

EXCESO DE PESO Y PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO CON CÁNCER

CINDY ÁLVAREZ, N.D.¹, CARLOS VELASCO, M.D.², CARLOS PORTILLA, M.D.³

RESUMEN

Durante el tratamiento del niño con cáncer, es posible requerir el uso de corticoides, los cuales como efecto adverso tienen el aumento en el apetito, que unido al sedentarismo de estos niños, incrementan de peso y pueden concurrir en sobrepeso y obesidad, malnutrición que es tan dañina como la desnutrición. Es necesario un control y seguimiento estricto por parte del pediatra y nutricionista infantil en estos niños con malnutrición.

Palabras claves: Sobrepeso, obesidad, Niños, Cáncer

INTRODUCCIÓN

Durante el tratamiento del niño con cáncer, es posible requerir el uso de corticoides, los cuales como efecto adverso tienen el aumento en el apetito, que unido al sedentarismo de estos niños, incrementan de peso y pueden concurrir en sobrepeso y obesidad, malnutrición que es tan dañina como la desnutrición. Es necesario un control y seguimiento estricto por parte del pediatra y nutricionista infantil en estos niños con malnutrición.

AUMENTO EXCESIVO DE PESO

Algunos niños con cáncer que requieren para su tratamiento el uso de corticoides, pueden presentar malnutrición, ya que estos medicamentos incrementan excesivamente el apetito, y que sumado al sedentarismo, los hacen propensos a presentar sobrepeso y obesidad, que son igualmente nocivos para la salud, como lo es la desnutrición.

Algunas sugerencias que evitan el aumento excesivo de peso en algunos niños con cáncer que requieren en su tratamiento corticoides, incluyen:

¹Grupo de Investigación GASTROHNUP. Universidad del Valle. Cali, Colombia

²Pediatra. Gastroenterólogo y nutriólogo. Director Grupo de Investigación GASTROHNUP. Universidad del Valle. Cali, Colombia

³Pediatra. Oncohematólogo. Hospital Universitario del Valle "Evaristo García". Universidad del Valle. Cali, Colombia

Recibido para publicación: enero 15, 2012

Aceptado para publicación: marzo 30, 2012

SUMMARY

During the treatment of children with cancer, may require the use of corticosteroids, which have the adverse effect of increased appetite, which together with the inactivity of these children, increased weight and may attend overweight and obesity, malnutrition that is as harmful as malnutrition. It is necessary to control and closely monitored by the pediatrician and infant nutritionist in these children with malnutrition.

Key words: Overweight, Obesity, Children, Cancer

Vigilar sobre todo en las etapas iniciales del tratamiento la posibilidad de sobrepeso y obesidad, consultando frecuentemente con la nutricionista infantil quien orientará la alimentación en términos de aporte calórico (manejo de porciones, manejo de ingredientes en las preparaciones) para mantenimiento del peso.

Compartir esta información con los familiares y cuidadores del niño, quienes es posible que ofrezcan golosinas y comidas extras y más bien orientarlos hacia otro tipo de obsequios más acordes con la alimentación que debe recibir el niño.

Estimular la actividad física en lo posible, orientada por el pediatra.

Controlar frecuentemente el peso.

A la hora de cocinar:

Quitar toda la grasa visible de la carne, retirar la piel y la grasa del pollo.

Preferir las preparaciones al horno, la parrilla, asadas o sudadas, en reemplazo de las frituras.

Controlar la cantidad de aceite a utilizar, de acuerdo a necesidades individuales.

A la hora de consumir:

Recibir una dieta con bajo contenido de sodio.

Evitar sal común en cantidades superiores a sus necesidades diarias, así como la sal de ajo o los condimentos en pasta.

Limitar el consumo de enlatados, productos de salsamentaría como jamón, salchicha, salchichón y carnes frías en general.

Prescindir de sopas y caldos concentrados comerciales.

Obviar el consumo de productos de paquete tales como

palitos salados, papas fritas, maní salados, chitos, doritos, y otros.

Retirar de la alimentación pescados salados y/o enlatados como atún, anchoas, caballa o sardinas.

No usar aderezos industrializados.

Utilizar en caso necesario “sal baja de sodio”.

Observar en el etiquetado nutricional el contenido de sodio, y si está por debajo de 140 mg por porción, se puede consumir.

Emplear al cocinar condimentos-alimentos naturales como por ejemplo cebolla, ajo, ají y perejil, y/o especias como orégano, laurel, tomillo, etc.

Preferir preparaciones caseras ya que las compradas tienen conservantes y saborizantes con sodio.

Evitar el consumo de gaseosas y demás productos con colorantes, aditivos y conservantes.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE ALIMENTACIÓN

¿Existen medicamentos que aumenten el apetito?

No. En adultos con cáncer se ha utilizado el acetato de megestrol, pero no en niños. El pediatra o la nutricionista infantil deben decidir qué medicamentos en su momento pueden estar indicados para incrementar el apetito del niño con cáncer. El zinc elemental puede tener un efecto positivo sobre las papilas del gusto a nivel de la lengua y puede ser ofrecido para tal fin¹.

¿Las vitaminas mejoran por si solas el estado nutricional y aumentan el apetito?

Las vitaminas son nutrientes necesarios, no obstante, no está demostrado que mejoren el apetito. Están presentes en los diferentes alimentos, comiendo una dieta variada se logra ingerir la cantidad recomendada de las mismas. Muchas de ellas pueden ser tóxicas en caso de recibirlas en cantidades superiores a las recomendadas. Deben ser específicamente indicadas por su pediatra.

¿Si logro que mi hijo esté bien nutrido y no baje de peso, no le van a bajar las defensas con el tratamiento?

Se sabe que los niños bien nutridos tienen menos riesgo de tener infecciones y en general toleran mejor la quimioterapia. No obstante el efecto tóxico del tratamiento sobre el sistema de defensa del organismo y en particular sobre la médula ósea que es el lugar donde se forman las células de la sangre (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas) hace que, a pesar de estar bien nutridos, estos niños no tengan un funcionamiento normal de sus defensas, siendo la más importante la neutropenia, que es la disminución en el número total de neutrófilos que son glóbulos blancos que nos defienden primordialmente de las infecciones bacterianas. El estado de falta de defensas se llama inmunosupresión, el cual favorece que el niño sufra de diferentes y graves infecciones que normalmente no sufriría.

¿Porque es importante una buena nutrición en el niño con cáncer?

Porque un consumo adecuado de la alimentación y de todos los componentes de la misma, mantendrán un peso adecuado y un buen crecimiento y desarrollo de acuerdo a lo programado por su pediatra y nutricionista infantil, para mejorar la calidad de vida del niño y de la familia.

LECTURAS RECOMENDADAS

1. Braier L. Obesidad. En: Braier L, editor. Fisiopatología y clínica de la nutrición. Buenos Aires: Panamericana 1988
2. Carrera F, Ramos K, Velasco CA. Barreras en el manejo de la obesidad infantil. Bescav SAS Editorial: Cali 2011
3. Carrera F, Ramos K, Velasco CA. Manejo de la obesidad infantil. Rev Gastrohnp 2010; 12 (Supl 1): S31-S37
4. Falcon H. Historia de la obesidad en el mundo. En: Falcon H, editor. Historia de la obesidad en el mundo. Díaz de Santos 2000: 1-35
5. Glasscock RJ, Friedler R. Kidney and electrolites disturbances in neoplastic diseases. En: Massry SG, editor. 1987: 2-41
6. Mataix J, Salas J. Obesidad. En: Mataix J, editor. Nutrición y Alimentación Humana. Tomo 2. Barcelona: Océano 2005: 1082-1107
7. Wang Y, Lobstein T. World trends in childhood overweight and obesity. Int J Pediatr Obes 2006; 1: 11-25