

# Alimentazione e trattamenti oncologici

L'alimentazione è un aspetto importante della vita. Da essa dipendono la salute e il senso di benessere del nostro corpo. Possiamo utilizzare l'alimentazione come strumento per stare meglio anche durante le cure oncologiche.

Ecco alcuni consigli generali sull'alimentazione in corso di trattamento:

- Non ci sono cibi che siano vietati in assoluto; è consigliabile una alimentazione varia (che contenga un mix equilibrato di tutti gli alimenti) e leggera. Ridurre le porzioni per singolo pasto assumere degli spuntini tra un pasto e l'altro può facilitare la digestione, evitare o ridurre la nausea, contrastare l'inappetenza; è importante mangiare e bere lentamente, masticare bene.
- Nei pasti principali prediligere piatti unici che contengano zuccheri e proteine insieme (ad esempio pasta al ragù, lasagne, pasta e legumi, piatti di carne o pesce con patate o riso, etc.). Negli spuntini privilegiare alimenti che contengono maggiori quantità di proteine (yogurt greco, frutta secca, formaggio, affettati semplici, latte etc.).
- Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali. Bisogna cercare di consumare le verdure in modo che non manchino i colori bianco, rosso, arancio, giallo e verde; la carne non è un alimento essenziale nella maggior parte dei casi. Se risulta sgradita è possibile sostituirla con altri alimenti proteici, possibilmente di origine vegetale come i legumi; preferire le proteine vegetali contenute nei legumi (soia, fagioli, ceci, lenticchie, fave) e il pesce (i suoi grassi omega-3 svolgono nell'intestino un'attività antinfiammatoria).
- Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazi. Tuttavia, è spesso consigliabile assumere almeno 1,5-2 litri di acqua o altre bevande ogni giorno, a meno che provochino nausea. È utile bere soprattutto lontano dai pasti. Possono essere assunte anche bevande ricche di vitamine e sali minerali come spremute di frutta o di verdura magari arricchite con miele, latte o condite con olio e poco sale; l'uso di erbe aromatiche o di spezie, rende più appetitose le pietanze;



- È utile evitare di sostare a lungo in locali in cui si preparano gli alimenti: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli in corso di chemioterapia; in alcuni casi prepararsi i cibi è una occupazione piacevole; in altri casi invece può ridurre l'appetito: allora è bene fare il possibile perché siano altri ad occuparsi di preparare il pasto.
- Durante i trattamenti controlliamo spesso il peso corporeo e cerchiamo di evitare

## Come alimentarsi se si ha scarso appetito

Lo scarso appetito e la sazietà precoce sono tra i sintomi più comuni nei malati di tumore. Le cause che possono portare ad una riduzione dell'appetito sono il malfunzionamento dell'apparato gastroenterico per la presenza di malattia (ad esempio per ostruzione del tubo digerente), i trattamenti, il dolore (e anche l'uso di farmaci antidolorifici), stati ansiosi e depressivi.

Alcuni consigli per riuscire a mangiare anche quando si ha poca voglia:

- Cercare di svolgere un minimo di attività fisica (una breve passeggiata all'aria aperta o qualche passo dentro casa) prima di mangiare; mangiare quello che piace di più e ciò che induce meno il senso di sazietà (attenzione ai fritti, di difficile digeribilità e dall'effetto saziante); frazionare il più possibile i pasti, eventualmente alleggerendo quelli principali e aumentando gli spuntini; mangiare lentamente e masticare bene; prediligere alimenti che in poco volume contengono molte calorie (come olio, panna, burro, ecc.) e proteine (come formaggi, carni, pesce, legumi); condire gli alimenti in modo ricco.
- Limitare l'assunzione di liquidi durante i pasti, evitare se possibile le bibite gassate (per evitare una eccessiva distensione addominale). Sorseggiare la bevanda durante tutta la giornata, eventualmente con la cannuccia.
- Mangiare in un ambiente tranquillo, preparare i cibi in modo invitante, allestire bene il tavolo. Per qualcuno può essere utile anche distrarsi durante i pasti, per esempio mangiando in compagnia oppure davanti alla TV; cercare di sforzarsi di mangiare nei momenti in cui si ha più appetito.

## Come alimentarsi in caso di difficoltà di deglutire

Con il termine «disfagia» si intende la difficoltà a deglutire cibi liquidi o solidi. In alcuni casi alla semplice difficoltà nel passaggio degli alimenti si associa una sensazione di vero e proprio dolore o bruciore. La difficoltà di deglutizione può associarsi a sintomi come tosse e sensazione di soffocamento dopo un pasto, sensazione di cibo che si blocca sulla parete posteriore della gola e voce gorgogliante. Una delle complicanze più temute della disfagia è l'aspirazione di cibo nei bronchi e nei polmoni, che può causare delle forme polmoniti potenzialmente pericolose. Per questa ragione la tosse in corso di deglutizione è sempre segno che è presente un fenomeno di aspirazione. Nei casi di disfagia severa e prolungata occorre trovare altre vie per introdurre gli alimenti. Le due principali possibilità sono la nutrizione enterale (introducendo gli alimenti direttamente nell'intestino attraverso un sondino) e quella parenterale (in cui le sostanze nutritive vengono infuse per via venosa). In tutti gli altri casi è possibile, mediante alcuni accorgimenti, garantire un adeguato apporto di calorie attraverso la normale via orale.

Il più importante è la modifica della consistenza rendendoli più morbidi, gli alimenti a consistenza semisolida sono quelli più adatti per l'alimentazione in caso di disfagia. Assumere piccole quantità di liquidi durante e dopo i pasti; evitare preparazioni molto asciutte, utilizzare condimenti come salse, sughi o brodo; frullare gli alimenti cotti; evitare alimenti come: prodotti da forno, riso e pasta di formato grande, yogurt con pezzi di frutta, cereali o frutta secca, carne da tagliare e masticare, affettati e salumi molto appiccicosi e filamentosi (es. speck, prosciutto crudo, pancetta), formaggi appiccicosi e pastosi se consumati interi, verdure e frutta a pezzi, frutta secca, legumi freschi o secchi consumati interi;

Se sono presenti segni di aspirazione è bene evitare l'assunzione di liquidi, per lo meno in grosse quantità e addensarli con latte in polvere, amido di mais, fecola di patate o addensanti commerciali.

Mangiare con il busto eretto ed evitare di coricarsi subito dopo il pasto



## L'alimentazione in caso di riduzione dei globuli bianchi

Gli alimenti possono favorire l'insorgenza di infezioni nel caso in cui le difese immunitarie siano compromesse. Alcuni accorgimenti possono ridurre al minimo il rischio di infezioni alimentari:

- Preferire alimenti che abbiano subito trattamenti che ne garantiscano l'innocuità (latte e latticini pastorizzati, verdura ben lavata...)
- Cuocere a lungo gli alimenti (soprattutto uova, carni e pesce) e consumare gli alimenti subito dopo la cottura
- Conservare gli alimenti cotti in modo adeguato (in frigo a +4°C oppure a temperatura elevata >65°C); riscaldare a fondo gli alimenti cotti e conservati (>70°C)
- Lavarsi accuratamente le mani se si prepara il cibo; verificare che in cucina tutto sia adatto alla manipolazione di alimenti (tavoli ed utensili puliti, biancheria pulita, pavimenti lavati spesso)
- Proteggere gli alimenti dai vettori di germi patogeni (insetti, roditori ed altri animali)

## L'alimentazione quando il trattamento è concluso

Dopo la conclusione dei trattamenti è importante tornare al peso forma, recuperando i chili persi in caso di dimagrimento o cercando di ridurlo qualora sia cresciuto in modo eccessivo. Nell'uno e nell'altro caso, l'alimentazione è uno strumento fondamentale di prevenzione del rischio di recidiva e soprattutto del rischio di ammalarsi di altri tumori. La maggior parte dei tumori della mammella, del colon-retto e della prostata, solo per ricordare i più frequenti, hanno nello stile alimentare e nell'attività fisica i più importanti fattori di rischio. La piramide alimentare rappresenta un riferimento utile per impostare la propria alimentazione.

Tra le 10 raccomandazioni del WCRF per la prevenzione delle malattie oncologiche troviamo:

- Mantieniti normopeso: Sovrappeso e obesità aumentano il rischio di sviluppare alcuni tumori. I dati scientifici mostrano come l'eccesso di tessuto adiposo possa contribuire alla crescita tumorale, dovuta sia ad uno stato ormonale alterato, sia

ad un livello di infiammazione cronica persistente, entrambi caratteristici della condizione di obesità. Per valutare se si è normopeso il metodo più diffuso è il calcolo dell'Indice di Massa Corporea (IMC), ovvero il rapporto tra peso corporeo espresso in kg e l'altezza in metri al quadrato: un valore di IMC compreso tra 18.5-24.9 indica una condizione di normopeso, se risulta tra 25 e 29.9 si è sovrappeso mentre una condizione di obesità è rappresentata da un IMC superiore a 30. Un altro indice importante è la valutazione della misura della circonferenza vita, misurata nel punto medio del tronco, che permette di valutare la distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale: si stima che valori pari o superiori a 80 cm nella donna e a 94 cm nell'uomo siano fortemente associati all'aumento del rischio di numerose malattie, considerate complicanze metaboliche dell'obesità, tra le quali troviamo i tumori.

- Consuma cereali integrali, verdura, frutta e legumi: frutta e verdura hanno una bassa densità energetica, apportano importanti vitamine e minerali, contengono sostanze ad azione protettiva (composti bioattivi con azione antiossidante) e forniscono fibre. La fibra alimentare, contenuta per definizione solo negli alimenti vegetali e il cui apporto ideale è 25-30 g al giorno, favorisce la motilità gastrointestinale, limitando il contatto con potenziali cancerogeni; inoltre, grazie al contenuto in fibra, il consumo di alimenti vegetali aiuta a mantenersi nella condizione di normopeso perché contribuiscono ad un più precoce raggiungimento del senso di sazietà. I cereali integrali dovrebbero rappresentare la principale fonte di carboidrati, da consumare anche nella versione in chicco e non solo come prodotti derivati dalla loro alimentazione. Infine, in una sana alimentazione i legumi rappresentano una valida fonte proteica: associandoli nello stesso pasto o nell'arco della giornata ai cereali si ottiene un profilo proteico simile a quello della carne.
- Limita il consumo di alimenti processati ricchi in grassi e zuccheri: con il termine "processati", generalmente si definiscono gli alimenti di piccole dimensioni ad alta densità energetica, con un basso potere saziante, spesso ricchi di grassi e zuccheri, nutrienti che ne determinano l'elevato apporto calorico: il loro consumo contribuisce all'accumulo di tessuto adiposo favorendo sovrappeso e obesità. Inoltre, possono contenere un'elevata quantità di sale,



fattore di rischio per le malattie cardiovascolari ed oncologiche, in particolare per il tumore dello stomaco. Il consumo di prodotti processati, di scarso valore nutrizionale deve essere limitato a poche occasioni, prediligendo, invece, alimenti freschi e poco lavorati che apportano nutrienti e composti utili all'organismo, con riduzione del rischio di insorgenza di malattie croniche.

- Limita il consumo di carne rossa ed evita il consumo di carni lavorate: Le linee guida nazionali e internazionali invitano a non superare i 500 grammi alla settimana di carne rossa (carne di manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora e agnello e loro derivati) e di limitare il più possibile il consumo di carni lavorate (salumi, insaccati e altre carni trasformate): un consumo superiore può aumentare il rischio di cancro, in particolare del colon-retto. Tra le possibili cause ci sono la produzione di composti potenzialmente cancerogeni che si formano sia durante la lavorazione, sia durante la cottura ad alte temperature. Il consumo di carne deve anche essere limitato per il suo contenuto di grassi, per lo più saturi.
- Evita il consumo di bevande zuccherate: Tra queste bevande sono compresi succhi di frutta, tè freddo e bevande gassate. Il loro consumo quotidiano contribuisce direttamente ad un aumento dell'apporto calorico per cui devono essere assunte occasionalmente per mantenere sotto controllo il peso corporeo.
- Limita il consumo di bevande alcoliche: Il consumo eccessivo di alcool aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche. L'etanolo, classificato come cancerogeno, viene metabolizzato nel fegato e trasformato in acetaldeide, molecola che gioca un ruolo importante nel processo neoplastico. Per una corretta prevenzione oncologica la raccomandazione è di evitare il consumo di bevande alcoliche e consumarne piccole quantità solo occasionalmente.
- Soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta: Non ci sono ancora prove che l'uso di integratori giochi un ruolo nella prevenzione oncologica, anzi alcune evidenze evidenziano il contrario. Una dieta sana, che prevede corrette quantità e varietà di alimenti, è in grado di fornire tutti i principi nutritivi necessari a soddisfare gli specifici fabbisogni dell'organismo.

La relazione tra dieta mediterranea (dal 2010 riconosciuta dall'Unesco come "patrimonio culturale immateriale dell'umanità") e il cancro è probabilmente dovuta all'elevato contenuto di sostanze antiossidanti e nutrienti ad azione anti-infiammatoria, presenti in molti alimenti appartenenti a questo modello alimentare (legumi, frutta fresca e frutta secca oleosa, verdure, pesce e olio d'oliva, in particolare l'olio extravergine di oliva), in grado di prevenire e contrastare la degenerazione cellulare e la proliferazione delle cellule tumorali.

Questo modello alimentare produce una serie di effetti benefici: modulazione di mediatori inducenti il cancro, riduzione della stimolazione degli ormoni o di altre vie di trasmissione extra e intracellulari coinvolte nel cancro. Gli effetti favorevoli che la dieta mediterranea apporta in termini di salute non sono legati solo alla tipologia di alimenti ma anche alla loro frequenza di consumo e a pratiche di preparazione e conservazione del cibo, in particolar modo da un elevato apporto di fibra giornaliero, da una scelta orientata verso un'ampia varietà di prodotti vegetali di stagione, dall'utilizzo di erbe aromatiche e spezie per insaporire le pietanze al posto del sale, da un consumo prevalente di acidi grassi monoinsaturi ed un giusto ed equilibrato apporto di grassi polinsaturi omega-3 e omega-6, da un consumo frequente di alimenti fermentati, da un moderato consumo di prodotti lattiero-caseari ad alto contenuto di grassi, di carne e prodotti derivati e, infine, da un moderato consumo di vino.

Nella piramide alimentare della dieta mediterranea vengono raffigurate, per categorie di alimenti, le frequenze di assunzione raccomandate.



## Alcune domande frequenti

### È possibile o consigliabile fare vaccinazioni durante le cure oncologiche?

- Durante il trattamento non è possibile essere immunizzati con vaccini a base di virus o batteri vivi attenuati, quali ad esempio quelli contro la poliomielite, il morbillo, la rosolia, la parotite, la tubercolosi, la febbre gialla e il tifo (vaccino orale). Altri vaccini sono somministrabili anche in corso di trattamento chemioterapico come quelli per tetano, difterite, influenza, epatite A e B, rabbia, colera e tifo (per via intramuscolare).
- Il vaccino antinfluenzale è consigliato a tutti i pazienti affetti da una neoplasia e in particolare a coloro che devono sottoporsi ad un trattamento chemioterapico perché in grado di ridurre le conseguenze infettive dell'influenza. Affinché il vaccino sia più efficace è meglio non praticarlo quando i globuli bianchi sono più bassi: meglio quindi nei giorni immediatamente precedenti o successivi la somministrazione del trattamento.

### Il giorno del trattamento o degli esami di laboratorio devo essere a digiuno?

- No, non è necessario. Anzi è consigliabile fare colazione e assumere tutte le terapie ordinarie. È necessario essere a digiuno solo in caso di esami radiologici con mezzo di contrasto o procedure invasive (ad esempio il posizionamento di accesso venoso centrale). Inoltre il digiuno può essere suggerito in caso di particolari esami di laboratorio: sarà tuttavia il personale ad avvertire e a dare istruzioni specifiche in proposito.

### Cosa fare in caso di necessità di cure dentarie?

- occorre sempre comunicare all'odontoiatra che si sta seguendo una chemioterapia;
- non ci sono controindicazioni per le cure cosiddette "conservative", quelle che non richiedono punture o incisioni;
- la chemioterapia può alterare la mucosa gengivale e quindi cure ricostruttive vanno eventualmente attuate alcuni mesi dopo la fine del trattamento;