

**¿Cuántas veces ha escuchado el dicho “La comida es medicina”?** Según el National Cancer Institute (NCI), los hábitos alimenticios saludables son importantes durante y después del tratamiento del cáncer. Una nutrición adecuada ayuda a los pacientes a mantener un peso corporal saludable, a mantener la fuerza, a mantener los tejidos corporales sanos y a disminuir los efectos secundarios durante y después del tratamiento.

Para los pacientes y sobrevivientes de cáncer, todos, desde Google hasta una tía preocupada, parecen tener una opinión o una dieta favorita a la que recurrir que seguramente les ayudará. Sin embargo, seguir los consejos de extraños en línea o de amigos puede ser particularmente problemático. El tratamiento del cáncer puede afectar partes físicas del sistema digestivo o alterar los procesos metabólicos de maneras diferentes. Los alimentos y

dietas que pueden ser buenos para algunos pueden no serlo para otros. Por ejemplo, una dieta rica en fibra puede sonar saludable pero en realidad puede ser mala para las personas con algunos tipos de cáncer. Además, palabras populares de moda como “antioxidantes” y “suplementos” que la gente cree que contribuyen a una buena nutrición pueden en realidad reducir la eficacia de algunas intervenciones contra el cáncer.

**Los pacientes y sobrevivientes de cáncer tienen mucho entre manos.** Los alimentos que comen puede ser una de las pocas cosas que pueden controlar. La comida se convierte a menudo en el centro de atención para aquellos que quieren gestionar mejor su experiencia de tratamiento y reducir la probabilidad de recurrencia. Como resultado de ello, los pacientes de cáncer pueden recurrir a la búsqueda de información en línea por sí mismos. Sin embargo, en una encuesta de sitios web de centros oncológicos, las recomendaciones de nutrición para pacientes con cáncer fueron “consistentemente inconsistentes”, de acuerdo con el **Dr. Colin Champ** y sus colegas en la edición de marzo de 2013 de *Nutrition and Cancer* [Nutrición y cáncer].

Además, las recomendaciones en línea no se adaptan a las necesidades del paciente de forma individual. “Los pacientes con cáncer deben recibir recomendaciones personalizadas y basadas en la evidencia por parte de un experto en nutrición, basándose en una serie de factores, incluyendo su tipo de cáncer, la etapa de la enfermedad, el tratamiento planificado, el historial de nutrición, el historial de peso y los resultados de laboratorio”, explicó Marnie Dobbins, MS, RDN, CNSC, dietista de investigación clínica del NIH Clinical Center, quien trabaja con pacientes con cáncer.

Cancer CAREpoint tiene nutricionistas que pueden ayudar a explorar y personalizar las muchas opciones de alimentos antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Ellos comprenden los cambios que los pacientes y los sobrevivientes pueden experimentar: sabor, llagas, náuseas, problemas digestivos, aumento y pérdida de peso, sólo por nombrar algunos. Pueden sugerir formas para ayudar a disminuir los efectos secundarios mientras ayudan a mantener una buena nutrición. Por ejemplo, para aquellos que experimentan cambios en el gusto, cosas tan simples como elegir fuentes de proteínas distintas a las carnes rojas pueden ayudar.

Si los alimentos reconfortantes son la única opción de comida atractiva, se pueden hacer cambios para aumentar el valor nutricional de esos alimentos. Algunos suplementos pueden ser beneficiosos y recomendados por un nutricionista en algunos casos. Lo más importante que hay que recordar es que si la comida es una medicina, asegúrese de que todo su equipo de atención médica esté al tanto de cualquier cambio en los síntomas que tenga, cualquier cambio que haga en su dieta y cualquier suplemento que tome.

