

DIETA Y CARCINOGENESIS

TEMA

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

MATERIA

MD. MIGUEL BASILIO ROBLEDO

CATEDRÁTICO

LNU 6°

CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, 18 DE JUNIO DE 2020

INDICE

Contenido

UNIVERSIDAD DEL SURESTE	1
INDICE	2
INTRODUCCIÓN	3
DESARROLLO	4
DIETA Y CARCINOGENESIS	4
FACTORES DE RIESGOS	6
CONCLUSIÓN	8

INTRODUCCIÓN

Es fundamental que para el lector comprenda y entienda y sepa identificar los cambios y alteraciones que se presentan durante una neoplasia y que entienda que no solo por enfermedades o virus puede desarrollarse un cáncer, muchos de los cánceres se desarrollan por una mala alimentación y un estilo de vida no saludable y con estados de sedentarismo, tengo un interés por los compuestos que los alimentos contienen y que se pueden convertir en iniciadores de una neoplasia, ya que esto muchas veces pasa desapercibido el tema de la alimentación, ver como una obesidad y un sobrepeso pueden ser focos rojos para poner atención en el desarrollo de un cáncer, también quiero hablar un poco de factores de riesgo como los ambientales, químicos, y trate de dar una breve introducción sobre lo que es el cáncer, la diferenciación entre tumores benignos y malignos y los tratamientos que existen para un buen combate contra el cáncer y las consecuencias o resultados que estos tienen, y como afecta nutricionalmente y metabólicamente a un individuo que tenga un tipo de cáncer.

DESARROLLO

DIETA Y CARCINOGENESIS

Principalmente la carcinogénesis o oncogénesis hacen referencia al proceso por el cual se produce el cáncer, esto es el proceso por el cual una célula normal se convierte en una célula cancerosa, el cáncer es una enfermedad multigénetica causada por la perturbación de múltiples vías de señalización, trastorno de diferenciación y crecimiento celular alterados, lo que nos lleva a relucir el término que conocemos como “**Neoplasia**” con un significado de crecimiento nuevo, conocemos los componentes de proliferación y diferenciación, lo que nos lleva a diferenciar entre **benignas y malignas**, y podemos decir que los tumores benignos son más amigables en el organismo a menos que su tamaño y localización interfiera con ciertas funciones vitales de nuestro organismo, caso contrario de las neoplasias malignas estas pueden liberarse y entrar en el sistema circulatorio o linfático y expandirse a otra zona, esto principalmente vamos a llamarlo **metástasis** termino que se le da para describir el desarrollo de un tumor secundario en un sitio distante, del tumor primario y ambas se generalizan como un crecimiento nuevo de células.

Pero algo muy importante para el desarrollo del cáncer son los iniciadores o activadores por así decirlo de carcinogénesis encontrados en los alimentos, entonces muchas personas que comen “Bien”, pueden llegar a desarrollar algún tipo de cáncer porque sus bebidas y el alimento y la forma en la que estos sean preparados y conservados para consumir, pueden cambiar y formar compuestos carcinógenos, alimentos como los que tiene muchos conservadores, los curados, ahumados, salazón o comidas estilos cantonés, o por la forma y el tipo de cocción consumir pescados y carnes a temperaturas altas se dice que pueden activarse compuestos carcinógenos como los hidrocarburos aromáticos policíclicos y las aminas heterocíclicas y otros que se mencionan en los artículos como los contaminantes químicos que se encuentran en la grasa de la carne y los pescados, por otro lado los factores ambientales también son un máximo exponente para desarrollar el cáncer, pero debemos dejar en claro quienes o cuales son los iniciadores de carcinogénesis que podemos encontrar en los alimentos; La afltoxinas son producidas por hongos (*Aspergillus*), aquí

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

podemos hablar de una contaminación de los alimentos en el lapso en que estos crecen y maduran en las cosechas, este tipo de hongo que afecta granos, semillas, nueces y vegetales y con mayor exponencia en temperatura y humedad y condiciones de almacenamiento en climas calientes y húmedos como lo son nuestro país y más específico en mi estado que tenemos temperaturas con las descripciones antes ya mencionadas y bueno, la aflatoxina B1 resulta ser carcinógena para el hígado no solo humano, si no de varias especies también su acción activa las concentraciones del citocromo P450, principal asociado en tumores hepatocitos humanos, las **Aminas aromáticas heterocíclicas** las cuales podemos encontrar en carne y pescados asado (aspectos carbonizados) y carnes cocinadas con temperaturas muy altas y por tiempos de cocción muy largos, como la panzita, cabeza de res y tripas, que por lo regular llevan 3 tiempos de cocción para que estén lista para su consumo, encontramos también las cantidades de **N-nitrosaminas** encontradas en carnes marinadas, queso, embutidos y cervezas, estas pueden activarse metabólicamente, aquí otro factor que debemos mencionar es que en la composición de los alimentos, aparte de los edulcorantes, encontramos los aditivos como nitrito de sodio, sorbato de calcio, sorbato de potasio, ácido benzoico y benzoato sódico, entre algunos otros más, el ácido benzoico podemos encontrarlo de forma natural en algunos vegetales como la canela o las ciruelas, otro que para las industrias es importante es el sorbato de potasio, este se utiliza como conservante en los alimentos, ya que inhibe el crecimiento de moho, encontrado comúnmente en quesos, yogurt, vino, helados y productos de panadería, jarabes y mermeladas, con el fin de que se retarde más tiempo su aparición y bueno, existen muchísimos factores más, los **Xenobioticos** compuestos que son extraños para el organismo pero pueden ser metabolizados, pero el excretar estos organismo es el medio más simple de detoxificación (limpieza del organismo que se lleva a cabo quitando las toxinas), 2 fases de biotransformación en la cual en la 1 los xenobioticos se transforma en oxidación, reducción o hidrolisis, yo quiero dar un ejemplo de un tipo de cáncer que es muy común como lo es el cáncer de colon y recto, un factor importante como el sobrepeso y obesidad esto sabemos que es el resultado de una mala dieta, pero lo que más se asocia dentro de los alimentos que conforman su dieta, son que comer alimentos a altas temperaturas y con sabor ahumados y los productos cárnicos procesados y salados que dan lugar a los compuestos como los nitrosos con acción carcinogénica, estudios demuestran que el consumo elevado de carnes rojas procesadas si aumenta el riesgo, pero en la parte de la prevención por medio de la alimentación una dieta rica en verduras y bajas en carnes

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

y las carnes blancas como el pollo, y alta en calcio, esto de la mano con la practica regular de actividad física y evitar por completo el consumo de alcohol puede reducir la incidencia del cáncer colorrectal entre un 66 y 75% .

FACTORES DE RIESGOS

Principalmente el sobrepeso y obesidad es un factor de ámbito nutricional, la adiposidad aumenta el riesgo y el bajo nivel de actividad física son principales para tomarles atención, el alcohol es otro factor, el consumo de alcohol estas asociadas a padecer cáncer de tipo oral, faringe, laringe, esófago, hígado y mama, alimentos contaminados con aflatoxina, los conservados en salazón asociados a mayor riesgo de cáncer de estómago, mientras los no alimentarios podemos encontrar algunos virus que sean causantes de cáncer, radiaciones, agentes ambientales químicos que también pueden asociarse a los alimentos cuando son producidos o cultivados, existe también la probabilidad de contraer un cáncer por herencia, factores hormonales y mecanismos inmunitarios, aunque casi todos los componentes inmunitarios tienen el potencial de erradicar las células cancerosas, que incluyen los linfocitos T,B y anticuerpos , macrófagos y células citotóxicas y los agentes químicos que actúa y afectan de forma directa y agentes de reacción directa denominados iniciadores.

TRATAMIENTOS; Existen diversos tipos de tratamientos como los paliativos, curativos y de control. Aquí encontramos modalidades como cirugías, radioterapias, quimioterapias, tratamiento hormonal y bioterapia como tratamientos, algunos como las radioterapias y quimioterapias suelen ser muy invasivas y agresivas para el organismo y pueden llegar a provocar bloque de nutrientes problemas de alteración en la masticación y de deglución, alteraciones en el olfato y gusto, nauseas, vómitos, estomatitis, mucositis, diarreas, estreñimiento, fistulas, colitis, xerostomía y así una desnutrición, una anemia o síndrome caquexia-anorexia. Pero en estos caso la prevención y para contrarrestar esto problemas que se generan por estos tratamientos, la dieta y la nutrición son fundamentales, es por eso que no podemos pasar a desapercibido el **pale de la dieta y nutrición**, dentro de estos trastornos podemos encontrar soluciones como, usar saborizantes, sazonadores para alteraciones del gusto, y en cuestiones de mejorar la pérdida del olfato, usar alimentos poco aromáticos y en temperatura fría o ambiente, para la pérdida del apetito podemos dar soluciones como hacer comidas frecuentes, atractivas , energéticas y de fácil deglución, proveer desayunos completos, dieta rica en grasa antes de la terapia antineoplastica y rica

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

en glucosa durante la terapia, es importante que se aumente el aporte calórico mínimo de 15-40 % de diferencia a su dieta habitual para reponer energía y pérdida de nutrientes, aportar el 25-30 de lípidos, las proteínas a un 15-20% de alto valor biológico y los hidratos de carbono de 55-60% del aporte total calórico.

CONCLUSIÓN

De manera muy personal, yo concluyo este trabajo con que sin duda la alimentación es la puerta que puede abrir y desencadenar muchísimas enfermedades en nuestro organismo, el cáncer es una de ellas, enfermedad tan silenciosa y agresiva la cual la convierte en una enfermedad más mortal y degenerativa, sin duda para algunos que comen “saludable” con alimentos que en realidad son nutritivos para nuestro organismo, y analizando mi redacción y un tanto investigación me doy cuenta que las formas y técnicas que preparación no suelen ser las adecuadas entonces, es ahí donde se modifican la composición agentes y composiciones salen a flote para hacernos daño, la verdad es que en cuestión de nutrición y dieta, los porcentajes se manejan igual y la selección de los grupos de alimentos siguen siendo los adecuados y los que las personas sanas deben de consumir y bueno pues lo que podemos modificar son las técnicas en preparación de alimentos, técnicas para hacer comer a los pacientes, tanto sus porciones y como los platillos en general.

DIEGO QUIÑONES GARCÍA