

Hoy 4 de febrero se celebra el Día Mundial contra el Cáncer

LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA PALIAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS TRATAMIENTOS PARA EL CÁNCER DE MAMA

- Una alimentación rica y variada y adquirir determinados hábitos dietéticos ayuda a tener una mejor calidad de vida durante el proceso oncológico.
- GEICAM ha reunido en este podcast a dos expertas en cáncer de mama y nutrición para ofrecer consejos a los pacientes con tumor de mama para aliviar los efectos secundarios de los tratamientos y de la enfermedad.
- Los efectos secundarios de estos tratamientos más habituales son náuseas y vómitos, disgeusia (alternación del gusto), acidez de estómago, mucositis, diarrea, estreñimiento y sobrepeso.

Madrid, 4 de febrero de 2024.- El cáncer de mama, debido especialmente a los tratamientos pero también a la propia enfermedad, ocasiona efectos secundarios sobre el aparato digestivo que se pueden paliar con unos hábitos y dieta adecuados, según han descrito dos expertas reunidas por el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** para abordar el papel de la alimentación en el proceso oncológico.

La doctora **Ariadna Tibau**, oncóloga médica del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, de Barcelona, e investigadora de GEICAM, hace hincapié en los efectos secundarios sobre la salud gastrointestinal, derivados de las terapias oncológicas, desaparecen cuando estos finalizan: “La mayoría de los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer son reversibles, aunque pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las pacientes” señala.

“El proceso oncológico puede ir unido a la presencia de molestias gastrointestinales, y cada paciente es distinto, por lo que es aconsejable hacer pruebas de ensayo y error para comprobar los alimentos que sientan mejor o peor. Se aconseja ser precavido y en el momento agudo del efecto secundario hay que esperar para hacer una introducción lenta de los alimentos”, afirma **Ester Nadal**, dietista nutricionista del Servicio de Alimentación y Dietética de L'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.

Náuseas y vómitos

Uno de los efectos secundarios más frecuentes del tratamiento oncológico, principalmente derivado de la quimioterapia, son las náuseas y los vómitos. Para paliarlos, Ester Nadal recomienda no obligarse a comer, dejar que el estómago repose y beber líquido cada 10-15 minutos a pequeños sorbos, sobre todo en episodios más agudos de vómito. En este punto, puede ser beneficioso el suero farmacológico.

Los alimentos mejor tolerados son los de fácil digestión, como los secos (por ejemplo, pan tostado o galletas saladas), y se recomienda fraccionar las comidas y que estas se encuentren a temperatura ambiente o frías. Del mismo modo, hay que evitar las cocciones pesadas, decantándose por el vapor, el hervido o la plancha, así como los olores fuertes como el de la coliflor. Alimentos como el jengibre o la menta pueden tener efecto antiemético (contra los

vómitos y náuseas).

Cómo combatir la alteración del gusto

Otra consecuencia del tratamiento relacionada con el aparato digestivo es la alteración del gusto, denominada disgeusia, que está causada especialmente por la quimioterapia (antraciclinas o la ciclofosfamida). Los pacientes notan un sabor metálico molesto que lo enmascara todo, aunque hay pautas que pueden ayudar como una correcta higiene oral, enjuagues con manzanilla y mascar chicle o caramelos sin azúcar. También se aconseja el uso de utensilios de madera o de plástico en lugar de metálicos.

En cuanto a los alimentos para paliar la disgeusia, destacan la fruta ácida y agua con gotas de limón, pero en cambio hay que evitar ingerir grandes cantidades de comida, optando por raciones pequeñas. Una forma de asegurar el aporte de proteínas es mediante la maceración de carnes y pescados con fruta ácida, y otra alternativa son las masas como las de croquetas o albóndigas. “También aconsejamos a los pacientes que preparen platos distintos a los que están acostumbrados, porque al no tener el recuerdo del sabor anterior al metálico, esto puede ayudarnos a no ser tan conscientes de ese sabor metálico”, explica Ester Nadal. Cuando lo que produce el tratamiento es hipogeusia (falta de sabor), se pueden añadir a las preparaciones, como por ejemplo a las cremas, sabores más potentes como virutas de jamón o trocitos de queso curado, o bien se pueden utilizar especias y hierbas aromáticas.

Acidez de estómago

La acidez de estómago puede aparecer con la quimioterapia u otros tratamientos como los hormonales (especialmente con los inhibidores de las ciclinas), que pueden prolongarse durante años. Fármacos para aliviar efectos secundarios, como los corticoides, utilizados para las náuseas y los vómitos y para evitar las reacciones alérgicas a la quimioterapia, pueden inflamarse la superficie mucosa del estómago.

Más allá del uso de protectores gástricos, se aconseja seguir pautas dietéticas como evitar los alimentos que puedan irritar la mucosa gástrica, tales como los ácidos, picantes o condimentos fuertes. En cuanto a las cocciones, se recomienda realizarlas al vapor o en hervido, porque el cocinado a la plancha puede irritar la mucosa gástrica. En general, para la acidez se desaconsejan las carnes fuertes, el café y los lácteos, sobre todo la leche.

Mucositis

Otro efecto secundario, que es agudo y también se resuelve tras la quimioterapia, es la mucositis. Se manifiesta con un enrojecimiento o pequeñas lesiones en la mucosa de la boca que suelen ser muy molestas al comer y, aunque suele ser leve, puede complicarse. “Para los oncólogos es importante hacer un buen control de este efecto secundario porque puede llegar a obligar a interrumpir el tratamiento”, apunta la doctora Tibau.

En el terreno nutricional, sobre todo en los episodios más agudos de mucositis, se recomienda dieta líquida y evitar el alcohol, el café y los alimentos ácidos, condimentados o duros, como frutos secos o verduras crudas. Pueden aliviar las molestias cubitos o polos de hielo y enjuagues como por ejemplo de tomillo, así como las texturas cremosas, y es recomendable mantener una buena hidratación. Para ingerir carne, se recomiendan cocciones más largas y el uso de salsas, bechamel o mayonesa. Comer poco a poco y masticar muy bien es otra de las pautas.

Diarrea, estreñimiento y obesidad

Tratamientos aprobados más recientemente como inhibidores de ciclinas (abemaciclib), la inmunoterapia o los anticuerpos unidos a una quimioterapia, pueden producir diarrea. “La paciente debe llevar un control del número de deposiciones al día y de la posible presencia de sangre o moco, porque, si la diarrea es grave, puede requerir incluso de ingreso y tratamiento intravenoso”, explica la doctora Tibau.

Además del tratamiento farmacológico, la dieta es clave. El ayuno puede ayudar a que remita la diarrea, y la alimentación debe ser muy fraccionada, con pequeñas cantidades y más frecuentes. Es importante beber abundante agua, para compensar la pérdida de electrolitos, siendo una buena opción el suero farmacológico. Los alimentos astringentes ayudan a reducir la diarrea: agua de arroz o de zanahoria, pan tostado blanco, té como infusión, puré de patata o compota de manzana o de plátano maduro. Aunque los lácteos es mejor evitarlos, el yogur, al estar fermentado, puede ser una ayuda, mientras que la proteína debe añadirse con alimentos de fácil digestión como el pollo y con cocciones suaves. Incluir un probiótico puede ser beneficioso para regenerar la flora intestinal. Entre los alimentos a evitar se encuentran las frutas, verduras crudas, legumbres y los alimentos grasos.

El estreñimiento puede aparecer como consecuencia de los tratamientos, sobre todo los utilizados para evitar las náuseas y los vómitos. “Es crucial abordar este efecto secundario desde el principio para prevenir complicaciones como hemorroides o fisuras anales. Aunque existen tratamientos laxantes altamente eficaces, la actividad física y la dieta desempeñan un papel importante”, expone la doctora Tibau. Es clave la hidratación y los alimentos ricos en fibra, y puede ser una ayuda beber un par de vasos de agua tibia o una cucharada de aceite en ayunas. Es importante un buen aporte de grasa, como aceite de oliva, pues puede favorecer la formación del bolo, aunque hay que evitar los aceites refinados.

El aumento de peso puede ser otro efecto de los tratamientos, especialmente en pacientes que desarrollan menopausia tras recibir tratamiento, y también hay terapias que producen retención de líquidos y otras que hacen aumentar el apetito. La práctica de ejercicio físico y la alimentación son básicos para el control del peso. La hidratación es fundamental, siempre evitando las bebidas azucaradas, así como una dieta equilibrada basada en verduras, frutas, legumbres y proteína de buena calidad. Se aconseja preparar un plato único que incluya los nutrientes necesarios: la mitad, verdura y fruta; un cuarto, carbohidratos; y el cuarto restante, proteína (carne en su justa medida, pescado, huevos y proteína vegetal). Asimismo, es fundamental controlar la grasa y evitar los productos ultraprocesados, refinados y ricos en azúcar. “No es necesario eliminar del todo este tipo de alimentos, pueden tomarse de manera puntual, lo importante es que la base sea una alimentación variada y equilibrada y adoptar unos buenos hábitos”, detalla Ester Nadal.

Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama

Fundada en 1995, GEICAM es una organización sin ánimo de lucro que lidera la investigación académica del cáncer de mama en España. Ha realizado más de 100 estudios en los que han participado más de 67.000 mujeres y hombres. Actualmente está formada más de 900 expertos de más de 200 hospitales españoles. Su misión es promover la investigación clínica, epidemiológica y traslacional independiente en oncología, con un enfoque multidisciplinar y bajo criterios de calidad, para mejorar los resultados en salud, así como la prevención, la educación

médica y la difusión del conocimiento de esta enfermedad a los pacientes y a la sociedad en general.

Visita nuestra web geicam.org

y síguenos:



Para más información:

Lucía Gallardo

ALABRA

Tel. 670 255 129

lucia.gallardo@alabra.es

Roser Trilla

Responsable Comunicación GEICAM

Tel. 687 987 944

rtrilla@geicam.org

José Antonio González

ALABRA

Tel. 667 752 197

joseantonio.gonzalez@alabra.es