

A importância da alimentação saudável no tratamento do Câncer Infanto-Juvenil

Por Gerliane Cavalcante – Nutricionista da Casa Durval Paiva
nutricionista@caccdurvalpaiva.org.br

Uma dieta nutritiva é indispensável para que o organismo funcione melhor, sendo de grande relevância para crianças e adolescentes com câncer, visto que possuem maiores necessidades nutricionais para o crescimento e desenvolvimento que devem ser atingidas independentemente dos períodos extensos de tratamento.

Quem se alimenta melhor tem mais capacidade de vencer os efeitos colaterais do tratamento oncológico. Uma alimentação saudável pode evitar a degeneração dos tecidos do corpo e ajudar na reconstrução daqueles que o tratamento possa ter prejudicado. Quando há uma baixa ingestão de alimentos, o corpo utiliza os nutrientes de suas reservas, o que prejudica as defesas naturais do organismo, tornando-o mais suscetível às infecções comuns durante a fase de tratamento.

O ideal é ter uma alimentação diária variada, contendo proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras em quantidades adequadas para suprir as necessidades do organismo debilitado. Não menos importante é o consumo de água. Ela é fundamental para o equilíbrio e hidratação do corpo, sendo indispensável ao metabolismo celular.

As proteínas atuam na construção e regeneração de células e tecidos, sendo encontradas nas carnes (brancas e vermelhas), ovos, leguminosas (feijão, ervilha, soja, grão de bico etc.), leites e derivados. Os carboidratos atuam como fonte imediata de energia para o organismo, estando presentes em pães, cereais (arroz, milho, aveia, trigo, centeio etc.), farinhas, massas, tubérculos e raízes. As gorduras, além de constituírem fonte secundária de energia, são fontes de vitaminas A, D, K e E. Já as vitaminas e os minerais desempenham a função de regulação no organismo. Frutas, verduras e hortaliças constituem as principais fontes destes micronutrientes, além de serem fontes de fibras, essenciais para o bom funcionamento intestinal.

O cuidado com a higiene dos alimentos também é de fundamental importância, pois, se mal higienizados, podem constituir um veículo de contaminação, abrigando microrganismos (vírus, bactérias, fungos etc.). Como forma de prevenção da contaminação alimentar, deve-se adotar algumas medidas durante todo o tratamento oncológico, como ingerir água mineral, filtrada ou fervida, evitar o consumo de frutas e verduras cruas ou com cascas, além de carnes e ovos mal passados e alimentos produzidos fora do ambiente doméstico.

Desta forma, a nutrição desempenha um papel importante no tratamento de crianças e adolescentes com câncer, desde o diagnóstico, durante todo o tratamento até a sua recuperação. Uma alimentação saudável associada ao acompanhamento nutricional contínuo é imprescindível para melhorar a tolerância destes pacientes ao tratamento, diminuindo os sintomas de impacto nutricional e melhorando sua qualidade de vida.