
alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

Nova plataforma web 'Menjar durant el tractament del càncer'

Octubre 2022



Índex

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

01

Destacats

02

El Projecte

03

Fundació Catalunya La Pedrera i Fundació Alícia

04

Colaboradors

05

Informació de contacte



**Contingut de màxim rigor científic sobre
recomanacions alimentàries, solucions per
gestionar efectes secundaris, i receptes
fàcils i saboroses per al dia a dia de les
persones amb càncer**

www.oncoalicia.com

1. Destacats

- La nova web és un projecte, amb **vocació social** i el **màxim rigor científic**, per ajudar a gestionar i adaptar **l'alimentació** durant el tractament del càncer.
- Impulsada per la Fundació Catalunya La Pedrera i desenvolupada per **Alícia** (Alimentació i Ciència)
- Els continguts desenvolupats pretenen donar consells dietètics sobre **com menjar** durant les diferents **fases del tractament** i durant l'aparició dels **efectes secundaris** més comuns que poden afectar el sistema digestiu i, per tant, la gana, la deglució, l'absorció i la tolerància a la dieta.
- Més de **200 receptes o vídeo receptes** especialment dissenyades per donar una **resposta personalitzada als 25 efectes secundaris** que es deriven del tractament oncològic dels **5 tipus de càncer amb més incidència o dificultats per menjar** (mama, cap i coll, còlon, pulmó i pròstata).



2. El projecte

La web sobre l'alimentació durant el Tractament del Càncer és un **projecte social** impulsat per la **Fundació Catalunya La Pedrera** i desenvolupat per **Alícia** juntament amb entitats de referència.

El projecte es va iniciar per donar resposta a diferents peticions de **professionals i pacients** que tenien dificultats a l'hora de disposar d'**informació rigorosa** i de qualitat per mantenir un **estat nutricional òptim**, com menjar durant les diferents **fases del tractament** i en l'aparició dels **efectes secundaris** més comuns en els diferents tipus de **tumors**.

Des del començament es va establir col·laboració amb l'**Institut Català d'Oncologia (ICO)**, el qual es va sumar al projecte aportant coneixement i experiència a través de l'equip de la Unitat Funcional de Nutrició Clínica de l'ICO a l'Hospitalet de Llobregat. Al llarg del projecte s'ha comptat amb altres entitats de referència com l'**ACSA (Agència Catalana de Seguretat Alimentària)** o els **Hospitals de Bellvitge i Clínic de Barcelona**, entre d'altres.

La plataforma ha rebut l'aval del **CODINUCAT (Col·legi de dietistes-nutricionistes de Catalunya)** i de la **SENPE (Societat Espanyola de Nutrició Clínica i metabolisme)**.



Per plantejar el disseny i desenvolupament del projecte es va implicar des del principi a professionals sanitaris i pacients , a través de grups focals, per conèixer de primera mà les necessitats reals de tots dos en l' àmbit de l' alimentació durant el tractament de la malaltia.

Tota la informació i materials generats s'han recollit a la **col·lecció “ Menjar durant el Tractament del Càncer”**, unes guies amb **recomanacions dietètiques i culinàries** per facilitar la gestió de l'**alimentació** del dia a dia a les **persones** en tractament de diferents tipus de **càncer**. Des del 2014, s'han publicat set guies , i ara es posa en marxa aquesta nova plataforma digital amb tots els continguts actualitzats amb la voluntat d'estar en constant actualització i ampliació.

Ara el projecte fa un **pas endavant** i evoluciona cap al món digital convertint -se en la **primera plataforma que tracta des del rigor científic l' alimentació durant el tractament del càncer**. Com a novetat , aquesta web a més d' oferir informació general, resoldre dubtes i aclarir els mites i les creences més estesos durant el tractament, **disposa d' informació específica i amb recomanacions personalitzades per a diferents tipus de tumors**.



2.1. Objectiu: Ajudar a una bona alimentació

01 PERSONES

La web està pensada per a **persones** que es troben en **tractament de càncer** i també qualsevol **persona del seu entorn** que pugui estar a càrrec de la gestió de la seva alimentació (**familiars, cuidadors i professionals sanitaris des de metges fins a cuiners**). Els posa al seu abast eines que els permeten continuar sent persones (no malalts) i així poder continuar gaudint de la seva alimentació mentre estan en tractament.

02 INVESTIGACIÓ

La web recopila el **coneixement i la investigació sobre alimentació i càncer**. També té la voluntat de ser una plataforma que permeti una actualització ràpida i fàcil d'aquest coneixement sobre alimentació i càncer.

03 PERSONALITZACIÓ

La web ofereix informació personalitzada sobre:

- **10 punts clau sobre alimentació durant el tractament del càncer** basats en la dieta mediterrània
- Informació amb base científica sobre **creences i mites alimentaris** més comuns relacionats amb l' alimentació durant el tractament del càncer
- Informació sobre **25 efectes secundaris** durant el tractament , entre **comuns** (de qualsevol tipus de càncer) i **els específics dels 5 tipus de càncer amb més incidència o dificultats per menjar** (mama, cap i coll , còlon, pulmó i pròstata).

2.2. Respuestas según tipos de cáncer y efectos secundarios

- 4 tipos de cáncer con más incidencia: mama, colon, pulmón y próstata o 1, cabeza y cuello, con mayor dificultad para comer o más problema de desnutrición.
- 8 efectos secundarios frecuentes en el tratamiento de cualquier tipo de tumor: Disminución o desaparición del sabor, distorsión del sabor, boca seca, diarrea, estreñimiento, mucositis, náuseas y vómitos, pérdida de apetito.
- 17 efectos secundarios y síntomas específicos de los 5 tumores analizados : Aumento de peso, hipertensión, dificultad al deglutir, dolor al deglutir, mucositis grave, ileostomía alto débito, ileostomía normofuncionante, colostomía, oclusión intestinal, pirosis, hiperlipemias, hiperglucemias, osteoporosis, anemia, pérdida de masa muscular, retención de líquidos.



2.3. Receptes personalitzades

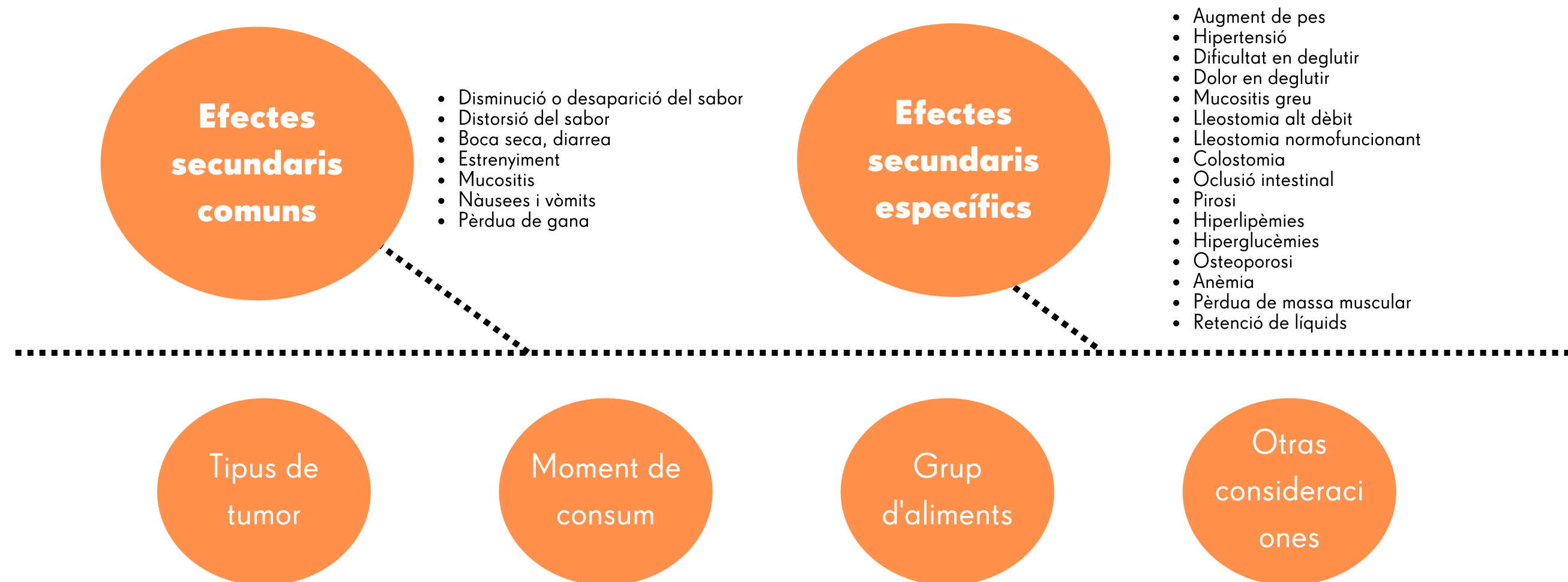
La web disposa de més de 200 receptes o vídeo receptes que acompanyen de forma molt visual el procés.

Inclou un cercador de receptes per poder cercar receptes que donin una resposta personalitzada al "què menjo?" aquest cercador presenta com a novetat la combinació de diferents efectes secundaris que poden donar-se en un mateix moment durant el tractament:

- Efectes secundaris comuns
- Efectes secundaris i símptomes específics

Així com poder filtrar també per:

- Tipus de tumor (mama, cap i coll, còlon, pròstata, pulmó)
- Moment de consum (per picar, per beure, esmorzars berenars i postres, plat complet,...)
- Grup d'aliments (verdures, fruites, cereals, llegums i tubercles, ous, fruits secs,...)
- Altres consideracions (receptes veganes, sense lactosa o sense gluten)



Exemples de receptes personalitzades

Rotllets d' arròs i peix

La **diarrea** pot aparèixer en determinats moments del tractament , fent necessari el seguiment d'una dieta astringent, que si persisteix en el temps acaba sent molt monòtona i avorrida. Preparar elaboracions una mica diferents, amb ingredients menys habituals, pot ajudar a fer-les més atractives alhora que menys medicalitzades, i ser compartides amb la resta de la família.

Broquetes de gall d'indi marinat

La **distorsió del sabor i aparició de percepcions metàl·liques** quan es mengen aliments rics en proteïnes pot ser freqüent durant el tractament, podent provocar una disminució del consum d'alguns aliments com la carn, el peix o els ous. Per assegurar una ingesta suficient de proteïnes cal intentar emmascarar aquests sabors amb diferents estratègies com ho serien els marinats entre d' altres estratègies.

Truita de clares farcides de crema de mongetes i formatge

Una **ingesta suficient de proteïnes** és imprescindible durant el tractament de qualsevol tumor. La boca seca, el dolor en deglutir, la falta de gana, poden dificultar una ingesta insuficient, per la qual cosa és necessari aportar -les a partir de preparacions toves i d'elevada densitat nutricional.

Gelat al moment enriquit

Enriquir les preparacions per augmentar la seva densitat nutricional és clau per assegurar la ingesta d'energia i proteïnes que pot veure's reduïda quan hi ha **pèrdua de gana**. A més, les preparacions fredes també són millor tolerades quan apareixen altres efectes del tractament com les nàusees.

Crispetes condimentades amb gíngebre

El gíngebre ha demostrat tenir propietats antiemètiques, per la qual cosa pot ajudar a pal·liar les **nàusees** que poden aparèixer els dies posteriors a la quimioteràpia. Els aliments secs també són bons aliats en aquestes situacions durant el tractament.



3. Fundació Catalunya La Pedrera

Som la Fundació de les persones

La Fundació Catalunya La Pedrera és una fundació privada i independent que vol millorar la qualitat de vida de les persones, i ho fa generant oportunitats que transformin positivament la societat.

La Fundació posa sempre a les persones al centre dels seus actuacions, treballant en àmbits com la promoció del talent; acompanyant les persones més grans perquè tinguin un envelliment digne; generant ocupació inclusiva; incentivant la creació i la reflexió; fomentant la sostenibilitat; o desenvolupant projectes d'alimentació per millorar la salut .

En concret en l'àmbit de l'alimentació per millorar la salut a la Fundació Catalunya La Pedrera tenim un somni: millorar l'alimentació de tothom, sigui quina sigui la seva situació vital. Per això promovem hàbits saludables i fem projectes d'alimentació dirigits a persones amb problemes de salut, sempre a través de la investigació experta d'Alícia.



3. Fundació Alícia

Alícia, Ali-mentació i cièn-cia, és un centre de recerca en cuina. Un centre que investiga productes i processos culinaris; que innova i treballa per millorar l'alimentació de les persones, amb especial atenció a les restriccions alimentàries i altres problemes de salut; que fomenta la millora dels hàbits alimentaris, i que posa en valor el patrimoni alimentari i gastronòmic dels territoris.

La finalitat d'Alícia és que tothom mengi millor, és a dir, que l'alimentació sigui saludable, sostenible, saborosa, acceptada en funció de les cultures i les tradicions i adaptada a qualsevol situació de vida en què es trobin les persones.

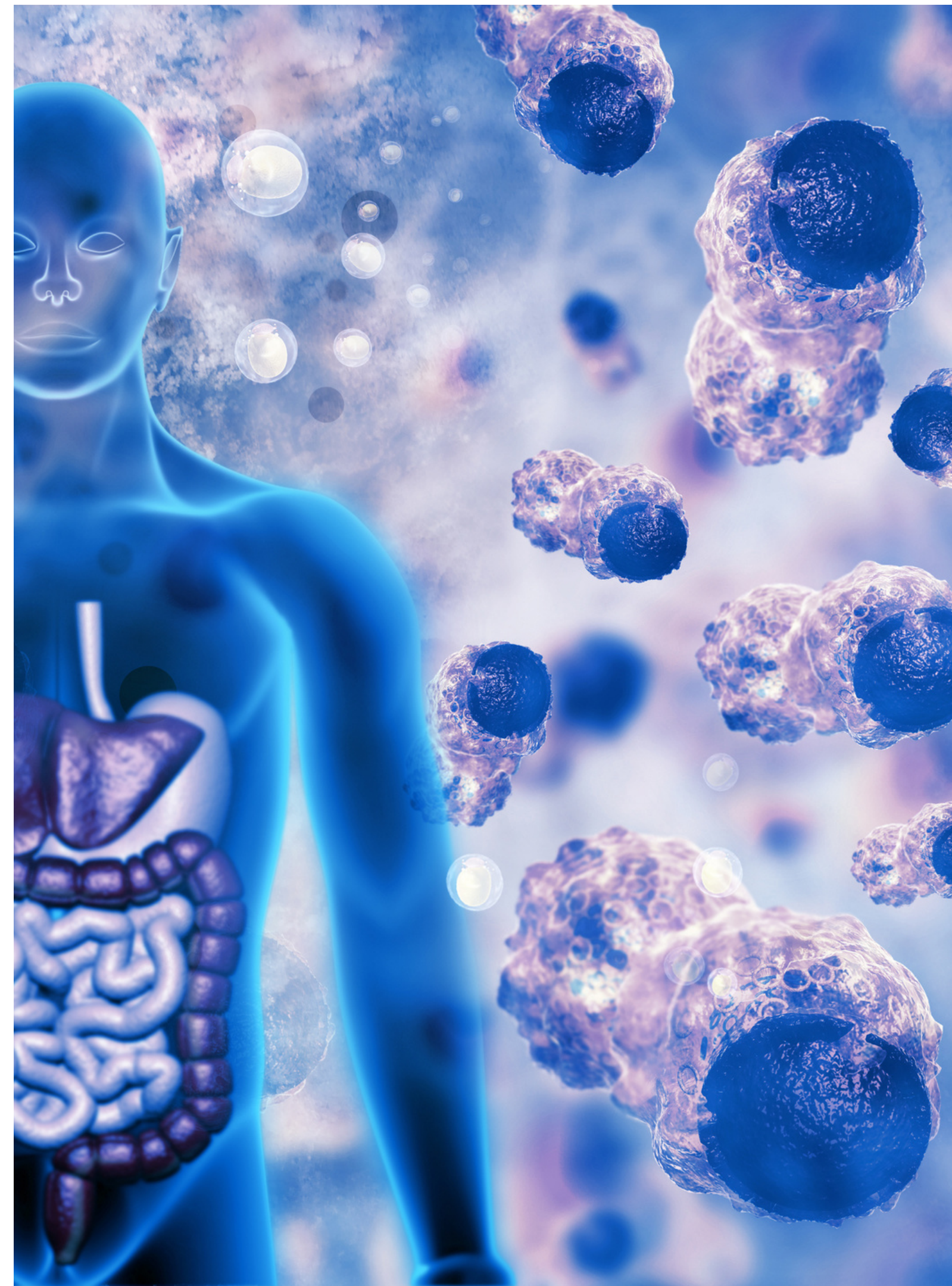
Alícia treballa per ser un referent a:

- La investigació i l'oferta de respostes culinàries a problemes alimentaris derivats de malalties o situacions concretes.
- La millora d'hàbits alimentaris com a fórmula d'inversió en salut de les persones.
- La investigació i la innovació aplicades a la gastronomia.
- La posada en valor i la dinamització del patrimoni alimentari i gastronòmic dels territoris.
- La transferència i divulgació del coneixement alimentari.



4. Col·laboradors

- **Tarsila Ferro**, directora d'Innovació i Qualitat de l'ICO Hospitalet. Institut Català d'Oncologia .
- **Lorena Arribas**, dietista-nutricionista. Unitat Funcional de Nutrició Clínica de l'ICO Hospitalet. Institut Català d'Oncologia .
- **Laura Hurtos**, dietista-nutricionista. Unitat Funcional de Nutrició Clínica de l'ICO Hospitalet. Institut Català d'Oncologia .
- **Regina González**, dietista-nutricionista. Unitat Funcional de Nutrició Clínica de l'ICO Hospitalet. Institut Català d'Oncologia .
- **Dra. Inma Peiró**, metge especialista en endocrinologia i nutrició. Unitat Funcional de Nutrició Clínica de l'ICO Hospitalet. Institut Català d'Oncologia .
- **Eduard Fort**, farmacèutic especialista. Unitat Funcional de Nutrició Clínica de l'ICO Hospitalet. Institut Català d'Oncologia .
- **Dr. Francesc Casas**, oncòleg radioterapèutic. Hospital Clínic de Barcelona
- **Dra. Begoña Mellado**, oncòloga mèdica especialitzada en càncer urològic . Hospital Clínic de Barcelona.
- **Núria Mundó** , dietista-nutricionista. Hospital Clínic de Barcelona.
- **Victoria Castell**, responsable del servei de planificació, auditoria i avaluació del risc. Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- **Verónica Herrera**, Unitat de Dietètica i Nutrició Clínica. Hospital Universitari de Bellvitge.
- **Serafí Murillo**, dietista-nutricionista, especialitzat en diabetis. Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona.



INFORMACIÓ DE CONTACTE

Departament de premsa Fundació Catalunya La Pedrera

93 214 25 39

Mar Hurtado / 609 034 597

Alba Tosquella / 625 365 560

premsa@fcatalunyalapedrera.com