

# ANEXO: CÁNCER DE LA CORTEZA ADRENAL



## CONSEJOS GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN EN PACIENTES CON CÁNCER SUPRARRENAL

La hipersecreción de glucocorticoides, cortisol, común en este cáncer, suele hacer recomendable modificar los hábitos alimenticios, con pautas como las que daremos a continuación, para evitar el sobrepeso y los edemas, controlar las cifras tensionales y para cuidar la piel.

Así mismo, los pacientes que reciben tratamientos médicos con mitotano, otros bloqueantes de la glándula suprarrenal y/o con quimioterapia pueden tener náuseas, mucositis o diarrea. Para que a pesar de estos síntomas puedan comer y disfrutar con la comida, hemos elaborado unos consejos específicos.

1. En la mayoría de los casos la hipersecreción de cortisol produce una **ganancia de peso** asociada con aumento del apetito y tendencia a la obesidad sobre todo abdominal. Se debe recomendar:
  - 1.1. **Reducir** la ingesta total de **calorías** sustituyendo el "picoteo" entre horas por una infusión, una pieza de fruta o un caldo.
  - 1.2. **Aumentar el ejercicio físico**: paseo diario de unos 30 minutos y 2-3 veces por semana realizar mayor actividad física: gimnasia, bicicleta, natación durante 1 hora.
  - 1.3. **Realizar unas 5-6 comidas al día**, para reducir el apetito y la compulsión por la comida. Comer despacio, emplear unos 30 minutos, en un ambiente tranquilo y masticando durante un rato cada bocado de alimento para aumentar la sensación de saciedad. Hacer un desayuno fuerte y una cena equilibrada pero frugal.
  - 1.4. **Consumir** mayor cantidad de **alimentos saciantes, hipocalóricos y diuréticos**: frutas, verduras, caldos y alimentos

cocidos, hervidos o a la plancha como por ejemplo: acelga, calabacín, champiñón, nabo, pepino, pimiento, melocotón, pomelo, espárrago, lechuga, coles, apio, chirimoya.

- 1.5. **Evitar** el consumo de bebidas gaseosas y zumos envasados y suprimir las comidas precocinadas, enlatadas, bollería industrial, embutidos y vísceras.
2. Otro signo del hipercortisolismo es la aparición de **hipertensión arterial** que en muchos casos requiere tratamiento farmacológico. En pacientes con hipertensión se debe recomendar:
  - 2.1. **Aumentar** la ingesta de agua y el ejercicio físico.
  - 2.2. **Tomar** a diario 1-2 **infusiones** de abedul, espinillo, espino blanco, olivo, cola caballo, diente de león, ortiga, perejil o vellosilla.
  - 2.3. **Incrementar** el consumo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres que son **alimentos diuréticos ricos en potasio y fibra y pobres en sodio** como ajo, cebolla, apio, calabaza, coles, alcachofa, borraja, espárrago, manzana, lenteja, garbanzo y alubia.
  - 2.4. **Evitar** el tabaco, el alcohol, las bebidas estimulantes como té, malta y refrescos, las especias picantes como la pimienta, los alimentos en salazón o conserva y sustituir la sal y salsas por hierbas aromáticas como el orégano, perejil, laurel o romero.
  - 2.5. **Restringir** el consumo de **proteínas animales** especialmente la yema de huevo, los quesos curados y carne roja que son ricos en sodio y grasa.
3. Si el paciente está recibiendo mitotano o quimioterapia es frecuente que tenga **náuseas o vómitos** que le dificulten la ingesta. En estos casos, se deben seguir los **consejos generales sobre alimentación en el paciente con náuseas o vómitos**, páginas 92-93 de este libro.

## comer para vencer al cáncer

4. El tratamiento con mitotano o quimioterapia puede irritar el tubo digestivo favoreciendo la **diarrea o la mucositis**. Cuando esto ocurre se recomienda seguir los **consejos generales so-**

**bre alimentación en el paciente con diarrea, páginas 94-95 de este libro o mucositis, páginas 102 y 103 de este libro.**

### MENÚ SEMANAL PARA PACIENTES CON CÁNCER DE LA CORTEZA ADRENAL ESPECIALMENTE INDICADO SI EXISTE HIPERSECRECIÓN DE CORTISOL

DIETA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	1. 30 g de cereales integrales o germen de trigo + 1 vaso de leche semidesnatada o 2 yogures 2. Zumo de naranja, pan integral con aceite + 1/2 vaso de leche semidesnatada						
<b>MEDIA MAÑANA</b>	1. Infusión de: abedul, cola caballo, diente león, espino blanco, olivo, ortiga, perejil o vellosilla 2. Batido de zanahoria, pepino, apio, con manzana y limón						
<b>COMIDA (+ 30g pan integral)</b>	Lentejas con arroz	Alcachofas o guisantes	Acelgas o coles	Garbanzos con bacalao, huevo duro y espinacas	Ensalada de pasta y verdura de hoja verde	Menestra de verduras	Paella o alubias con almejas
	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún	Pollo o pavo (150 g)	Salmón, trucha o sardinas (125 g)		Filete de ternera (125 g)	Pollo o carne de caza (150 g)	Ensalada de coles/ repollo/ remolacha con tomate y zanahoria
1 pieza de fruta: melocotón, albaricoque, piña, aguacate, mango, melón, plátano							
<b>MERIENDA</b>	1. Infusión de: consuelda mayor, manzanilla, malva, pensamiento, tilo 2. Batido de leche semidesnatada o yogur con fresas						
<b>CENA (+ 30g pan integral)</b>	Judías verdes	Consomé casero	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y anchoas o mejillones	Puré de patata con verduras o de zanahoria	Berenjenas gratinadas o con ajo, calabacín, cebolla y tomate	Crema de puerros/ espinacas o calabacín con patata y queso	Consomé casero
	Tortilla de patata	Pescado azul al horno o plancha	San Jacopo de jamón cocido y queso	Tortilla con setas, champiñones o espárragos trigueros	Merluza u otro pescado blanco (150 g)	Pulpo, calamares u otros mariscos (100 g)	Pizza, empanada, croquetas u otro capricho según preferencia del paciente
1 pieza de fruta: manzana o pera							

La carne y pescado se pueden acompañar de 1 patata mediana de 100 g al horno o cocida, rehogada con una cucharadita de aceite crudo. A la carne, pescado, tortilla y verduras se les puede añadir ajo, cebolla y perejil. Las ensaladas se pueden acompañar de cebolla, ajo, apio, berros, brotes de soja, rábanos, pepino, espárragos, grelos, nabizas, canónigos.