

NUTRICIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Bárbara Samith

Nutricionista y Magíster en Ciencias



HOJA DE RUTA

¿Qué leen las personas?

3

Etiología del cáncer

5

Obesidad y cáncer

8

Alimentos y cáncer

9

Patrones dietarios en la prevención de cáncer

10

Resumen

13





Ejemplo: Dieta Alcalina

“Soy una convencida de que el cáncer no te da por “mala suerte”, sino por diversos factores tanto emocionales como físicos. Es en este último punto donde la alimentación juega un rol fundamental. eres lo que comes... Así, haciendo un esfuerzo tremendo (y olvidándome de los antojos propios del embarazo), dejé el azúcar, el glúten y los lácteos. Si, se puede comer sano y rico”, expresó en su red social y agregó que, “Las enfermedades se dan en ambientes ácidos, por eso la importancia de la alimentación para alcalinizarlo”.



Una mirada al uso de internet por los pacientes con cáncer

Metodología: Envío de encuesta por correo a una muestra del 5% de oncólogos médicos y hematólogos incluidos en el directorio de miembros de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica

Oncólogos

- 30% de pacientes usan internet para obtener información sobre cáncer.
- 10 minutos adicionales en consulta, discutir información de internet.

Uso de internet y percepción del oncólogo: pacientes más

- Optimistas
- Confundidos
- Ansiosos

Conclusión

- Proporción significativa de pacientes usa internet para obtener información.
- Efectos tanto positivos como negativos en el encuentro clínico.

Factores de Riesgo frente al cáncer



Un factor de riesgo es cualquier *característica personal o hábito, factor hereditario o exposición ambiental* que incrementa la probabilidad de *desarrollar una enfermedad.*



Fumar



Dieta poco balanceada



Antecedentes familiares de cáncer



Alteraciones genéticas

Factores que influyen en la incidencia de Cáncer



La genética es responsable de tan solo 5 a 10% de todos los casos, el 90 a 95% restante está vinculada a factores del medio ambiente y estilo de vida



Epitelio normal



Preneoplasia



Cáncer invasivo

PROCESO DEL DESARROLLO DEL CÁNCER

Genética, epigenética, microbioma, edad, género, estado metabólico, estado inflamatorio y función inmunológica. Otros factores externos.



Factores Externos



Factores Ambientales



Contaminantes en alimentos, virus, radiación UV, cancerígenos ambientales, otros factores ambientales.

Dieta y Factores de Estilo de Vida



Nutrientes, ingesta calórica, fitoquímicos, otros componentes nutricionales, alcohol, actividad física, tabaquismo y otros factores de estilo de vida.

Factores modificables en el desarrollo del cáncer

Consumo de tabaco



Ingesta reducida de frutas y verduras



Falta de actividad física



Consumo de alcohol

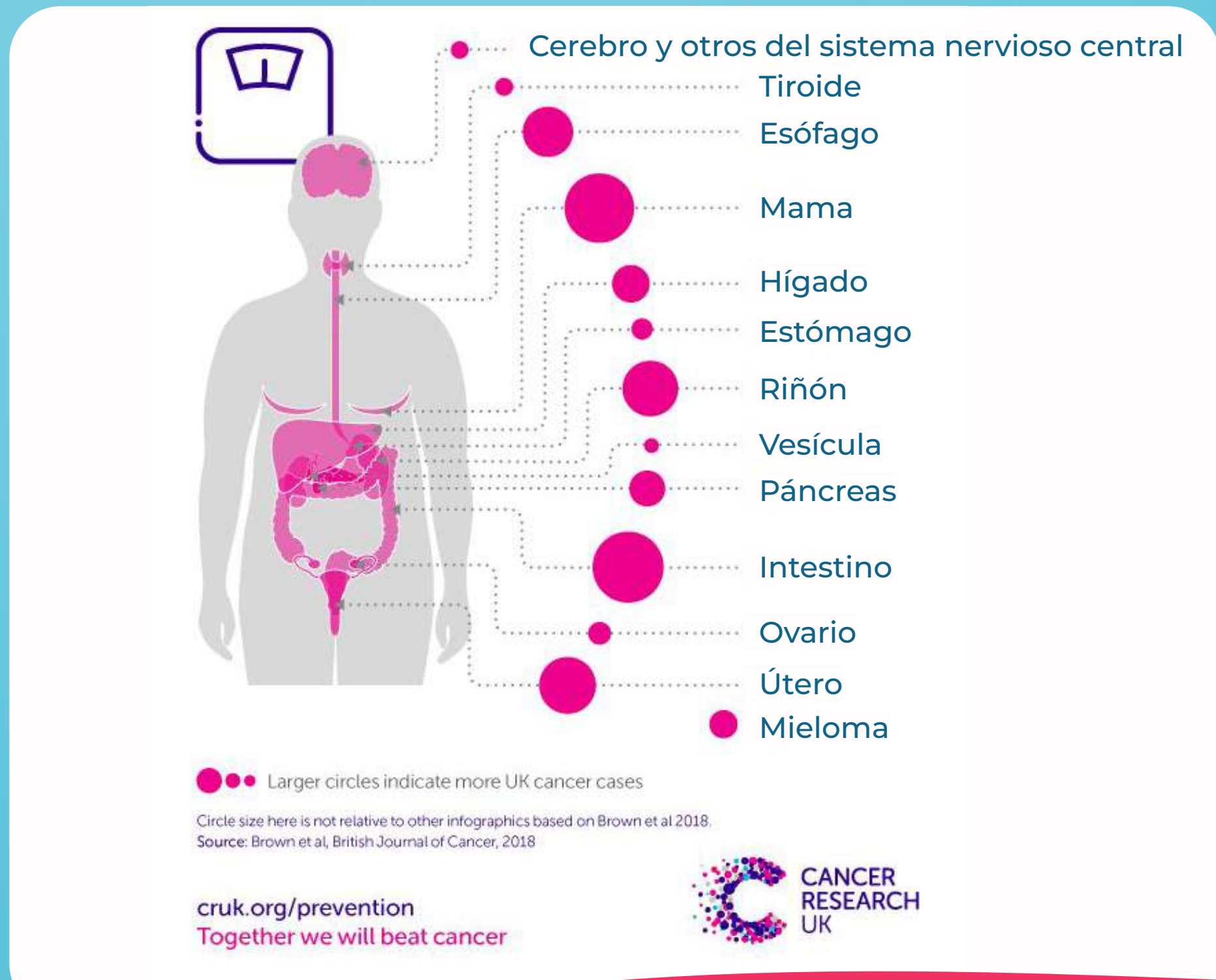


Índice de masa corporal elevado





El sobrepeso puede causar 13 tipos de cáncer



Conexión entre Alimentos y Cáncer



Patrones Dietarios



Mediterránea



- Alimentos a base de plantas (vegetales, frijoles, nueces y semillas, frutas y granos enteros intactos)
- Pescados y otros mariscos.
- Aceite de oliva como principal fuente de grasa dietética.
- Productos lácteos (principalmente yogur y queso) en cantidades bajas a moderadas.
- Menos de 4 huevos / semana.
- Carne roja en baja frecuencia.
- Vino en cantidades bajas a moderadas.
- Poco azúcar refinada.



Vegetariana o vegana



- A base de plantas, carente de todos los alimentos de carne, pero incluyendo huevo (ovo) y/o productos lácteos (lacto).
- Consumo vegano carente de todos los alimentos de carne y productos de origen animal.

WCRF concluyó que una dieta mediterránea se asocia con un menor riesgo de sobrepeso u obesidad, mientras que una dieta de tipo “occidental” está “probablemente” asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer.

¿Qué tienen en común estos patrones?

Alimentación
basada en plantas



Bajo en
procesados



Fuentes proteicas
saludables



Reducción carnes
rojas y
procesadas

Grasas saludables
(poli y
monoinsaturadas)



Bajo en grasas
saturadas y trans



Bajo en azúcares
simples

Recomendaciones sobre el estilo de vida

Mantener un peso normal



Evitar las grasas saturadas, azúcares, carbohidratos refinados y sal

Actividad física frecuente



Evitar grasas trans

Consumir alimentos con alta carga de nutrientes



Al menos 8 vasos de bebidas sin calorías (té, café, agua de hierbas, etc)

Lácteos bajos en grasa



Limitar consumo de alcohol



- + **Aumento de obesidad:** Enfoque en prevención y tratamiento de ECNT, también ayudaría a prevenir algunos tipos de cáncer.
- + **Reducción de peso:** El *factor modificable* más importante en el riesgo de cáncer.
- + A pesar de la evidente asociación epidemiológica obesidad/cáncer, sus bases biológicas no son totalmente comprendidas.
- + Manejar niveles de evidencia en torno a alimentos/nutrientes y aumento o disminución del riesgo de cáncer.
- + **Patrones de alimentación:** *Basados en plantas, mediterráneo o vegetariano.*



 **chilesincáncer**




Salva
UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DE CHILESINCÁNCER

