



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Vademecum

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE NELLA TERAPIA ANTITUMORALE

Come mangiare e cosa evitare per migliorare il proprio stato di salute prima, durante e dopo la terapia

Strategie nutrizionali per prepararsi
alla chemioterapia e contrastare
gli effetti collaterali



I contenuti del presente opuscolo sono stati sviluppati a partire dal lavoro di ricerca di Marilena Ciciarello per la Tesi del Master di II livello in *Alimentazione ed educazione alla salute* dell'Alma Mater Studiorum - Università di Bologna, dal titolo "Alimentazione nella prevenzione dei tumori e in chemioterapia".

A cura di:

Luciana Prete, Francesca Mezzetti, John M. Kregel, Valentina Laudani, Barbara Zucchini.
Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna

Si ringrazia per la supervisione:

Roberto Maccaferri, Alicia Tosoni, Monica Di Battista, Enrico Franceschi.
Dipartimento Oncologico - Azienda USL di Bologna

Maggio 2019





LA TERAPIA ANTITUMORALE

Il cancro è la seconda causa di morte nel mondo. È una patologia caratterizzata dall'accumulo di mutazioni a livello del DNA in geni specifici denominati oncogeni e oncosoppressori.

Il trattamento d'elezione per la maggior parte dei tumori è la chemioterapia che ha lo scopo di distruggere le cellule tumorali, bloccandone la proliferazione e favorendone la morte e l'eliminazione.

Anche se la chemioterapia ha contribuito a migliorare in maniera significativa il tasso di sopravvivenza, gli effetti collaterali associati rimangono ancora uno dei problemi principali per i pazienti oncologici.

In generale la chemioterapia può indurre: alterazione o abbassamento del senso del gusto (disgeusia), nausea, vomito, costipazione, diarrea, mucositi e astenia.

Questi effetti collaterali possono portare a una riduzione dell'assunzione di cibo, compromettendo lo stato nutrizionale e il profilo immunologico dei pazienti.

Gestire e contrastare questi effetti collaterali è di fondamentale importanza non solo per il miglioramento della qualità di vita ma anche per l'esito clinico della terapia.

La corretta alimentazione durante la terapia e al termine delle cure è un aspetto da tenere in particolare considerazione e che solo negli ultimi anni sta ricevendo la giusta e necessaria attenzione.





PRIMA DELLA TERAPIA

Strategie nutrizionali per prepararsi alla chemioterapia

Prima della terapia si consiglia di aumentare:

- l'assunzione di liquidi;
- l'apporto di fibre attraverso la dieta.

Tra gli alimenti sono da preferire:

- i cereali integrali (pane a lievitazione naturale, avena, riso) ricchi di fibre e di molecole ad azione anti-infiammatoria, da masticare bene per limitare il gonfiore addominale;
- il pesce, in particolare il pesce azzurro, ricco di acidi grassi omega3 ad azione anti-infiammatoria e immunostimolante;
- le verdure di stagione ricche di vitamine e di sostanze anti-ossidanti.



DURANTE LA TERAPIA

Strategie nutrizionali per contrastare gli effetti collaterali

Disgeusia

Per ridurre gli effetti di perdita del gusto sull'adeguata assunzione di cibo:

- consumare pasti piccoli e frequenti per evitare un precoce senso di sazietà;
- marinare la carne per mascherare i sapori sgradevoli;
- usare gocce di limone o gomma da masticare per promuovere la salivazione e stimolare il gusto prima dei pasti;
- preferire cibi ad alto contenuto proteico ma di sapore più neutro (pollame, latticini, pesce, uova);
- variare molto l'alimentazione per evitare un'assuefazione al gusto;
- usare posate di plastica potrebbe aiutare a limitare la percezione di un retrogusto metallico.



Nausea e vomito

Sono tra gli effetti collaterali più frequentemente associati alla chemioterapia e meno tollerati dai pazienti.

Alcuni accorgimenti possono essere:

- mangiare lentamente, consumando pasti piccoli e frequenti in modo che lo stomaco non resti mai completamente vuoto;
- evitare cibi eccessivamente speziati, grassi o troppo dolci;
- evitare bevande e cibi troppo caldi;
- non bere durante i pasti;
- dare la preferenza a cibi asciutti e salati;
- evitare gli odori della cucina durante la preparazione dei pasti.

Costipazione

Per contrastare la costipazione si consiglia di aumentare:

- l'attività fisica;
- l'assunzione di liquidi;
- l'apporto di fibre attraverso la dieta.

Inoltre, si raccomanda di:

- assumere liquidi, preferibilmente freddi, di ogni genere (acqua, succhi di frutta, tè, ecc.);
- preferire il consumo di cereali integrali, evitando il riso;
- evitare frutti astringenti (banana, anacardi) e consumare preferibilmente frutti con effetto lassativo (prugne, arance);
- consumare cibi arricchiti di fermenti lattici vivi.



Diarrea

La diarrea pone il paziente a rischio di perdita eccessiva di fluidi.

Per tenere sotto controllo la diarrea si consiglia di:

- consumare pasti piccoli e frequenti;
- evitare cibi ricchi di lattosio;
- aumentare l'assunzione di liquidi per scongiurare la disidratazione;
- evitare cibi irritanti (fritti, speziati, grassi, caffè, cioccolato) o che possano stimolare la peristalsi (cibi ricchi di fibre, cereali integrali, frutta fresca e vegetali crudi);
- preferire cibi ricchi di fibra solubile utili per tenere sotto controllo il transito intestinale;
- evitare cibi troppo caldi o troppo freddi;
- evitare cibi che favoriscono la formazione di gas a livello intestinale (broccoli, aglio, cipolla, cavoli, legumi, formaggio, cibi dolci in generale);
- preferire cibi ricchi in sodio e potassio per reintegrare le perdite di sali minerali (albicocche, uvetta, banane, pesce azzurro).

Mucositi

Le infiammazioni delle mucose sono caratterizzate da lesioni accompagnate da dolore, secchezza, bruciore e infezioni. Possono essere adottati alcuni cambiamenti delle abitudini alimentari:

- incrementare l'assunzione di liquidi (almeno 3 litri al giorno) preferibilmente attraverso una cannuccia per ridurre il contatto con la mucosa orale;
- preferire cibi umidi e soffici, facili da masticare e da inghiottire, in forma di purea e crema;
- consumare i cibi a temperatura ambiente;
- evitare cibi secchi e difficili da masticare;
- evitare i cibi irritanti (fritti, speziati, grassi, caffè, cioccolato) o acidi.



Xerostomia

Di solito è un effetto di breve durata, consiste nell'interruzione o nella marcata riduzione della secrezione delle ghiandole salivari.

Oltre agli accorgimenti presi per le mucositi, si consiglia:

- accompagnare i cibi con succhi acidi per stimolare la salivazione (succo di limone);
- evitare alcool e fumo.

Inappetenza

L'anoressia è la complicazione più frequentemente associata al cancro.

Le strategie volte a limitare il disagio della perdita di appetito ed evitare le conseguenze più gravi della diminuzione dell'apporto calorico e della carenza di nutrienti sono:

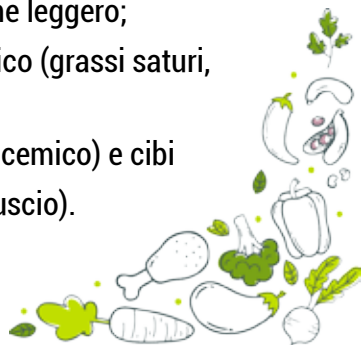
- consumare pasti piccoli e frequenti e masticare lentamente per evitare un precoce senso di sazietà;
- bere lontano dai pasti;
- variare l'alimentazione;
- evitare cibi eccessivamente grassi che aumentino il senso di sazietà e rallentino lo svuotamento gastrico.

Astenia o fatigue

È il sintomo più comune segnalato dai pazienti oncologici. Una dieta a basso indice glicemico si è rivelata efficace nel ridurre l'astenia in altri contesti patologici.

Per contrastare l'astenia si può:

- cercare di praticare un esercizio fisico anche leggero;
- evitare cibi ipercalorici e alto indice glicemico (grassi saturi, cereali, raffinati, zuccheri semplici);
- preferire cereali integrali (a basso indice glicemico) e cibi ricchi di omega3 (pesce azzurro, frutta a guscio).





DOPO LA TERAPIA

Bere liquidi aiuta a smaltire più rapidamente i metaboliti dei farmaci e quindi a prevenirne i possibili effetti tossici su reni e vescica.

In conclusione, un piano nutrizionale personalizzato, che tenga conto della terapia somministrata e degli effetti collaterali segnalati dal paziente, può contribuire a minimizzare i sintomi ed evitare le complicazioni.

Inoltre, può apportare un notevole miglioramento della qualità di vita del paziente, contribuire a ridurre i tempi di ospedalizzazione e migliorare l'esito clinico.



INTERAZIONI TRA FARMACI E ALIMENTI

La composizione del cibo può essere un fattore in grado di interagire in maniera farmaco-dinamica con alcuni chemioterapici.

Ad esempio:

- i cibi ricchi in grassi o proteine possono incrementare in maniera significativa l'assorbimento del farmaco a livello intestinale e quindi la sua biodisponibilità;
- i cibi ad alto contenuto di fibre possono alterare la biodisponibilità dei chemioterapici orali a causa del legame tra i farmaci e la fibra;
- i liquidi accelerano il passaggio attraverso lo stomaco e quindi riducono l'intervallo di tempo fra l'assunzione del farmaco e la comparsa dei suoi effetti.

Per questo è particolarmente importante rispettare le modalità prescritte di assunzione dei chemioterapici orali rispetto ai pasti.



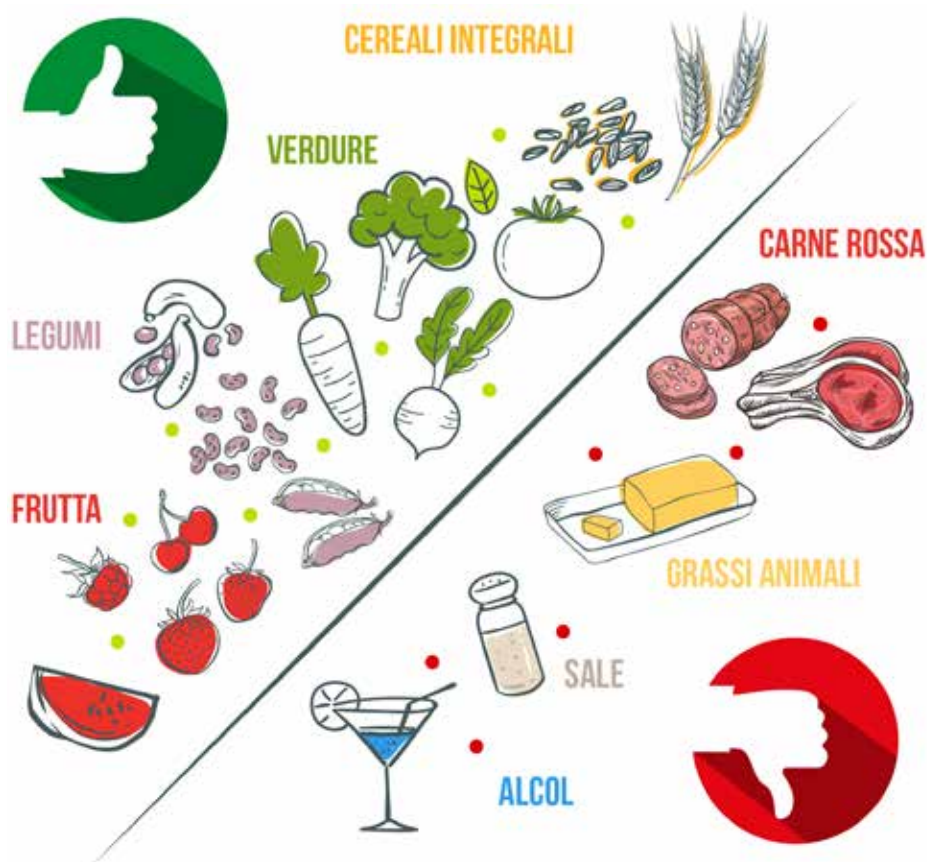


ALIMENTI PROTETTIVI E ALIMENTI DA EVITARE

Sono sempre di più gli studi che dimostrano l'importanza di una sana alimentazione non solo nella prevenzione del cancro ma anche delle sue recidive.

L'American Institute for Cancer Research ha calcolato che le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa tre tumori su dieci.

La maggior parte degli studi epidemiologici ha dimostrato che un'alimentazione ricca di grassi e proteine animali favorisce la comparsa e la progressione della malattia, mentre privilegiare alimenti ricchi di fibre, vitamine e oligoelementi, come cereali integrali, legumi e verdure, può avere un effetto protettivo.





IL RUOLO PROTETTIVO DELL'ESERCIZIO FISICO

Una regolare attività fisica, anche d'intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita. L'esercizio fisico, infatti, aiuta a ridurre fattori di rischio come l'infiammazione cronica e l'adiposità e contribuisce a tenere sotto controllo i livelli ematici di glicemia, insulina ed estrogeni.

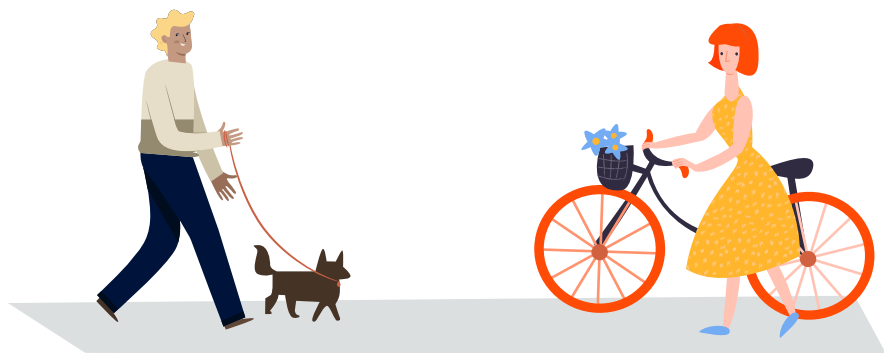
Alcuni studi hanno anche evidenziato come l'attività fisica dopo una diagnosi di cancro possa ridurre il rischio di recidiva e la mortalità.

I pazienti oncologici, in generale, hanno bassi livelli di attività fisica e questo genera una diminuzione della massa muscolare che può sfociare nella sarcopenia.

Fino a pochi anni fa ai pazienti in terapia veniva addirittura sconsigliata l'attività fisica per evitare l'affaticamento e una ulteriore perdita di energia. Gli studi più recenti dimostrano, invece, che l'esercizio fisico aiuta ad alleviare gli effetti più comuni della chemioterapia, quali il dolore, la nausea e la fatigue.

Inoltre, l'attività fisica aumenta l'efficienza cardiovascolare, la rigenerazione muscolare e stimola la produzione di eritrociti e il sistema immunitario.

Naturalmente l'esercizio fisico deve essere svolto sotto controllo di uno specialista e deve essere modificato in base alla cardio-tossicità dei farmaci.





PER APPROFONDIRE L'ARGOMENTO
visita la sezione dedicata
su www.ausl.bologna.it

