

Lifelines

from the National Cancer Institute



Sobrevivir al cáncer: comer bien

Por el Instituto Nacional del Cáncer

Bethesda, MD. - Más de 13 millones de personas que viven en Estados Unidos han recibido un diagnóstico de cáncer. Muchas de las personas que han tenido cáncer quieren seguir una dieta más saludable. En Washington Heights, uno de los barrios de la Ciudad de Nueva York, en donde está la sede del centro médico de la Universidad de Columbia, docenas de mujeres hispanas supervivientes de cáncer de seno han participado en un programa innovador de educación y concienciación sobre nutrición llamado *¡Cook For Your Life!* o, en español, *¡Cocine para vivir!*

¿Ayudará este programa a que las mujeres adopten una dieta más saludable? Investigadores de la Universidad de Columbia están llevando a cabo un estudio para responder a esta pregunta. La obesidad y las dietas pobres en frutas y verduras han sido asociadas con una posibilidad mayor de recurrencia del cáncer de seno, de manera que mejores hábitos alimentarios podrían tener el potencial de salvar vidas. La doctora Julia Rowland, directora de la [Oficina de Supervivencia al Cáncer](#) del Instituto Nacional del Cáncer, explicó que "un estilo de vida saludable después del cáncer no solo puede mejorar la calidad de vida, sino también alargar el tiempo que viven los supervivientes después del cáncer".

Las mujeres

La diseñadora de modas, Ann Ogden, ella misma una superviviente de cáncer de seno y de riñón, estableció la organización sin fines de lucro [¡Cook For Your Life!](#) Al poco tiempo se unió a ella otra neoyorquina interesada en nutrición y en cáncer de seno, la doctora Heather Greenlee, una investigadora médica capacitada en terapias holísticas y profesora asistente de epidemiología y oncología médica en la Escuela de Salud Pública Mailman y en el Centro Oncológico Global Herbert Irving de la Universidad de Columbia. La doctora Greenlee quería comprobar si el programa *¡Cook For Your Life!* podría cambiar los hábitos alimentarios de la gente.

Las clases

Las dos mujeres encontraron *chefs*, nutricionistas, investigadores de la Facultad de Maestros de la Universidad de Columbia y oncólogos de cáncer de seno dispuestos a ayudar a preparar un curso basado en el programa *¡Cook For Your Life!* que pudiera ser evaluado científicamente. Diseñaron un estudio para determinar si las mujeres latinas en camino hacia la recuperación del cáncer de seno, que habían tomado el curso, consumirían realmente una cantidad mayor de frutas y verduras y una cantidad menor de grasas en el año subsiguiente. El curso que diseñaron la doctora Greenlee y su equipo constaba de nueve reuniones semanales los sábados por la mañana, que se llevaban a cabo completamente en español. Las mujeres aprendieron sobre nutrición y sobre cómo comprar y cocinar alimentos nutritivos. Un principio básico del estudio es transmitir el mensaje de cocinar y comer saludablemente en una forma culturalmente apropiada. Por ejemplo, el flan es un postre cremoso muy popular en la cultura hispanoamericana y todas las mujeres en la clase dijeron al principio que lo habían preparado desde hacía años y que no necesitaban lecciones nuevas para hacerlo. No obstante, una receta que no lleva tantos huevos, ni tanta azúcar, ni tanta leche condensada como la receta original convenció a muchas de ellas de que sí se pueden hacer cambios a la tradición sin sacrificar el sabor.

Las implicaciones

En comparación con quienes poseen un peso saludable, quienes son obesos o quienes tienen exceso de peso están expuestos a un riesgo mayor de contraer muchas enfermedades, incluso ciertos tipos de cáncer. Dos de cada tres adultos en Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos y el índice es aún mayor en mujeres hispanas. Sin embargo, aún no está claro cuál es la mejor manera de abordar una epidemia de cáncer que tiene encima una epidemia de obesidad. El estudio *Cook For Your Life!* que finalizará en 2013, tiene el potencial de cambiar cómo se enseña a los supervivientes de cáncer a tener una dieta saludable y a controlar el peso.

Para las personas que quieren aprender más acerca de la supervivencia al cáncer, pueden consultar un folleto del NCI: [Siga adelante: la vida después del tratamiento del cáncer](#). Hay también un folleto complementario para personas a cargo del cuidado del paciente disponible solo en inglés: [When Someone You Love Has Completed Cancer Treatment](#). O visite el sitio web de la Oficina de Supervivencia al Cáncer en <http://dccps.cancer.gov/ocs/>

*El Instituto Nacional del Cáncer dirige el Programa Nacional de Cáncer y el esfuerzo de los Institutos Nacionales de la Salud para reducir drásticamente el gravamen del cáncer y mejorar las vidas de los pacientes con cáncer y de sus familias, por medio de investigación de la prevención y de la biología del cáncer, de la creación de nuevas intervenciones y de capacitar y proveer mentores a nuevos investigadores. Para obtener más información sobre el cáncer, visite el sitio web del NCI en www.cancer.gov/espanol (o m.cancer.gov de su aparato móvil) o llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). Más artículos y videos de *Líneas vitales*, una serie culturalmente relevante, se encuentran en www.cancer.gov/lifelines.*