

Nutrizione



A cura della Dott.ssa Irene Capizzi
Dietista

con il contributo di

Dott.ssa Anna Maria Morelli
Oncologa



[ALIMENTAZIONE NEL PERCORSO DELLE CURE ONCOLOGICHE]

Guida pratica all'alimentazione dei pazienti affetti da patologia tumorale

Sommario

Introduzione - Alimentazione nel percorso delle cure oncologiche	3
Carta dei diritti del paziente oncologico	3
Prevenzione della malnutrizione	4
Test di screening (MST)	5
Consigli nutrizionali	6
SCARSO APPETITO E SAZIETA' PRECOCE	6
PERDITA DI PESO	7
NAUSEA E VOMITO - DIARREA	8
STITICHEZZA - MUCOSITE	9
XEROSTOMIA - DISGEUSIA/AGEUSIA	10
Fake news - il dietista risponde	11
Dieta sana ed equilibrata e stile di vita	13
Raccomandazioni WCRF	15
MANTIENITI NORMOPESO	15
MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO	16
CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI	16
LIMITARE I CIBI «FAST FOOD» E I CIBI PRONTI	18
MODERA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA E CARNI E CONSERVATE	18
EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE	19
EVITA LE BEVANDE ALCOLICHE	19
CERCA DI SODDISFARE I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA SOLA DIETA	20
ALLATTARE AL SENO PER ALMENO I PRIMI SEI MESI	20
LE RACCOMANDAZIONI SONO VALIDE ANCHE PER CHI HA GIÀ AVUTO CASI DI TUMORE	20
Tabella rilevazione del peso	21
Lettura delle etichette degli alimenti	22
Bibliografia e sitografia	23

ALIMENTAZIONE NEL PERCORSO DELLE CURE ONCOLOGICHE

L'alimentazione è un gesto naturale che compiamo ogni giorno, più volte al giorno, da quando siamo nati. Tuttavia, in alcune condizioni particolari, come dopo una diagnosi di tumore, si potrebbero verificare delle alterazioni nelle abitudini alimentari o un minor interesse per il cibo. Allo stesso tempo, sempre più spesso vengono sollevati dubbi e intavolate discussioni circa gli alimenti che andrebbero evitati o se vi sia un'alimentazione particolare da seguire dopo una diagnosi di tumore.

Con questo opuscolo ci proponiamo di fornire delle informazioni utili e scientificamente validate per mantenere uno stato nutrizionale buono durante tutto il percorso diagnostico e terapeutico oncologico.

L'importanza dell'alimentazione

Sappiamo ormai con certezza, grazie a numerosi studi scientifici, che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel mantenere un buono stato di nutrizione nei pazienti oncologici e che questo aspetto, a sua volta, genera ricadute positive sulla tollerabilità alle terapie oncologiche e sul miglioramento della qualità di vita.

Tuttavia, è bene anche ricordare che l'alimentazione non ha un ruolo terapeutico o farmacologico di per sé, e quindi non deve assolutamente sostituirsi alle terapie oncologiche che vengono prescritte.

In un'indagine del 2017 condotta dall'ECPC (European Cancer Patient Coalition) condotta su 907 pazienti è emerso che più del 70% ha avuto difficoltà ad alimentarsi durante la malattia e/o la terapia, ma solo al 23% del campione è stata prescritta una visita dietistica/dietologica. Soltanto metà del campione (54%) sapeva che la perdita di peso avrebbe potuto aggravare gli effetti negativi della terapia.

Questi dati dimostrano come, seppur con ampie differenze che si basano anche sulla sensibilità dei vari servizi di oncologia, una buona comunicazione ai pazienti sugli aspetti nutrizionali in ambito oncologico sia ancora carente.

Questo libretto si focalizza su due aspetti della nutrizione, entrambi importanti per il paziente oncologico, in relazione al momento ed alle condizioni cliniche generali.

- **PREVENZIONE DELLA MALNUTRIZIONE DURANTE IL PERCORSO DI DIAGNOSI E CURA (pag. 4)**
- **DIETA SANA ED EQUILIBRATA NEL CONTESTO DI UNO STILE DI VITA CORRETTO (pag. 13)**

Di seguito riportiamo la **Carta dei diritti del paziente oncologico per un appropriato e tempestivo supporto nutrizionale**, elaborato da AIOM, FAVO e SIMPE, che in 10 punti riassume appunto i diritti di ogni paziente durante il proprio percorso di diagnosi e cura.

CARTA DEI DIRITTI DEL PAZIENTE ONCOLOGICO ALL' APPROPRIATO E TEMPESTIVO SUPPORTO NUTRIZIONALE

1 Diritto alla corretta informazione e al counseling nutrizionale

Ogni malato oncologico ha diritto a ricevere da parte di personale sanitario con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica:

- informazioni esaustive, corrette e basate sulle evidenze cliniche riguardo al proprio stato di nutrizione, alle possibili conseguenze a esso associate e alle diverse opzioni terapeutiche nutrizionali;
- un counseling nutrizionale che fornisca indicazioni su come adeguare la propria alimentazione ai principi universalmente riconosciuti come utili nella prevenzione primaria e secondaria dei tumori, in relazione anche alle eventuali comorbidità, terapie mediche, chirurgiche o radioterapiche previste.

2 Diritto allo screening e alla valutazione dello stato nutrizionale

Ogni malato oncologico ha diritto allo screening nutrizionale finalizzato a individuare l'eventuale presenza del rischio di malnutrizione. Lo screening deve essere eseguito con strumenti validati alla diagnosi e ripetuto sistematicamente da parte dell'equipe curante a intervalli regolari, nel caso di neoplasie, che, per tipologia, stadio o trattamento, possono influenzare negativamente lo stato di nutrizione. Ogni malato a rischio di malnutrizione ha diritto alla valutazione completa e tempestiva del proprio stato nutrizionale da parte di personale sanitario afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o, comunque, con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica. La valutazione nutrizionale deve essere parte integrante dei percorsi diagnostico-terapeutici e assistenziali elaborati dalle strutture oncologiche.

3 Diritto alle prescrizioni nutrizionali

Ogni malato oncologico malnutrito e con calo ponderale ha diritto alla prescrizione di un supporto nutrizionale appropriato da parte di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica.

4 Diritto all' accesso all'integrazione nutrizionale orale

Ogni malato oncologico a rischio di malnutrizione ha diritto, in relazione alle condizioni cliniche e carenziali presenti, su prescrizione di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica, all'accesso gratuito agli integratori nutrizionali orali, compresi i supporti vitaminici e minerali.

5 Diritto a ricevere una nutrizione artificiale appropriata e tempestiva

La nutrizione artificiale è una metodica terapeutica complessa che richiede competenze mediche specifiche e che può presentare, se non condotta secondo criteri di qualità e sicurezza, complicanze anche gravi. Ogni malato oncologico a rischio di malnutrizione, non in grado di mantenere un soddisfacente stato di nutrizione attraverso il counseling nutrizionale ed eventuali integrazioni, ha diritto a ricevere sia in ospedale, sia nelle strutture residenziali, nell'ambito di un progetto di continuità assistenziale, un appropriato e tempestivo supporto di nutrizione artificiale, su prescrizione di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica. ricevere un trattamento di nutrizione artificiale appropriato e sicuro, su prescrizione di personale medico afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica.

7 Diritto al monitoraggio del supporto nutrizionale

Ogni malato oncologico che necessita di un supporto nutrizionale ha diritto a ricevere la periodica rivalutazione dell'appropriatezza e dell'efficacia del trattamento da parte dell'oncologo e di personale sanitario afferente ai Servizi di Nutrizione Clinica o con documentate e riconosciute competenze di nutrizione clinica, nel contesto di percorsi sanitari integrati e condivisi da équipes multidisciplinari.

8 Diritto alla cura del sovrappeso associato alle terapie

Ogni malato oncologico ha diritto all'accesso gratuito ai Servizi di Nutrizione Clinica nell'ambito dei percorsi di riabilitazione oncologica durante e dopo i trattamenti attivi, al fine di recuperare il proprio peso ideale, anche in considerazione dell'impatto del sovrappeso sulla prognosi e sul decorso clinico di molte patologie neoplastiche.

9 Diritto al supporto psicologico

La malnutrizione per difetto e il sovrappeso incidono in modo rilevante sull'immagine corporea del malato e spesso innescano dinamiche intrafamiliari importanti. Ogni malato a rischio di variazioni significative del proprio stato nutrizionale ha diritto a un appropriato e tempestivo supporto psicologico gratuito.

10 Diritto a partecipare a studi clinici controllati in tema di nutrizione clinica

Ogni malato oncologico ha diritto, se lo desidera, a essere inserito in studi clinici controllati volti a contrastare la malnutrizione nelle diverse fasi della malattia.



PREVENZIONE DELLA MALNUTRIZIONE

Se in questo periodo ti sei accorto di aver perso interesse per il cibo, di aver perso peso non intenzionalmente o se hai avuto sintomi come nausea, variazioni della regolarità intestinale o stanchezza, che ti hanno portato a mangiare meno del solito, ti consiglio di seguire le indicazioni che troverai di seguito.

La malattia oncologica, così come le terapie che essa comporta, possono portare dei cambiamenti importanti nel modo di alimentarsi, a causa di sintomi legati alla malattia e/o agli effetti collaterali che si possono verificare durante tutto il corso della malattia.

Tra gli effetti collaterali che possono avere un impatto sulle abitudini alimentari ricordiamo: nausea, calo dell'appetito, vomito, stitichezza, diarrea, cambiamento dei gusti, secchezza della bocca, mucosite, affaticamento e depressione.

In un'indagine europea del 2017 è emerso che il 67,7% dei pazienti ha perso peso dal momento in cui ha ricevuto la diagnosi di tumore e in 1/3 dei pazienti questa perdita di peso risultava moderata o grave (vedi definizione nella tabella sottostante)

Calo di peso e rischio di malnutrizione			
	<i>lieve</i>	<i>moderato</i>	<i>grave</i>
<i>Calo ponderale rispetto al peso abituale</i>	5-10%	11-20%	>20%

Tabella 1 Fonte Linee Guida SINPE

La perdita di peso e, di conseguenza, uno stato nutrizionale compromesso, possono avere ricadute negative sulla malattia. In particolare, possono diminuire le difese immunitarie, si può percepire un maggior senso di stanchezza e spossatezza e si può verificare minor tolleranza alle terapie.

L'incidenza della malnutrizione è di frequente riscontro nei pazienti oncologici. La frequenza e la gravità della perdita di peso sono in correlazione con la sede del tumore, lo stadio di malattia ed il trattamento oncologico. I tumori più a rischio di malnutrizione sono risultati quelli del tratto gastroenterico (80%), quelli polmonari (60%) e quelli pancreatici (72%). La migliore strategia per ridurre l'insorgenza di malnutrizione è la prevenzione, attraverso una precoce valutazione nutrizionale ed una stretta sorveglianza.

Per tutti questi motivi è fondamentale:

- **pesarsi almeno 1 volta alla settimana** e comunicare all'equipe che ti segue eventuali variazioni rispetto al peso abituale. Puoi utilizzare la tabella a pag.21.
- **controllare l'appetito** ed eventuali diminuzioni delle abituali quantità di alimenti consumati.

Per facilitare il controllo di questi due aspetti così semplici ed importanti puoi utilizzare uno strumento che si chiama **SCREENING NUTRIZIONALE** (vedi pagina successiva). Questo andrebbe compilato periodicamente (almeno 1 volta al mese), dal momento della diagnosi di tumore e per tutto il periodo di cura.

Lo screening aiuterà a capire, in modo precoce, se e quando avrai bisogno di una consulenza dietistica/dietologica per migliorare lo stato nutrizionale.

Nella pagina seguente troverai un semplice test di screening, che potrai anche compilare da solo a casa. Segui le istruzioni e comunica all'equipe che ti segue eventuali variazioni importanti del punteggio.

TEST DI SCREENING PER LA MALNUTRIZIONE (MST)

Compila questo test periodicamente e, in base al punteggio, fai riferimento al tuo oncologo o al Centro di Nutrizione Clinica

Hai perso peso involontariamente negli ultimi 3 mesi?

No	0
Non lo so	2

Se si quanto peso hai perso?

0.5-5 Kg	1
> 5-10 kg	2
> 10-15 Kg	3
> 15 kg	4

Hai ridotto l'alimentazione per mancanza di appetito?

No	0
Si	1

TOTALE PUNTEGGIO:

SOMMA PUNTEGGIO= 0

Ripeti il test tra 30 giorni

PUNTEGGIO =1 o 2

Segui i consigli riportati in questo libretto nelle pagine seguenti e se hai dubbi rivolgiti al tuo medico di riferimento. Ripeti il test tra 30 giorni.

PUNTEGGIO >2

Riferisci il punteggio al tuo oncologo e chiedi di prenotare una visita Dietologica e Dietistica presso il Centro di Nutrizione Clinica dell'Ospedale

CONSIGLI NUTRIZIONALI

Il consiglio nutrizionale generale, se stai affrontando le terapie oncologiche, è di seguire un'alimentazione il più varia ed equilibrata possibile (vedi anche capitolo "dieta sana ed equilibrata" a pag. 13), in modo da assicurare al tuo organismo i nutrienti di cui necessita quotidianamente. Tuttavia, potrebbero insorgere **sintomi ed effetti collaterali che limitano la possibilità di alimentarti in modo corretto.**

La prima regola è parlarne sempre con l'equipe di riferimento (oncologo, dietista, psicologo, medico di medicina generale, personale infermieristico, ecc) in modo che sappiano consigliarti al meglio.

Evita invece di affidarti a ciò che leggi su internet, sui giornali o che senti da altre persone.

Di seguito, cercheremo di darti dei consigli pratici, non specifici per patologia e trattamento, che ti serviranno per ovviare ad alcuni dei principali disturbi.

SCARSO APPETITO E SAZIETA' PRECOCE

- Fai pasti **piccoli e frequenti**, inserendo 2-4 spuntini durante la giornata
- Scegli gli alimenti che ti piacciono di più e cerca di utilizzare preparazioni un po' più **sfiziose**, se necessario
- Ricorda che anche **l'aspetto visivo** di ciò che mangi influisce sull'appetito, dai colori delle preparazioni e all'ambiente in cui consumi il pasto
- Prima del pasto, mangia qualche **alimento saporito** come olive, frutta secca salata, verdure sott'aceto, per stimolare un po' l'appetito
- Gli **orari dei pasti** non sono importanti, cerca di mangiare quando ne hai voglia
- Inserisci sempre nel pasto una porzione di **secondo proteico** (carne, pesce, uova, formaggio, legumi), eventualmente consumandolo come prima portata
- Utilizza frequentemente **piatti unici** (pasta al ragù, lasagna, pasta e ceci, risotto di pesce, ecc)
- **Condisci bene** tutti i piatti con olio, parmigiano o salse
- Negli **spuntini** privilegia alimenti che contengono maggiori quantità di **proteine** (yogurt greco, frutta secca, formaggio, affettati semplici, latte...)
- Evita di seguire vecchie indicazioni dietetiche, magari prescritte per altri scopi; se hai dei dubbi **rivolgiti a personale dedicato** (dietologi, dietisti)
- Cerca di **bere** almeno 1-1,5 litri di acqua durante la giornata (acqua, tisane, tè, infusi, ecc.), meglio se consumata a piccoli sorsi e lontano dai pasti
- Una **piccola passeggiata** prima dei pasti può aiutarti ad aumentare l'appetito



L'appetito varia moltissimo anche in base all'umore: stress ansia e depressione possono diminuire la voglia di mangiare. Sfrutta i momenti in cui il tuo umore è migliore per consumare il cibo che più gradisci.

PERDITA DI PESO

La malattia oncologica e le terapie aumentano la spesa energetica del tuo corpo che, se non supportata da un'adeguata alimentazione, può portare alla perdita di peso e, in particolare, di massa muscolare. Questa situazione può portare all'instaurarsi di una condizione chiamata "**cachessia neoplastica**", che può causare una minor tolleranza alle terapie, peggioramento delle condizioni cliniche e una riduzione della sopravvivenza.

- Mangia poco e spesso, fai **tanti piccoli pasti durante la giornata**, eventualmente anche prima di andare a dormire
- Tieni sempre a portata di mano, in borsa o in casa, **qualcosa da sgranocchiare** (della frutta secca come nocchie, mandorle o noci, un pacchetto di cracker, frutta essiccata, ecc)
- A volte l'odore in cucina potrebbe essere stuzzicante, altre volte può infastidire. Se cucinare fa quest'effetto, chiedi a familiari o amici di preparare i pasti oppure mangia piatti freddi, che non richiedano preparazione
- Oltre alle calorie è importante anche **aumentare la quantità di proteine** consumate durante la giornata. Le puoi trovare in moltissimi alimenti (latte e latticini, bevande vegetali, formaggi freschi e/o stagionati, carne e affettati, pesce, uova, legumi anche sottoforma di farine, frutta secca oleosa)
- Per rendere il **cibo più ricco di calorie e proteine**, ecco cosa puoi fare concretamente:
 - ✓ aggiungi olio d'oliva, burro o panna a tutti i tuoi piatti
 - ✓ utilizza il latte intero anche per preparare semolino o polenta
 - ✓ quando prepari la purea aggiungi latte intero ed 1 uovo o del prosciutto frullato
 - ✓ condisci le verdure con la besciamella o abbondante parmigiano
 - ✓ aggiungi dei legumi e abbondante parmigiano alle minestre o 1 uovo nella minestrina in brodo
 - ✓ utilizza salse come maionese, salsa tonnata, formaggio spalmabile, paté di prosciutto per farcire il pane e fare dei piccoli spuntini durante la giornata
 - ✓ aggiungi semi, frutta secca oleosa o tocchetti di parmigiano alle insalate
 - ✓ al posto della frutta puoi consumare frullati e frappé preparati con latte/yogurt/panna oppure una macedonia con aggiunta di gelato
 - ✓ utilizza più spesso la pasta ripiena e/o la pasta all'uovo (agnolotti, cappelletti, lasagne, ravioli...)



Se nonostante questi consigli il tuo peso continua a scendere o non migliora, chiedi al tuo oncologo di prenotare una visita dietologica/dietistica. Verrà valutata l'eventuale necessità di utilizzare dei supplementi calorici orali o una terapia nutrizionale per via artificiale.

NAUSEA E VOMITO



- Cerca di mangiare **piccoli pasti ad intervalli regolari** senza troppe ore di digiuno, poiché questo potrebbe peggiorare il senso di nausea
- Utilizza **cibi secchi e asciutti** come cracker, biscotti secchi, fette biscottate o snack salati (nocciole, mandorle o arachidi salati)
- Evita, invece, gli alimenti troppo unti, brodosi, speziati o molto elaborati
- Evita alimenti molto dolci, in particolare quelli con creme
- Fai **pasti di piccolo volume**, limita in particolare le quantità di verdure cotte e frutta durante il pasto
- Bevi acqua a **piccoli sorsi** e spesso, meglio se frizzante e fredda (eventualmente leggermente aromatizzata) e lontano dal pasto. Aumenta la quantità di liquidi se hai avuto episodi di vomito
- Se non riesci a bere acqua, prova a utilizzare dei cubetti di ghiaccio preparati con acqua e succo di limone
- Non sdraiarti subito dopo aver mangiato; se vuoi riposarti, usa una poltrona
- Anche l'odore della cucina può aumentare la nausea, utilizza maggiormente alimenti già pronti o che non richiedono molta preparazione e ricordati di cambiare spesso aria in cucina e in soggiorno

Prova a fare un infuso di zenzero e limone facendo bollire 2 minuti circa un pezzo di zenzero fresco e mezzo limone. Utilizzalo come bevanda durante la giornata

DIARREA

Le terapie oncologiche, così come i trattamenti antibiotici o le infezioni, possono provocare diarrea (intese come frequenti scariche di feci liquide durante la giornata)



- Se hai **più di 8-10 scariche al giorno** devi parlarne con il tuo medico, in modo che ti possa prescrivere dei farmaci o accorgimenti adeguati.
- **Bevi spesso**, utilizzando tè, tisane, infusi leggermente zuccherati ed eventualmente bevande idrosaline per sportivi o soluzioni reidratanti
- Evita alimenti molto grassi compresi i dolci (es cioccolato), speziati e piccanti, bevande ricche di caffeina (caffè, cola, ecc) o alcolici
- Tra i **primi piatti** prova a consumare minestre e minestrone di riso (l'amido contenuto nel riso ha un buon potere astringente) o pasta ben cotta e condita in modo semplice. Evita invece pane, pasta e altri farinacei integrali
- Tra i **secondi piatti** prediligi carni bianche, pesce magro, uova alla coque o sode, prosciutto crudo o cotto, formaggio stagionato (pecorino, grana, parmigiano)
- **Non eliminare la frutta, la verdura e i legumi in modo completo**. Utilizza piccole porzioni, evita solo le verdure molto fibrose e la buccia dei legumi. Prova a consumare i legumi decorticati (es lenticchie), che normalmente sono ben tollerati
- Può essere utile sostituire temporaneamente il latte vaccino e i formaggi freschi con latte e formaggi **delattosati** (senza lattosio) o con **bevande vegetali** (es. latte di riso)
- Utilizza **preparazioni semplici**; evita invece fritti, alimenti con sughi ed intingoli molto unti
- Possono esserti molto d'aiuto dei probiotici (fermenti lattici) specifici: chiedi consiglio al tuo medico o alla tua dietista

Ricordati di bere molto durante la giornata per evitare di disidratarti

STITICHEZZA

Le terapie oncologiche e antidolorifiche, la diminuzione del consumo di fibre e liquidi e la maggiore sedentarietà possono provocare stitichezza (intesa come difficoltà ad evacuare, presenza di feci dure o caprine o sensazione di incompleto svuotamento)



- **Bevi molto** durante la giornata, limitando bevande come il tè, che può dare un effetto astringente, se consumato in grandi quantità
- Consuma regolarmente i pasti, cercando di inserire **5 porzioni tra verdura e frutta**
- Cerca di aumentare il consumo di **legumi** (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, ecc), che contengono molte fibre
- Prova ad inserire regolarmente nella tua alimentazione **pasta e riso integrali o cereali in chicco**, come farro, orzo, avena, ecc
- **Condisci** i tuoi piatti con olio extravergine a crudo
- Possono esserti molto d'aiuto dei **probiotici** specifici (fermenti lattici): chiedi consiglio al tuo medico o alla tua dietista
- Se non riesci a consumare regolarmente frutta e verdura o se non sono sufficienti a migliorare la stitichezza puoi provare ad utilizzare, sotto consiglio medico, delle fibre in polvere (ad esempio Psyllo, gomma di guar, ecc)
- Una **passeggiata** o una leggera attività fisica possono migliorare la regolarità intestinale

La frutta disidratata come prugne o albicocche secche o alcuni ortaggi ricchi di inulina (carciofi, topinambur, rape e radici) contengono molte fibre. Consumali regolarmente per migliorare la tua stitichezza.

CAMBIAMENTO DEI GUSTI (DISGEUSIA O AGEUSIA)

Le terapie, così come la malattia oncologica possono modificare la percezione dei gusti, riducendo o alterando il modo in cui si percepiscono i sapori degli alimenti e delle bevande. Potrebbe succedere che l'acqua diventi amara oppure che non si riesca più a mangiare un alimento che prima era gradito.

- Prima di tutto è importante mantenere la bocca pulita, sciacquandola spesso e spazzolando i denti dopo i pasti
- Prediligi **cibi più saporiti e salati**, se avverti poco i gusti degli alimenti (alimenti conservati sott'olio o sott'aceto, affettati, olive) ed utilizza eventualmente delle spezie quando cucini
- Se ci sono degli alimenti che non gradisci, evitali, e prova invece alimenti con gusti nuovi. Ad esempio, prova a consumare la carne o il pesce **marinati** o in **carpione** o aggiungendo abbondante succo di limone o arancia
- Se non riesci a bere acqua, puoi provare ad utilizzare l'acqua frizzante oppure insaporirla con succo di limone/arancia o sciroppi (preferibilmente non zuccherati) oppure puoi preparare tisane o infusi da consumare a temperatura ambiente o fredde
- Potresti avvertire fastidio utilizzando le **posate** d'acciaio: prova a sostituirle temporaneamente con posate in plastica



Sai che la temperatura degli alimenti può cambiare il modo di percepire i gusti e i sapori? Prova a consumarli più freddi o più caldi rispetto alla tua abitudine

XEROSTOMIA O SECCHENZA DELLA BOCCA

Il termine "xerostomia" indica bocca secca a causa della mancanza di saliva; può causare difficoltà nell'alimentarsi; in molti casi può comportare anche alitosi può rendere la mucosa del cavo orale più vulnerabile alle infezioni.

- Cerca di **bere a sufficienza**
- Se non riesci a bere acqua, prova a utilizzare dei **cubetti di ghiaccio** preparati con acqua e succo di limone
- Fai **frequenti sciacqui** con acqua e bicarbonato.
- Ricordati che **il fumo irrita la mucosa della bocca** e rallenta il processo di guarigione di eventuali lesioni già presenti. Se fumi ancora, cerca di smettere
- Prediligi cibi morbidi, ben conditi con sughi o salse o cibi cremosi, eventualmente frullando parte degli alimenti che fatichi a consumare (ad esempio gnocchi al sugo/panna/besciamella, lasagne, polpette, flan, frullati di frutta, passati di verdura, frappé, yogurt greco, etc)
- Evita gli alcolici
- Evita cibi secchi come cracker, biscotti, grissini, cereali da prima colazione (es. cornflakes)



Lo sapevi che i cibi aciduli come limone o aceto stimolano la salivazione e possono aiutarti se hai la bocca molto asciutta (in assenza di irritazione della bocca)

MUCOSITE E DOLORE A MASTICARE/DEGLUTIRE

Le terapie oncologiche possono portare ad un'inflammatione del cavo orale, che si manifestano con gengive e lingua arrossate, gengive sanguinanti, piccole ulcere o afte e minor salivazione.

- Cerca di **bere a sufficienza**, preferibilmente acqua a temperatura ambiente. Evita invece bevande acide come succo di arancia o limone. Se hai molto bruciore, puoi usare una cannuccia
- Mantieni la bocca e la lingua puliti. Pulisci delicatamente denti e lingua con uno spazzolino a setole morbide ed utilizza un dentifricio non troppo aggressivo (vanno bene quelli a base di aloe)
- Fai **frequenti sciacqui** con acqua e bicarbonato. Non utilizzare invece colluttori contenenti alcol
- Ricordati che **il fumo irrita la mucosa della bocca** e rallenta il processo di guarigione di eventuali lesioni già presenti. Se fumi ancora, cerca di smettere
- Prediligi cibi morbidi, ben conditi con sughi o salse o cibi cremosi, eventualmente frullando parte degli alimenti che fatichi a consumare (ad esempio gnocchi al sugo/panna/besciamella, lasagne, polpette, flan, frullati di frutta, passati di verdura, frappé, yogurt greco, etc)
- Non consumare cibi e bevande calde, acide e/o piccanti: potrebbero ulteriormente irritare le mucose della bocca
- Evita gli alcolici
- Evita cibi secchi come cracker, biscotti, grissini, cereali da prima colazione (es. cornflakes)



ATTENZIONI PARTICOLARI

- Se sei in trattamento o sei hai avuto un tumore alla mammella, dovresti limitare l'utilizzo della soia e di tutti i suoi derivati per la presenza di fitoestrogeni
- Se sei in trattamento con Oxaliplatino, dovresti evitare l'ingestione di alimenti freddi a causa della neurotossicità provocata dal farmaco
- Nel caso in cui tu stia assumendo una chemioterapia orale (es Gefitinib, Osimertinib, Pazopanib) dovresti evitare l'ingestione del pompelmo che può aumentare la concentrazione del farmaco a livello del sangue



IL DIETISTA RISPONDE

Ho avuto una diagnosi di tumore: che cosa devo mangiare?

Non esistono alimenti da escludere o alimenti da introdurre. L'importante è seguire un'alimentazione che sia adeguata per mantenere uno stato di nutrizione buono. Evita in generale qualunque dieta "fai da te" o letta su internet o riviste, per non incorrere in carenze nutrizionali.

I "superfoods" prevengono o curano i tumori?

NO. L'alimentazione non ha un ruolo terapeutico o farmacologico di per sé, e quindi non deve assolutamente andare a sostituirsi alle terapie oncologiche che vengono prescritte. Per "supercibi" si intendono quegli alimenti ai quali è stata attribuita una o più proprietà terapeutiche e che dovrebbero apportare benefici a chi li consuma. Ne sono un esempio curcuma, bacche di goji, tè verde, aloe, ecc. Nonostante possiedano proprietà benefiche per il nostro organismo, non sono in grado di prevenire o curare un tumore, nemmeno se consumati in grandi quantità. Il consiglio è di seguire un'alimentazione sana e, se si hanno dubbi, chiedere ad un esperto, evitando di consultare fonti non affidabili.

Assumere zucchero o alimenti dolci nutre il tumore?

NO. Non ci sono evidenze scientifiche che correlino l'assunzione di zuccheri con la progressione della malattia tumorale. Le linee guida per una corretta alimentazione suggeriscono di prediligere i carboidrati a lento assorbimento (es. amidi) e limitare l'assunzione di zuccheri semplici (bibite zuccherine, zucchero, miele, marmellata, dolci in genere, ecc).

Una dieta "acida" o "alcalina" condizionano l'insorgenza o la prevenzione di un tumore?

NO. Il pH corporeo non cambia in base agli alimenti introdotti. Il nostro organismo regola autonomamente il livello di pH fisiologico non subendo l'interferenza dei cibi.

La carne rossa fa male o favorisce l'insorgenza di un tumore?

NO. Nonostante l'utilizzo della carne rossa sia attualmente molto dibattuto, è un alimento con proteine ad alto valore biologico, utili per mantenere un buono stato nutrizionale, soprattutto durante le cure oncologiche. I dati in letteratura più recenti consigliano un consumo di carni rosse fino ad un quantitativo massimo di 500 g alla settimana e raccomandano una limitazione delle carni conservate (salumi, insaccati, affettati, ecc). Se però è un alimento che non ti aggrada, lo puoi sostituire con pesce, uova, formaggi e legumi.

La dieta vegetariana o vegana cura o previene i tumori?

NO. Questi tipi di diete così restrittive sono sconsigliate nei pazienti oncologici che, rispetto ai soggetti sani, necessitano di un fabbisogno proteico più elevato per evitare il rischio di malnutrizione. Per quanto riguarda la prevenzione dei tumori, attualmente non ci sono prove scientifiche che dimostrino un reale vantaggio di questi stili alimentari.

Latte e latticini fanno crescere il tumore?

NO. Non ci sono dati scientifici che correlano il consumo di latte e latticini con lo sviluppo della patologia tumorale. Per il malato oncologico può rappresentare un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico.

È utile il "digiuno" per curare il tumore?

NO. Al momento non è dimostrata una correlazione tra digiuno e tumore. Anzi, una riduzione importante delle calorie nel malato oncologico può favorire uno stato di malnutrizione, che può interferire con le terapie oncologiche.

È vero che è consigliato utilizzare integratori vitaminici se ho un tumore?

NO. L'utilizzo di integratori vitaminici o di antiossidanti non è raccomandato, se non specificamente consigliato dai medici che ti seguono. Al contrario, alte dosi di vitamine o erbe medicinali, possono aumentare il rischio di interferenza con le terapie e, in generale, i rischi per la tua salute. Consulta sempre la tua equipe di riferimento.

Sono sovrappeso e ho scoperto un tumore. È vero che devo seguire una dieta ipocalorica?

NO. Sebbene il mantenimento o il raggiungimento di un peso corretto possa essere un fattore protettivo sull'insorgenza di un tumore, avviare un regime di dieta ipocalorica - in particolare se si stanno affrontando delle terapie oncologiche - può esporti ad una perdita di massa muscolare e all'instaurarsi di un quadro di malnutrizione, pericoloso per le condizioni cliniche. È importante, invece, cercare di seguire un'alimentazione sana ed equilibrata evitando gli eccessi alimentari, al fine di evitare un incremento di peso o l'insorgenza di problemi metabolici.

Se hai qualche dubbio, chiedi sempre all'equipe di riferimento (oncologo, dietista, dietologo) e non affidarti a fonti poco certe!!

DIETA SANA ED EQUILIBRATA E STILE DI VITA

Se recentemente hai scoperto un tumore e, nonostante le terapie in atto, non hai avuto problemi ad alimentarti oppure se ti sei accorto che, da quando hai avviato le terapie oncologiche, hai preso molto peso, puoi provare a seguire i consigli che leggerai in questo capitolo. Ti aiuteranno a mangiare in modo più sano ed equilibrato.

Numerosi studi hanno dimostrato che seguire una **dieta sana** e **mantenersi fisicamente attivi** può aiutare a sentirsi meglio, affrontare le terapie con maggiore energia ed evitare l'aumento di peso o l'insorgere di problemi metabolici (come diabete e ipercolesterolemia) che, in alcuni casi, possono essere indotti dalle terapie.

Il modello alimentare cui fare riferimento è quello della **dieta mediterranea** rappresentato dalla Piramide Alimentare Mediterranea della figura sottostante.

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Si raccomanda vino, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione.

Edizione 2010

p = porzione



Tra le principali caratteristiche del modello alimentare mediterraneo troviamo:

- ✓ **Grande quantità di alimenti di provenienza vegetale:** in particolare, consuma regolarmente **ortaggi e frutta fresca, cereali e derivati** (“naturalmente” integrali, non trattati industrialmente), **legumi e frutta secca oleosa**
- ✓ **Olio d’oliva** come principale condimento
- ✓ Consumo di pesce, in particolare **pesce azzurro** (reperibile nel bacino mediterraneo)
- ✓ Consumo moderato di prodotti caseari (derivati del latte e formaggi)
- ✓ Consumo moderato di carni, in particolare rossa e processata (salumi, insaccati, affettati)
- ✓ Utilizzo di **erbe aromatiche e spezie** per diminuire le quantità di sale
- ✓ Eventualmente piccole quantità di vino durante i pasti
- ✓ Scarsa presenza di insaccati, superalcolici, zucchero bianco, burro, formaggi grassi, maionese, sale, margarina, carne bovina e suina (specie i tagli grassi), strutto e caffè

Organizza così i tuoi pasti

L’Istituto Europeo di Oncologia con il progetto **Smart Food** ha elaborato delle indicazioni pratiche per portare ogni giorno a tavola il modello alimentare mediterraneo.

PIATTO SMART

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI:
POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- ▶ **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

VERDURA E FRUTTA
DOVREBBERO RAPPRESTARE METÀ DEL PIATTO SMART.
Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- ▶ **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- ▶ **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.

FONTI DI PROTEINE:
LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- ▶ **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- ▶ **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- ▶ **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- ▶ **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- ▶ **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- ▶ **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

ACQUA: FONDAMENTALE PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc...).

GRASSI BUONI E CONDIMENTI: NECESSARI PER BILANCIARE IL PASTO

- ▶ **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA:** condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- ▶ **FRUTTA SECCA A GUSCIO:** per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- ▶ **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE:** per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.

SmartFood

RACCOMANDAZIONI WCRF/AIRC

Il **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF)** e l'**Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro (AIRC)** hanno elaborato delle raccomandazioni per la prevenzione del cancro, in accordo con le principali evidenze scientifiche a riguardo. Tali raccomandazioni sono rivolte alla popolazione generale poiché alcune abitudini alimentari, così come lo stile di vita, correlano con un maggior rischio di sviluppare tumori. Anche dopo una diagnosi di tumore forniscono valide indicazioni su come mantenere un peso corporeo stabile ed evitare disordini metabolici spesso indotti dai trattamenti specifici in atto. Se non riesci ad alimentarti secondo tali indicazioni o noti un'eccessiva perdita di peso, ti potrebbe essere utile effettuare counseling dietistico/dietologico per rivalutare le tue necessità alimentari.



Smart Food Istituto Europeo di Oncologia

1. MANTIENITI NORMOPESO

Cerca di mantenere o raggiungere un **Indice di Massa Corporea (IMC)** compreso tra **18.5 e 24.9 Kg/m²**. Inoltre la tua **circonferenza vita** non dovrebbe superare gli **80 cm** se sei una **donna** e i **94 cm**, se sei un **uomo**.

Scansiona il codice QR per scoprire qual è il tuo IMC
in alternativa vai al link del Ministero della Salute riportato qui sotto
<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioIMCNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=5479&area=nutrizione&menu=vuoto>



RISCHIO	CIRCONFERENZA ADDOMINALE (cm)	
	UOMO	DONNA
NESSUNO	< 94	< 80
AUMENTATO	94 – 102	80 – 88
ELEVATO	> 102	> 88

Circonferenza addominale e rischio per la salute

2. MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di praticare almeno **30 minuti al giorno di attività fisica**, compatibilmente con le proprie condizioni di salute, non necessariamente con sport strutturati ma anche con semplici attività quotidiane.

In concreto:

- ✓ Limita le abitudini sedentarie (televisione, computer, telefono). Evita di stare seduto senza alzarti per lungo tempo.
- ✓ Fai le scale anziché prendere l'ascensore
- ✓ Utilizza un contapassi per arrivare almeno a **10000 passi al giorno**
- ✓ Se puoi, muoviti a piedi o in bicicletta, anziché con l'automobile
- ✓ Se hai un cane, portalo a passeggio
- ✓ Fai le pulizie in casa
- ✓ Inserisci nella tua abitudine settimanale un'attività programmata, meglio se in compagnia (passeggiata, ballo, escursione in montagna, giro in bicicletta, tutto compatibilmente con le tue possibilità e il tuo stato di salute)

3. CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURA, FRUTTA E LEGUMI

Una dieta equilibrata dovrebbe comprendere un'adeguata assunzione di fibre alimentari, che hanno numerosissime funzioni tra cui mantenere una buona regolarità intestinale e nutrire i batteri che vivono nell'intestino (microbiota intestinale), con ricadute positive sulla salute dell'intestino, sul sistema immunitario e sulla salute in generale.

Per raggiungere la quantità di fibre adeguata è necessario inserire quotidianamente nell'alimentazione ortaggi, frutta, cereali (preferibilmente integrali e in chicco) e legumi come fonte di proteine vegetali.

CEREALI INTEGRALI

I principali cereali sono **frumento, riso, orzo, mais, farro, kamut, avena, segale e altri meno conosciuti come miglio, quinoa, grano saraceno e sorgo**. Questi cereali si possono consumare in chicco, nella loro versione integrale, oppure in prodotti derivati dalle loro farine. I cereali sono la più importante fonte di carboidrati complessi della nostra alimentazione.

I cereali in chicco o i derivati ottenuti da farine integrali mantengono la parte più esterna del cereale e hanno importanti caratteristiche nutrizionali, che apportano vantaggi in termini di salute. Lo strato esterno del chicco del cereale (la **crusca**) infatti è ricca di fibre, vitamine del gruppo B, minerali e proteine. I principali aspetti positivi del consumo dei cereali integrali sono:

- elevata capacità di saziare
- regolarizza l'intestino
- minor aumento della glicemia dopo il pasto
- minor assorbimento dei grassi contenuti nel pasto
- effetto prebiotico (nutrimento per la flora intestinale)
- maggior contenuto di micronutrienti



In concreto:

- ✓ non eliminare i carboidrati dalla tua dieta (non è vero che pane e pasta fanno male!), consumane una porzione in ogni pasto
- ✓ varia le fonti di carboidrati, inserendo diverse tipologie di cereali nella tua alimentazione

- ✓ utilizza più frequentemente cereali non raffinati, meglio se consumati in chicco (ad esempio riso integrale, orzo, farro, ecc)
- ✓ impara a leggere le etichette nutrizionali e la lista degli ingredienti (non sempre dei biscotti integrali sono una buona scelta). Nei prodotti integrali dovrebbe comparire la dicitura *farina integrale*, mentre spesso si trova farina 00 con aggiunta di crusca o cruschetto.

ORTAGGI E FRUTTA

Gli ortaggi e la frutta sono alimenti preziosi per la salute perché a basso contenuto di calorie, ricchi in fibre, sali minerali, vitamine e composti fitochimici dalle importanti proprietà antiossidanti.



In concreto:

- ✓ consuma ogni giorno **5 porzioni tra ortaggi e frutta** (3 di ortaggi e 2 di frutta)
- ✓ **varia i colori di frutta e verdura** cercando di inserire colori diversi durante la giornata (**giallo-arancio, rosso, verde, blu-viola, bianco**)
- ✓ consuma frutta e verdura preferibilmente di **stagione** e di **provenienza locale**, perché più ricca in vitamine, minerali e fitocomposti
- ✓ utilizza la verdura, non solo come contorno, ma come **ingrediente** base per tante ricette saporite e gustose
- ✓ attenzione, le **patate(!)** non sono da considerarsi verdura, ma fonte di amidi, alternativa di pane, pasta, riso, ecc

LEGUMI

I legumi più conosciuti e consumati sono: fagioli, lenticchie, fave, ceci, cicerchie, soia, lupini.

Sono alimenti molto noti nella cucina tradizionale italiana e rappresentano una fonte di proteine vegetali alternativa alle proteine della carne, del pesce, dei formaggi e delle uova. Ad esempio, un **piatto di riso e lenticchie, nelle giuste proporzioni, ha la stessa quantità di proteine di una bistecca di carne.**

Hanno inoltre sali minerali, vitamine e fibre; queste ultime rappresentano un'importante fonte di benessere per l'intestino e per la flora batterica (microbiota), che vive in simbiosi con il nostro organismo.



In concreto:

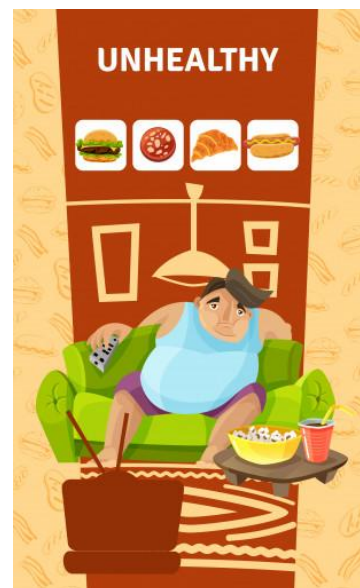
- ✓ consuma regolarmente i legumi (anche 3-4 volte a settimana) abbinati a una fonte di cereali in sostituzione di carne, pesce, uova e formaggio
- ✓ varia i legumi che consumi, inserendone anche di nuovi. Li puoi consumare secchi, freschi, surgelati e, più saltuariamente, in scatola/in vetro
- ✓ non utilizzare i legumi solo per preparare le zuppe, sono ottimi anche da consumare in insalata, sottoforma di farinata, come ingrediente per preparare polpette o hamburger vegetali, in primi piatti freddi, come mousse o creme (es. humus di ceci) e addirittura come ingrediente per dolci
- ✓ se avverti gonfiore addominale con il consumo dei legumi, prova ad iniziare con i legumi decorticati o eliminando la buccia con il passaverdura. Attenzione anche ad un'adeguata cottura e all'ammollo per i legumi secchi.

4. LIMITARE I CIBI «FAST FOOD» E I CIBI PRONTI CON UN'IMPORTANTE TRASFORMAZIONE INDUSTRIALE RICCHI DI SALE, GRASSI, ZUCCHERI E AMIDI AD ELEVATO INDICE GLICEMICO

Gli alimenti confezionati, processati industrialmente, sono anche definiti “junk food” ovvero “cibo spazzatura”. Sono molto spesso ad alta densità energetica, cioè forniscono molte calorie in piccole quantità. Nella maggior parte dei casi queste calorie sono rappresentate da zuccheri, grassi saturi e amidi raffinati. I grassi utilizzati a livello industriale sono spesso rappresentati da olio di cocco o olio di palma, entrambi grassi vegetali, ma ricchissimi di grassi saturi che sappiamo essere dannosi per la salute.

In concreto:

- ✓ limita l'utilizzo di alimenti confezionati, snack, patatine, merendine, caramelle, biscotti, dolci, barrette
- ✓ evita inoltre di utilizzare prodotti pronti per il consumo refrigerati o surgelati, prodotti in scatola più ricchi in sale
- ✓ prediligi l'utilizzo di materie prime fresche per preparare a casa i tuoi pasti; è molto più semplice tenere sotto controllo le quantità di sale, zuccheri e grassi utilizzati
- ✓ leggi sempre le etichette degli alimenti che acquisti e guarda in particolare l'elenco degli ingredienti e il loro ordine. Considera che sono inseriti in quantità decrescente. *Ad esempio, se in una torta confezionata il primo ingrediente rappresentato è lo zucchero probabilmente non rappresenta una buona scelta alimentare*
- ✓ anche a casa, limita l'utilizzo del sale, sostituendolo con spezie, erbe aromatiche, aceto, succo di limone o gusti come aglio e cipolla
- ✓ utilizza prevalentemente olio extravergine per la tua cucina. In tante ricette puoi anche utilizzarlo in sostituzione del burro e della margarina.



5. MODERA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITA IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE E CONSERVATE

Le **carni rosse** sono quelle di **manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora e agnello**. La carne è, in generale, un'ottima fonte di proteine di alta qualità, sali minerali e vitamine importanti. Allo stesso tempo contiene elevate quantità di colesterolo e di acidi grassi saturi. Secondo gli ultimi studi, un consumo moderato di carne (anche rossa) non rappresenta un rischio per la salute. I ricercatori hanno individuato il **limite consigliato di 500 g alla settimana di carni rosse**. Per le carni lavorate e/o conservate (affettati, salumi, insaccati, wurstel, salame, mortadella, pancetta, bresaola, hamburger, ecc) consigliano invece una maggior limitazione; dal momento che i benefici nutrizionali non sono superiori a quelli della carne fresca, il consiglio è di consumarli solo occasionalmente.



In concreto:

- ✓ modera il consumo di carne rossa a una quantità non superiore a 500 g alla settimana
- ✓ evita il più possibile il consumo di insaccati, salumi e carne lavorata, perché ricchi anche di sale e conservanti
- ✓ limita il più possibile le cotture a temperatura elevata, come quella alla griglia e il barbecue. Le parti della carne brunte e bruciate contengono sostanze potenzialmente nocive per l'organismo
- ✓ alterna la carne ad altre fonti di proteine come legumi, pesce, uova e formaggi.

6. EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

Le bevande zuccherate come succhi di frutta, tè in bottiglia, bibite gasate e bevande analcoliche apportano grandi quantità di zucchero sottoforma di saccarosio o altri dolcificanti (ad esempio sciroppo di glucosio-fruttosio). Un consumo frequente di queste bevande è associato a sovrappeso, obesità e malattie metaboliche, come ipercolesterolemia o ipertrigliceridemia.

In una dieta sana ed equilibrata gli zuccheri semplici dovrebbero rappresentare meno del 15% delle calorie totali e devono comprendere gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta, nella verdura e nel latte. Una lattina di tè zuccherato contiene più 30 g di zucchero, quantità che quasi raggiunge il limite massimo di zuccheri consigliati nella giornata.

In concreto:

- ✓ bevi ogni giorno acqua in quantità adeguate (1.5-2 litri). In alternativa, usa tisane e infusi non zuccherati
- ✓ evita bibite e bevande zuccherate in genere
- ✓ evita inoltre anche le bibite light o zero; nonostante non abbiano calorie contengono dolcificanti artificiali che abitano in modo scorretto il gusto (si tende cioè a ricercare alimenti molto dolci nella propria abitudine alimentare)
- ✓ attenzione anche agli estratti o alle spremute che spesso contengono porzioni eccessive di frutta. La frutta contiene molti zuccheri e un suo consumo elevato non è consigliato in un'alimentazione equilibrata.

7. EVITA LE BEVANDE ALCOLICHE

Tutte le bevande alcoliche contengono, in misura diversa, alcol etilico (o etanolo), una sostanza tossica e nociva per il nostro organismo. Numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato una correlazione tra il consumo di alcol e alcuni tipi di tumore; tra gli organi più colpiti sicuramente stomaco e fegato. Nessuna società scientifica raccomanda il consumo di alcol, nonostante bevande come il vino contengano anche sostanze antiossidanti preziose per la salute. Vi è quindi accordo nell'**EVITARE il consumo di alcolici** o al limite raccomandare un consumo moderato ed occasionale alle persone che ne fanno uso:

2 unità alcoliche per l'UOMO e 1 unità alcolica per la DONNA (al giorno)



8. CERCA DI SODDISFARE I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA SOLA DIETA

Gli integratori alimentari di minerali, vitamine o altre sostanze sono ormai commercializzati ovunque e spesso da persone inesperte con la promessa di proteggerci dalle più disparate malattie croniche. Alcuni studi hanno però dimostrato che supplementare l'alimentazione con alte dosi di sostanze di per sé benefiche e protettive ha un effetto negativo sulla salute. Tempo fa, ad esempio, era stata studiata la supplementazione di vitamina A per la sua nota proprietà di prevenire il tumore al polmone; lo studio prevedeva alte dosi di supplementazione di vitamina A in un gruppo di soggetti fumatori. Questo studio fu interrotto prima del previsto, perché i soggetti ai quali era stata data la vitamina A avevano sviluppato più casi di tumore al polmone rispetto al gruppo di controllo. Questo a dimostrare che le sostanze preziose che ci forniscono gli alimenti, sono tali soltanto se veicolati dall'alimento stesso in un perfetto bilanciamento tra molteplici sostanze. In alcuni casi gli stessi micronutrienti, assunti sotto forma di integratori e in dosi non adeguate, possono dare effetti contrari rispetto a quelli che ci si aspetta.

In concreto:

- ✓ Assumi ogni giorno una buona varietà di alimenti, in particolare di alimenti di origine vegetale. Ricorda 5 porzioni al giorno tra frutta e ortaggi, ma anche erbe aromatiche, spezie e tanto altro
- ✓ Chiedi sempre al tuo medico la reale necessità di integrare vitamine, sali minerali o estratti vegetali con funzioni specifiche
- ✓ Tra un pasto e l'altro, se hai necessità di mangiare, prediligi frutta fresca o frutta oleosa anziché snack industriali che non contengono preziosi micronutrienti.

9. ALLATTARE AL SENO PER ALMENO I PRIMI SEI MESI

L'allattamento al seno ha molteplici vantaggi di salute sia per il neonato sia per la madre oltre a rivestire un ruolo importante nel costruire il legame madre-figlio.

10. LE RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA SONO VALIDE ANCHE PER CHI HA GIÀ AVUTO CASI DI TUMORE

Tutte le precedenti raccomandazioni nonostante siano state elaborate principalmente per la popolazione sana trovano però applicazione anche nei soggetti che hanno avuto una storia di tumore o che stanno affrontando cure oncologiche target, normalmente più tollerate rispetto alla più comune chemioterapia o radioterapia.

Un'alimentazione sana ed equilibrata, come già ribadito, può determinare un migliore stato di salute, una miglior tolleranza alle terapie e maggiore energia e vitalità.

Se però, durante il corso della terapia facessi fatica a seguire queste indicazioni a causa di effetti collaterali delle terapie o per il tuo stato clinico, ricorda che l'obiettivo principale è mantenere il peso stabile.

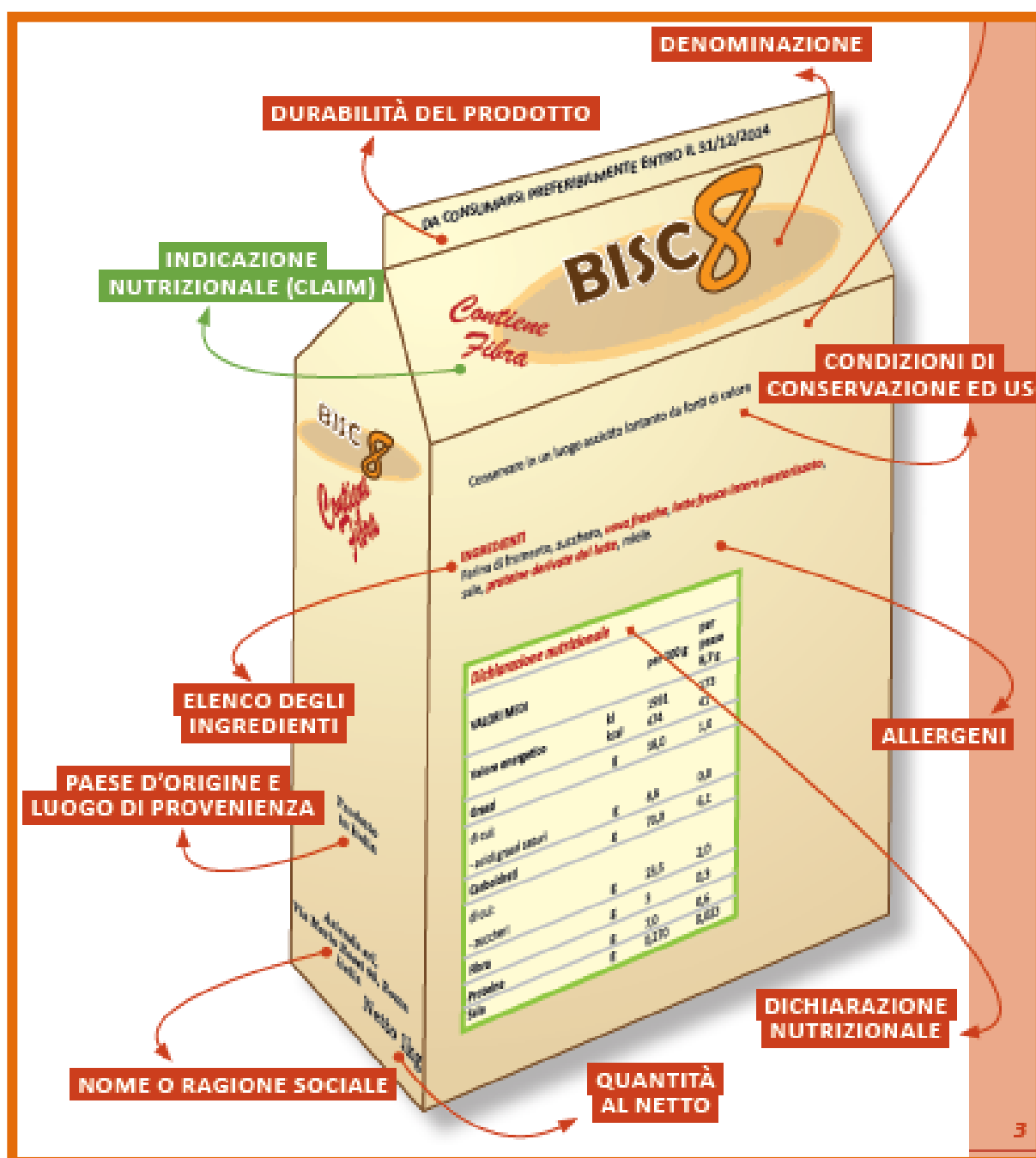
Non esitare a chiedere consiglio al tuo oncologo o al dietista/dietologo di riferimento.

TABELLA DI MONITORAGGIO DEL PESO

Inizia già da oggi a segnare il tuo peso e pesati nuovamente ogni settimana, possibilmente di mattina e svestito

DATA	PESO	DATA	PESO	DATA	PESO

LETTURA DELLE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI



Scansiona il QR CODE per scaricare l'opuscolo sull'etichetta degli alimenti del Ministero della Salute

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

European Cancer Patient Coalition <https://ecpc.org/tool-box/nutrition-booklet/>
Codice europeo contro il cancro <https://www.cancer-code-europe.iarc.fr>
Ministero della Salute <http://www.salute.gov.it>
Fondazione AIRC <https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione>
Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologia http://www.ispo.toscana.it/stili_vita
Istituto Europeo di Oncologia <http://www.ieo.it> <https://smartfood.ieo.it/>
Istituto Oncologico Veneto <http://ioveneto.it/prevenzione-e-cura/prevenzione/stili-di-vita/>
Fondazione AIOM <https://fondazioneaiom.it/>
Fondazione ANT Italia <https://www.ant.it/>

WALCE Onlus (Women Against Lung Cancer in Europe – Donne Contro il Tumore del Polmone in Europa), è un’associazione “a respiro europeo” per la lotta contro le neoplasie toraciche. Nata nel 2006 con l’obiettivo di sensibilizzare la popolazione femminile rispetto all’aumento di incidenza e mortalità del tumore del polmone anche tra le donne, oggi WALCE informa, educa e supporta i pazienti affetti da questa patologia durante il percorso di malattia e realizza campagne nazionali di prevenzione primaria e di sensibilizzazione rispetto ai danni arrecati dall’abitudine tabagica.

WALCE è un’associazione “a respiro europeo” per la lotta contro le neoplasie toraciche.



WALCE Onlus

c/o AOU San Luigi

SSD Oncologia Polmonare (Il Padiglione – IV Piano)

Regione Gonzole, 10 – 10043 Orbassano (TO) – Italia

Tel. +39 011 902 69 80 – Fax +39 011 903 86 16

info@womenagainstlungcancer.eu - www.womenagainstlungcancer.org

CF 95587750019

IBAN IT7810200830689000040877852

Con il contributo non condizionato di

