



TALLER DE COCINA
LA NUTRICIÓN DESPUÉS DEL
CÁNCER DE MAMA:
RECETAS PARA SENTIRTE MEJOR

Apostando por la capacidad terapéutica de los alimentos (Proyecto GASTRONUTEC)

4 febrero 2014



FUNDACION TEKNON
Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria



¿Cómo participa la alimentación en nuestra salud?



- 1. En la prevención:** la alimentación variada, equilibrada y adecuada a nuestras necesidades calóricas previene la enfermedad.
- 2. En el soporte al tratamiento:** la forma de alimentarse mejora la evolución y el pronóstico de la enfermedad (diabetes, colesterol, etc)
- 3. Como parte activa del tratamiento:**
 - En alteraciones relacionadas con intolerancias o alergias alimentarias
 - Como remedios tradicionales, recursos naturales y medicina complementaria





Recursos naturales y alimentos como medicina



En la Unión Europea⁽¹⁾:

180.000 médicos generales o especialistas utilizan alguna terapia complementaria y alternativa (CAM):
(acupuntura, medicina antroposófica, medicina ayurvédica, fitoterapia, homeopatía, medicina natural, medicina china, etc.)

Durante el último año⁽²⁾:

Más del 65% de los europeos ha recurrido a alguna CAM

- un 35-50% las utiliza por su cuenta
- un 10-20% han acudido a un profesional

(1): Complementary and Alternative Medicine - Current Status and Potential in European Healthcare.

(2): The regulatory status of Complementary and Alternative Medicine for medical doctors in Europe.

Disponible en: <http://www.camdoc.eu/>

CAMDoc
ALLIANCE



European Committee for Homeopathy
European Council of Doctors for Plurality in Medicine
International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques
International Federation of Anthroposophic Medical Associations



FUNDACION TEKNON
Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria



Recursos naturales y alimentos como medicina



Una encuesta en pacientes con cáncer en Francia (3):
Hasta un 46% de los pacientes que usaban CAM no lo compartía con su médico

Oncólogo:

“No sé lo que está haciendo, pero siga así que le sienta muy bien”

Sociedad Internacional de Oncología Integrativa:

www.IntegrativeOnc.org

Asociación Francesa para los Cuidados Oncológicos de Soporte (AFSOS),
Instituto Nacional del Cáncer en Francia:

ww.afsos.org

(3): Association Between False Beliefs And The Use Of Complementary And Alternative Medicine In 844 Cancer Patients: A French AERIO Survey.



FUNDACION TEKNON
Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria



Plantas y alimentos al servicio de la Oncología



Objetivo del tratamiento oncológico:

Máxima especificidad

Mínima exposición

Mínimos efectos colaterales

Fármacos anticancerosos	Función	Precauciones / Efectos colaterales
Familia --"MABS" (anticuerpos monoclonales)	Muerte celular (apoptosis),	<ul style="list-style-type: none">▪ Toxicidad cardiovascular▪ Toxicidad cutánea
Familia ---"INIBS" (inhibidores enzimáticos)	Bloqueo de enzimas y receptores celulares	<ul style="list-style-type: none">▪ Interacciones medicamentos▪ Toxicidad cutánea▪ Toxicidad en tiroides
Familia ---"MUS" (inhibidores receptores de membrana mTOR)	Bloqueo crecimiento de vasos sanguíneos (antiangiogenesis)	<ul style="list-style-type: none">▪ Alteraciones digestivas (diarreas)▪ Trastornos cutáneos (rash)





Plantas y alimentos al servicio de la Oncología



Precauciones con el uso de plantas y alimentos en pacientes con quimioterapia (QT)

Pueden reducir el efecto: Si estimulan la metabolización de la QT

Pueden aumentar la toxicidad: Si enlentecen la eliminación de la QT

DEPURACIÓN DEL HÍGADO

Alcachofa, Cúrcuma, Cardo mariano, etc

- Plantas y alimentos con acción detoxificante son depurativos hepáticos, biliares y renales eficaces
- Están **contraindicados durante la quimioterapia**
- Se ha de respetar el **periodo de efectividad del fármaco**





Plantas y alimentos al servicio de la Oncología



Algunos alimentos	Componente activos	Actividad científicamente contrastada
Crucíferas (todas las variedades de coles)	Isotiocianatos, glucosinolatos	<i>Antiinflamatoria, antiproliferativa, antiangiogénesis</i>
Ajo, cebolla	Compuestos organosulfurados	<i>Antiproliferativa, antiinflamatoria, antiangiogénesis, inmunomodulación</i>
Naranja, papaya, calabaza, zanahoria, hojas verde oscuro	Carotenoides, Licopeno βcarotenos, luteína, zeaxantina	<i>Antioxidante, antiinflamatoria</i> → <i>antiagregante, antiproliferativo</i> → <i>apoptosis</i>
Cebolla, frutos del bosque, soja, granada, fresas, te, perejil, apio	Flavonoides, Catequinas, genisteína, quercitina	<i>Antiinflamatoria</i> → <i>antiproliferativa, antiangiogénesis</i> → <i>apoptosis</i>
Uva, frutos del bosque, granos, frutos secos	Proantocianidinas	<i>Antioxidante, antiinflamatoria</i>
Uva / vino, jengibre	Polifenoles	<i>Antioxidante, antiinflamatoria, antiproliferativa, antiangiogénesis</i>
Aceites de maíz, girasol, oliva Aceites de pescado	Omega 3 Omega 3 (DHA, EPA)	<i>Antiinflamatoria, apoptosis</i> /



Plantas y alimentos al servicio de la Oncología



Algunas vitaminas	Fuentes naturales	Actividad científicamente contrastada
Vitamina E (Tocoferol)	Germen de trigo, aceites vegetales, yema de huevo.	<ul style="list-style-type: none">▪ Acción neuroprotectora en Ca. mama▪ Posibles beneficios sobre edema linfático
Vitamina D (colecalfiferol, ergocalciferol)	Aceites de hígado de pescado., grasa de los lácteos, (el sol promueve su activación)	<ul style="list-style-type: none">▪ Niveles bajos favorecen la aparición de cáncer▪ Tiene actividad anticancerosa▪ Resultados satisfactorios en ca. mama, ca. gástrico, melanoma
Vitamina C (Ácido ascórbico)	Frutas y verduras.. Especialmente cítricos (naranja, limón, mandarinas pomelo)	<ul style="list-style-type: none">▪ Reduce el efecto tóxico (acúmulo de radicales libres) de muchos cánceres





Plantas y alimentos al servicio de la Oncología



Algunas plantas (componentes)	Actividad científicamente contrastada	Precauciones
Cúrcuma (tetracurcuminoides)	Antiangiogénesis, antiinflamatoria, Antiproliferativa, antimetastásica,	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Contraindicada durante quimioterapia.</u>▪ <i>Recomendada con taxanos (etc.)</i>▪ <i>Contraindicada con ciclofosfamidias (etc)</i>▪ <i>Extractos de calidad (controlados)</i>
Equinácea (arabinogalactanos)	Activa la mielopoyesis y los macrófagos	
Ginkgo biloba (ginkgólidos)	Apoptosis, antimutagénica, antiagregante	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Reduce cardiotoxicidad de antraciclinas</i>▪ <i>Retirar 36h antes de una cirugía</i>
Regaliz (glicirricina)	Apoptosis, antimutagénica, antiinflamatoria, antimetastásica	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Contraindicada en hipertensos</u>▪ <i>Antihemético</i>▪ <i>Mantiene la función suprarrenal</i>
Ginseng coreano (ginsenósidos)	Antimutagénica, apoptosis	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Potencia la acción de los taxanos</i>▪ <u>Contraindicado en cáncer de mama</u>
Hongos: Shitake, reishi, etc. (betaglucanos)	Regulador del sistema inmunitario, antimetastásico	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Indicados durante la quimioterapia</u>▪ <u>Resultados buenos en ca. de mama y gástrico</u>

Colaboración científica:



Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna

Universitat Ramon Llull



Proyecto piloto GASTRONUTEC

Trabajo experimental sobre recetas de cocina para mejorar las cualidades dietéticas, gastronómicas y nutricionales, según aplicación de técnicas culinarias

Chef Pau Escoda (alumno Blanquerna, Universitat Ramon Llull)

Chef Gerard Pinto (alumno Blanquerna, Universitat Ramon Llull)

Neus Biscarri (dietista nutricionista, Dp Técnico científico, Santiveri)

Especial agradecimiento a:

Chef Cristina Roig

Profesora de Alta Cocina, asesora gastronómica del Parc Agrari



FUNDACION TEKNON
Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria