

CONSUMER EROSKI

Alimentación durante la quimioterapia

La dieta constituye una ayuda de gran importancia en el tratamiento médico del cáncer

La quimioterapia, además de destruir las células cancerosas, también altera el sistema digestivo, el apetito y la capacidad de comer. Náuseas, vómitos, anorexia entendida como falta de apetito, diarrea, estreñimiento, llagas en la boca y garganta, pérdida o ganancia de peso y cambios en el sabor son algunos de los temidos efectos secundarios que aparecen en el camino hacia la curación del cáncer. Para estos pacientes, las recomendaciones muchas veces son contrarias a las que se dan a la población general ya que se centran en ayudarlo a comer alimentos ricos en calorías, proteínas y con un bajo contenido en fibra para no empeorar problemas como la diarrea o las úlceras en la boca. La alimentación va encaminada a que la persona recupere la fuerza y la energía.

Por ELENA PIÑEIRO

3 de julio de 2009

Las personas con cáncer suelen tener dificultades para alimentarse correctamente. Es muy importante [comer bien](#) mientras se recibe tratamiento para esta enfermedad, porque una alimentación que contenga todos los nutrientes que necesita el cuerpo asegura el aporte de energía y mantiene las reservas de proteínas necesarias para rehacer los tejidos sanos que el tratamiento daña.

Comer bien ayuda

La quimioterapia es un tratamiento médico dirigido a eliminar las células cancerosas que no son normales porque crecen de forma muy rápida y sin control. El problema de éste y otros tratamientos anticancerosos es que también se destruyen células sanas como las del pelo, boca, esófago, estómago, médula ósea o intestino, entre otros, que también crecen rápido pero de forma controlada y normal. Los efectos secundarios que origina esta destrucción de células sanas son los que pueden dar lugar a problemas alimentarios.

Los síntomas más comunes producidos por la quimioterapia son anorexia, náuseas y vómitos, diarrea, mucositis oral y esofágica (inflamación de la mucosa que recubre la boca y el esófago), alteración del gusto, estreñimiento y [astenia](#). Su aparición depende del tipo de fármacos que se usen y de los medicamentos o tratamientos que se administren al mismo tiempo, y del estado nutricional y de salud previo del paciente.

La meta alimentaria es mantener el aporte de energía y proteínas para la reconstitución del organismo y para el refuerzo del sistema de defensas. Durante el tratamiento conviene manejar al máximo las circunstancias que afectan a las ganas de comer e intentar alimentarse de la forma más completa posible. En este momento, la ayuda profesional es fundamental. Los especialistas del Servicio de Oncología Médica del [Hospital General de Cataluña](#) y del Hospital de Sabadell han confeccionado una [guía](#) práctica y enriquecedora titulada "Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico" que recoge de forma muy fácil y completa consejos dietéticos y recetas para ayudar a los pacientes a manejar los efectos secundarios del tratamiento quimioterapéutico.



- Imagen: Jenny Mealing -

La meta alimentaria es mantener el aporte de energía y proteínas para la reconstitución del organismo y el refuerzo del sistema de defensas

Problemas digestivos

Las náuseas y la astenia (fatiga psíquica y física) son las principales razones por las que los enfermos que se tratan con quimioterapia apenas tienen apetito. Las náuseas y vómitos pueden comenzar durante el tratamiento y duran unas pocas horas, aunque se pueden instalar también durante varios días, dependiendo del paciente y dosis de fármaco que se le esté administrando. La buena noticia es que estos síntomas pueden solucionarse casi siempre con [dieta](#) y con medicamentos antieméticos que ayudan a mejorar las causas del malestar.

Para prevenir estos temidos efectos secundarios digestivos de los tratamientos es aconsejable comer entre una y tres horas antes de la sesión de quimioterapia. Se recomienda seguir una dieta baja en grasas de fácil digestión durante los días de tratamiento y los dos o tres días posteriores. Si hay inapetencia o digestiones difíciles, una muy buena idea es fraccionar la alimentación en seis tomas diarias o más, es decir, comer poco volumen de comida en ingestas frecuentes. También es muy recomendable tomar comidas tibias, ni muy frías ni calientes, lo más inodoras posibles, sin grandes aromas ni condimentos fuertes.

Los alimentos de bajo contenido en grasa ayudan a vaciar el estómago más rápidamente y facilitan las digestiones; los pescados y las carnes blancas, los lácteos desnatados y tecnologías culinarias como el vapor y la plancha son buenos aliados para combatir la náusea. Es preferible no beber durante las comidas y los líquidos se han de tomar unas dos horas después del vómito. Aunque parezca curioso, ya que es una bebida que se desaconseja por su alto contenido en azúcares y calorías, en estos casos un refresco de cola ayuda a calmar las molestias digestivas.

Comer sin dolor

Un problema grave que afecta al aparato digestivo y dificulta enormemente la alimentación es la aparición de inflamación y llagas en la boca y el esófago. La quimioterapia repercute de forma importante en la boca porque es en la cavidad oral donde hay células en constante renovación. Además, los fármacos merman las defensas que protegen la boca de las infecciones y se es más propenso a contagiarse en esta temporada. En estos casos, los alimentos fáciles de ingerir, con una consistencia muy suave y con un alto valor energético, son la solución.

Las preparaciones blandas e hidratadas y, sobre todo, a temperatura ambiente o más bien frías, como los licuados de [frutas dulces](#), [helados](#) de crema, flanes, budines y suflés de [verduras](#), purés, tortillas o [gelatinas](#) son recetas fáciles que pueden ayudar a mejorar la situación. Una de las claves está en evitar sabores ácidos, salados, irritantes o picantes.

El café, el alcohol, las frutas cítricas, el tomate, los embutidos y quesos fuertes y los condimentos tipo pimienta, ajo, cebolla o pimentón, mejor dejarlos de lado. Una buena idea que aparece en la guía es la de tener a mano [alimentos infantiles](#), los popularmente conocidos "potitos", que pueden constituir una ayuda de emergencia ya que su composición es completa y equilibrada.

La pérdida del apetito

Las alteraciones en la percepción del sabor, la repugnancia por ciertos alimentos y, sobre todo, la falta de apetito aparecen también con frecuencia. Aunque las ganas de comer suelen reaparecer unas semanas después de acabar el tratamiento, mientras dura es un riesgo dejar de comer para no tener las molestias que ello comporta. El objetivo dietético en estos casos es evitar la pérdida de peso corporal y proteínas, ambos factores esenciales en la recuperación. Para ello, ofrecer comidas pequeñas y fraccionadas, ricas en alimentos con alto valor calórico, de aromas y sabores atractivos es un buen comienzo.

Enriquecer los [platos](#) con salsas energéticas hechas con huevo o [lácteos](#), las legumbres en las ensaladas, los frutos secos y los postres dulces son algunas ideas para hacer más atrayente el momento de comer.

DIETA ENTRE 'QUIMIOS'

La alimentación de protección entre ciclos de quimioterapia es la base que conviene seguir de forma consolidada mientras dure el tratamiento. Según Josep Maria Borràs, del Instituto Catalán de Oncología, los puntos clave en dietética para estos pacientes son:

- Tomar cinco raciones al día de frutas y verduras.
- Evitar el sobrepeso y la obesidad.
 - Comer entre 600 y 800 gramos al día de legumbres, tubérculos y otros alimentos de origen vegetal.
- No tomar alcohol.
- Limitar la carne roja (es preferible tomar pescado, pollo, pavo o conejo).
 - Restringir el consumo de grasas saturadas presentes en bollería industrial o alimentos precocinados.
- Limitar el consumo de alimentos conservados en sal.
 - No tomar las partes quemadas o chamuscadas tras la cocción de los alimentos (pan tostado, carne o pescado a la brasa, vegetales horneados, etc.).

Es conveniente recordar la importancia de la prescripción facultativa de cualquier tipo de [suplemento dietético](#), ya que actualmente falta evidencia científica que avale la toma de este tipo de productos como una ayuda en el tratamiento del cáncer. Sí pueden ser de interés los productos hiperenergéticos e hiperproteicos que, con distintas texturas (líquido, batido, flan, buding) y sabores (café, vainilla, fresa, cacao, verduras, pescado, frutas), pueden complementar una comida y asegurar un interesante aporte de energía, proteínas y demás nutrientes.