alimentación vegana aumenta la tasa de curación"

Clinical Nutrition 40 (2021) 2898–2913

Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Nutrition

journal homepage: http://www.elsevier.com/locate/clnu

ESPEN Guideline

ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer

Maurizio Muscaritoli [a, *], Jann Arends [b], Patrick Bachmann [c], Vickie Baracos [d], Nicole Barthelemy [e], Hartmut Bertz [b], Federico Bozzetti [f], Elisabeth Hütterer [g], Elizabeth Isenring [h], Stein Kaasa [i], Zeljko Krznaric [j], Barry Laird [k], Maria Larsson [l], Alessandro Laviano [a], Stefan Mühlebach [m], Line Oldervoll [n], Paula Ravasco [o], Tora S. Solheim [p], Florian Strasser [q], Marian de van der Schueren [r, s], Jean-Charles Preiser [t], Stephan C. Bischoff [u]

Fig. 1. Structure of the ESPEN practical guideline: "Clinical nutrition in cancer".

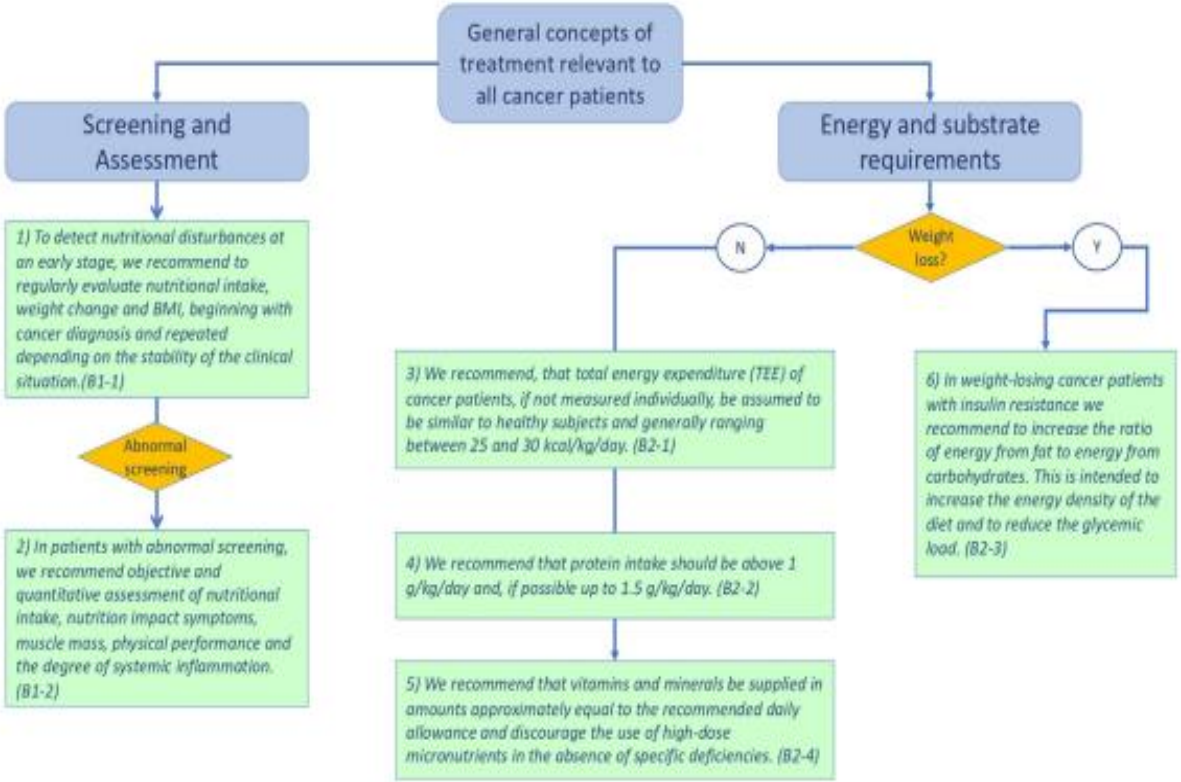


Fig. 2. General concepts of treatment relevant to all cancer patients: screening and assessment; energy and substrate requirements.

SNO

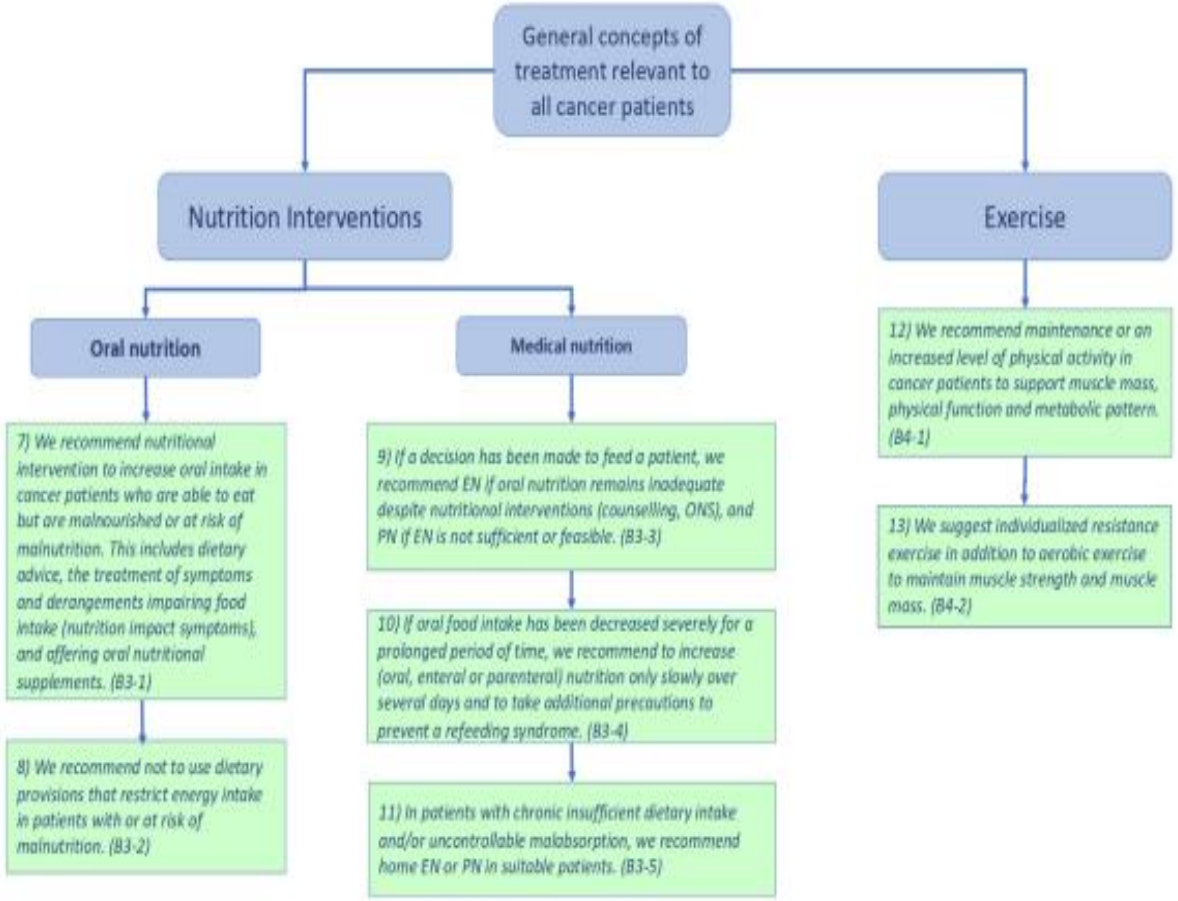
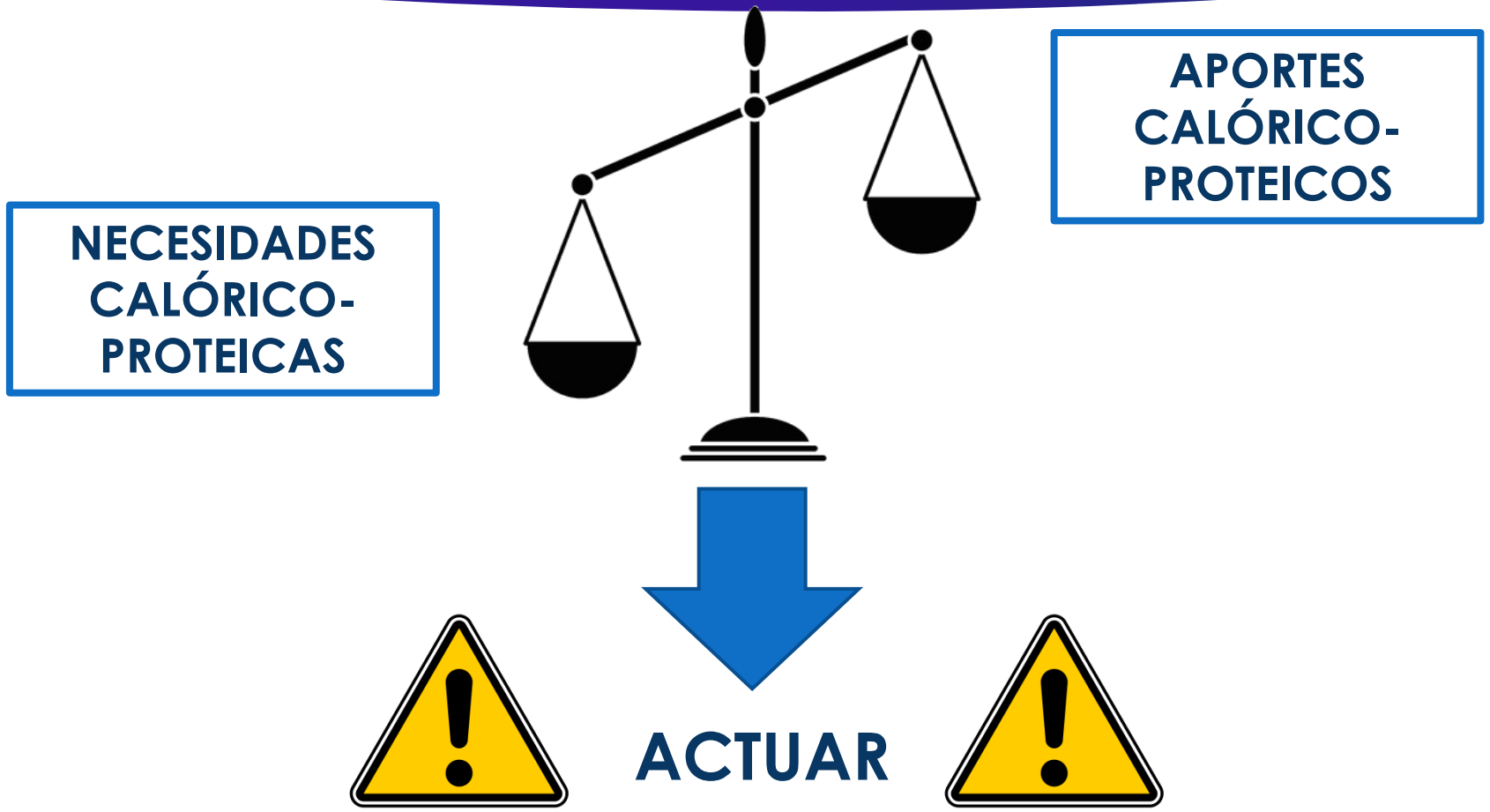


Fig. 3. General concepts of treatment relevant to all cancer patients: types of nutrition intervention; exercise.

Intervención nutricional para incrementar la ingesta

No usar dietas restrictivas

SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL- REFUERZO



SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ORALES

INDICACIÓN

- INGESTA CALÓRICA INSUFICIENTE
- INGESTA CALÓRICA NULA
- DÉFICITS DE NUTRIENTES

- "NO ME APETECE COCINAR"
- "QUIERO PONERME FUERTE"
- "ESO LO QUE TOMABA MI FAMILIAR Y AÚN TENGO

!MUCHAS GRACIAS¡