



Que tu alimento sea tu medicina...

Siguiendo con la línea ya establecida hace años, la Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación, junto con su Fundación alimentación saludable, han promovido esta publicación sobre un tema apasionante además de necesario y, con frecuencia, insuficientemente tratado en la literatura científica en español. El objetivo principal, por supuesto, es hacer llegar a los profesionales sanitarios que trabajan en oncología un texto novedoso y que dé respuestas claras y útiles a las múltiples preguntas que cada día aparecen en relación con la alimentación de estos pacientes.

Es evidente que en la patología cancerosa, sea cual sea el origen y desarrollo de la misma, los tratamientos médicos, quirúrgicos y farmacológicos son cruciales y decisivos para el devenir de la misma. Sería ilógico pensar que de otra forma se podrían combatir las situaciones que se nos presentan, pero recordando a Hipócrates no podemos olvidar que la alimentación adecuada es un pilar fundamental en la prevención y el tratamiento del cáncer. En primer lugar, ayudando a que la enfermedad no se produzca o se retrase su aparición. Pero también, cuando por desgracia se ha manifestado, el tratamiento dietético es decisivo para que el enfermo tenga una mejor calidad de vida y pueda llevar su duro tratamiento mucho mejor.

No es fácil nutrir bien a un enfermo que, por los agresivos procesos que sufre y los tratamientos tan enérgicos, acusa en su alimentación situaciones complicadas y muy comprometidas.

Desde SEDCA agradecemos la inestimable aportación que los diferentes expertos de las Sociedades y entidades colaboradoras han realizado para la redacción de un texto de consenso tan profundo como el que aquí les presentamos. A todos ellos, como presidente de SEDCA y editor de la obra, nuestro reconocimiento al que, sin duda, se sumará en breve el de tantos pacientes oncológicos que van a ver mejorada su calidad de vida.

Antonio Villarino Marín
Presidente SEDCA



Recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos: un documento de consenso

En mayo de 2015, tuvo lugar en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid la reunión inicial que marcó el inicio de este ambicioso proyecto: la edición de un libro para profesionales sanitarios que diera unas recomendaciones claras y contrastadas acerca de los problemas relacionados con la alimentación y la dieta de los pacientes oncológicos. Ciertamente, ya había disponible en ese momento una gran cantidad de recursos, sobre todo en internet. Pero gran parte de ese material eran traducciones directas de documentos en inglés o, simplemente, eran documentos incongruentes o incluso contradictorios. Nos pareció entonces que el bienestar, e incluso el aumento de las posibilidades de curación de estos pacientes, merecía todo el esfuerzo que le pudiéramos dedicar para elaborar una obra dedicada a ellos.

Con este fin, los editores (la Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación y la Fundación alimentación saludable) convocamos a las entidades más destacadas en este área quienes, como se refleja en el índice correspondiente, contribuyeron sin dudarlos con las aportaciones de sus representantes científicos. Estas entidades fueron:

- Asociación de Medicina Estética de Castilla - La Mancha. AECLM.
- Asociación Española Contra el Cáncer. AECC.

- Sociedad Española de Oncología Médica. SEOM.
- Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. SEMFYC.
- Consejo General de Colegios de Enfermería.
- Asociación Española de Enfermeras de Nutrición y Dietética. ADENYD.
- Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria. SEMAP.
- Comunidad de Madrid. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad.
- Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario. Comunidad de Madrid. IMIDRA.
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas. CSIC.

Asimismo, otros profesionales con acreditada experiencia aportaron generosamente sus conocimientos a título personal. A todos ellos, les transmitimos desde aquí nuestro reconocimiento.

Creemos que, como decía la escritora Virginia Woolf, no es posible que una persona piense bien, que ame bien, que duerma bien si no ha comido bien. Por ello estamos seguros de que este libro y el esfuerzo de todos los que han participado en él será muy fructífero y positivo para todos los pacientes oncológicos y para sus familiares y allegados.

Jesús Román Martínez

Presidente de la Fundación Alimentación Saludable

ÍNDICE



Prólogo	5
Antonio Villarino Marín. <i>Presidente SEDCA</i>	
Prefacio	7
Jesús Román Martínez Álvarez. <i>Presidente de la Fundación Alimentación Saludable</i>	
Dieta mediterránea: Beneficios contra el cáncer	11
Rafael Moreno Rojas, Fernando Cámara Martos.....	
Antes de comenzar el tratamiento	23
Ramón de las Peñas Bataller.....	
Evaluación antropométrica del paciente oncológico	31
María Dolores Marrodán.....	
Disfunciones en la masticación y en la deglución	39
Marilourdes de Torres Aured.....	
Mucositis oral, xerostomia	47
Laura Gerezo Padellano.....	
Náuseas y vómitos	57
Estrella Cañones Castelló.....	
La diarrea en el paciente oncológico	67
Fernando López Verde.....	
Estreñimiento en pacientes oncológicos	75
Susana Belmonte Cortés, Esther Nieto García.....	
Alteraciones del peso corporal en el paciente oncológico	85
Paloma Tejero García, Marta Villarino Sanz.....	
La alimentación y la higiene alimentaria en el mantenimiento del sistema inmunitario	99
Eva María Fagundo Becerra.....	
Alteraciones en la apetencia y percepción de los alimentos	105
Cristina de Lorenzo Carretero, Marta Miguel Castro.....	
La dieta después del cáncer	119
Elena Segura Martín.....	