

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

ENSAYO

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

DR. MIGUEL BASILIO ROBLEDO

INTRODUCCIÓN

La palabra cáncer se deriva del latín «cangrejo» porque los cánceres crecen y se diseminan enviando prolongaciones de forma de cangrejo hacia los tejidos circundantes (sheila grossman, 2014) los canceres se crean por diferentes tipos de factores, los especialista definen que no hay una causa única para la aparición de cáncer, en los países desarrollados la obesidad es el causante predominante de este, los precursores carcinógenos que se encuentra en algunos alimentos y como la cocción puede influir en la creaciones de ellos, además que este no respeta edad ni sexo, la carga genética también participa En el aumento de contraerlo, el soporte nutrición es esencial para cuando el paciente tenga la enfermedad en curso, asociarlo con el tratamiento y tipo de cáncer, en el hipermetabolismo junto con la anorexia y llevar al paciente a un aumento de mortalidad por caquexia, además de hacer mención que tan importante los nutrientes para prevenir el cáncer.

DESARROLLO

El cáncer, es una alteración de la información del ADN de la célula, la cual puede cambiar la división celular, haciendo un tejido anormal y sumamente peligroso, algunos de estos tejidos segregan citocinas y enzimas tóxicas que realizan señales de inflamación a tejidos normales y tienen la capacidad proliferativa de manera muy rápida, lo cual le da lugar a tumor maligno, alguno de estos realizan metástasis por medio del sistema sanguíneo y linfático, los cuales viajan y se insertan en un órgano sumamente sano y empieza a crear otro tumor que puede proliferar ya sea de una manera más lenta que en tumor primario o más rápido, su aparición en el organismo es un conjunto de factores de riesgo que hacen que se manifieste la patología o tengan probabilidad de contraerla, uno de los cambios metabólicos que alteran es la lipólisis y producción hepática del Lactato, la inhibición de la glucosa lo cual le da lugar a la resistencia a la insulina, estos cambios de llevan a cabo por el factor de necrosis tumoral y factores hormonales, uno de los síntomas que favorecen a la caquexia es la anorexia “La sensación temprana de saciedad y disminución del apetito pueden intensificarse con el dolor, las náuseas y vómitos provocados por el tratamiento, la depresión, ansiedad y miedo, A veces, pueden aparecer alteraciones en el sentido del gusto y del olfato, con una disminución en la percepción del sabor dulce y una mayor sensibilidad para el sabor agrio, salado y sobre todo amargo”. (CORBELLA, 2007) el hipermetabolismo junto con la anorexia, la mala nutrición de los pacientes por no acudir a un consultorio nutricional, conllevan a una caquexia que es la pérdida de la masa muscular como de masa grasa, descompensación de minerales y vitaminas, aumenta el riesgo de los pacientes con cáncer,

alimentación juega un papel muy importante en la prevención o manifestación de los cánceres, una mala alimentación y poca actividad física predispone a la población a contraer cáncer en un 50%, mientras lo demás se puede dividir en antecedentes familiares, exposiciones a sustancias (cigarro, alcohol o drogas) o exposiciones a radiaciones.

Pero ¿Cómo es que la alimentación influye más en la aparición del cáncer?

“los alimentos que ingerimos contienen sustancias cuyos efectos desconocemos y además sus componentes sufren interacciones entre sí o con otros factores” (Rodrigo) unas de estas sustancias son los promotores de carcinógeno que contienen los alimentos tal y como señala el autor como Las aflatoxinas que aparecen en granos o verduras ellas dependen de una temperatura húmeda, clima caliente y su almacenamiento y corresponden a

carcinógenos hepáticos, N-nitrosos (nitrosamidas y nitrosaminas) estos se crean por medio de la conservación de alimentos o alimentos curados como carnes y pescados también se encuentran en el jamón o la salchicha, Hidrocarburos aromáticos policíclicos son sustancias presentes en alimentos que han sido cosechados en lugares con mucha contaminación, o cocimiento con temperaturas de 500c° como el ahumado, Aminas aromáticas heterocíclicas: se encuentran principalmente en carnes y pescados o en alimentos que son cocinados por un largo periodo de tiempo se encuentra relacionado con la aparición de cáncer de colon, próstata y mama, Carcinógenos naturales : entre ellos están los nitratos de las espinacas, las hidralazinas de las setas o los alcaloides de la patata, pero ninguno de ellos supone un riesgo cuando el consumo de estos alimentos es moderado (F. Robles-Agudo, 2005)

La obesidad, y la falta de actividad física aumentan el riesgo de cáncer de esófago, colon, recto, endometrio, riñón, el alcohol promueve la aparición de cáncer hepático además de la hepatitis B y C, el humo de cigarro se asocia con el cáncer de pulmón, el cáncer de estómago es vinculado por la infección por *Helicobacter pylori* además de consumo en salazón, especialmente carnes.

El consumo frecuente de las frutas y verduras, leguminosas, disminuyen el riesgo de contraer cáncer estas contienen vitaminas y minerales, como la vitamina A, E y C que son antioxidantes naturales. “La ingesta de vitamina A y de carotenos se asocia con un descenso en el riesgo de presentar cáncer de pulmón, piel, laringe, esófago, vejiga y mama. Dado que la vitamina A controla la diferenciación celular y los carotenos protegen de la oxidación, estas funciones están probablemente relacionadas con este efecto beneficioso” (F. Robles-Agudo, 2005) la vitamina C caracterizado por su eficacia de prevención contra el cáncer de estómago y de pulmón, una vitamina que no es muy escuchada es el ácido fólico, puede reducir el riesgo de cáncer de mama, útero y colon, “el consumo de altas dosis de folato (600 mg/día) se relacionó con una reducción en el riesgo de presentar cáncer de mama en las mujeres que consumían alcohol de forma regular” (F. Robles-Agudo, 2005). Otras sustancias llamadas no nutrientes llamadas flavonoides o bioflavonoides encontradas en leguminosas, los cereales integrales, los guisantes la soja, incluso en el café y vino tinto ayudan a la prevención de enfermedades cardiovasculares por la disminución de radicales libres y algunos tipos de cánceres.

La reducción de alimentos ultra procesados, enlatados y tipo de cocciones aumentar la actividad física ayudan a evitar la aparición de tumores maligno.

CONCLUSIÓN

Probablemente nuestros ancestros no conocían como tal la patología del cáncer y no tenía una tasa muy alta de incidencia por defunciones de cáncer ya que antes a los alimentos no tenían muchos conservadores y aditivos, incluso antes no existían los pesticidas que nos predisponían a una alteración en las células. Aun que esto es un porcentaje bajo de contraer cáncer nos damos cuenta de nuevo que la buena alimentación debe de ser indispensable en la vida, muchos piensan que solo con saciar su hambre las cosas marchan bien. Pero no le ponen la importancia a los nutrientes que pueden aportar una fruta, una verdura, una leguminosa, y tampoco piensan en el daño que le puede ocasionar el consumo excesivo de alcohol y tabaco o drogas recordemos que al alimentarse de una manera sana podemos ahorrar tiempo pasado en hospital, operaciones, quimioterapias, fármacos que nos pueden causar a un más daño, hemodiálisis y amputaciones de laguna extremidad, por otro lado el ejercicio también forma parte de una buena salud y mantener una buna relación con nuestro aparato circulatorio, y entramos de nuevo en este ciclo sin fin.

Bibliografía

CORBELLA, M. J. (2007). Asistencia nutricional al paciente oncológico . *ÁMBITO FARMACÉUTICO nutrición* , 63-69.

F. Robles-Agudo, F. S.-S.-A. (2005). Alimentación y cáncer. *REVISIÓN*.

Rodrigo, C. P. (s.f.). La alimentación en la génesis y prevención del cáncer . *Soporte Nutricional en el Paciente Oncológico*, 14-33.

sheila grossman, c. m. (2014). *porth fisiopatología* . Barcelona (España) : Wolters Kluwer Health .