

## La nutrición y la alimentación durante el cáncer

Después de un diagnóstico de cáncer suelen ser frecuentes las dudas en relación a la alimentación, sobre los alimentos que se deben comer, los que se deben evitar, si se deben tomar suplementos nutricionales,... El alcance de la información relacionada con lo que se debería comer durante y después de padecer cáncer en páginas web, blogs, libros, consejos de familiares o amigos que hayan padecido esta enfermedad es inmensa, pero a menudo no siempre correcta ni está contrastada científicamente. Debe tenerse claro que no existen dietas que curen el cáncer, pero la nutrición y la alimentación es de gran importancia antes, durante y después del tratamiento, ya que puede ayudar a obtener los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de todo el organismo, mantener un peso saludable y una buena hidratación, y tolerar mejor el tratamiento y sus efectos secundarios.



Para muchos pacientes los efectos del cáncer y el de sus tratamientos (quimioterapia, radioterapia, cirugía, inmunoterapia,...) hacen que sea difícil alimentarse bien, ya que pueden afectar al gusto, olfato, el hambre, y la capacidad para comer alimentos suficientes y absorber todos los nutrientes. Como consecuencia se puede producir malnutrición, que puede ocasionar pérdida de peso y masa muscular produciendo debilidad, fatiga e incapacidad para luchar contra una infección o acabar el tratamiento.

La alimentación que se debería seguir en términos generales (sino se padece ningún efecto secundario o malnutrición) es una alimentación sana y equilibrada, que contenga alimentos de todos los grupos en la cantidad y frecuencia adecuadas. Es importante asegurar la ingesta de 3 raciones de fruta y 2 raciones de verdura al día, ya que son la fuente principal de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Los alimentos ricos en proteínas como el pescado, los huevos, la carne, los frutos secos, las legumbres y los lácteos, se necesitan consumir generalmente en más cantidad, ya que de ellas dependen la reparación y la regeneración adecuadas de los tejidos y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Los alimentos ricos en hidratos de carbono deberían estar presentes en la mayoría de las comidas (pan, legumbre, arroz, pasta, patata,...) priorizando siempre que sea posible las versiones integrales. No se debe olvidar beber un mínimo de 8 vasos de agua al día, que ayudarán a mantener las células hidratadas para que soporten mejor los tratamientos.

En casos de malnutrición puede ser necesario suplementar la dieta con batidos especiales que se adaptaran a la situación de cada persona en concreto (con alto contenido en proteínas y de calorías). Es importante antes de iniciar cualquier dieta, excluir algunos alimentos o incluir algún producto o suplemento alimentario, se consulte siempre a un equipo de referencia en el que haya un dietista-nutricionista, para que valore las necesidades nutricionales y detecte posibles estados de malnutrición. De esta forma asesorará sobre cómo modificar la dieta durante el tratamiento del cáncer (tipo y cantidad de alimento, cuantas comidas realizar, consistencia y temperatura de los alimentos,...), dará recomendaciones para hacer frente a los posibles efectos secundarios del tratamiento y se pueda realizar un seguimiento continuado.