

La Collana del Girasole


# La dieta e il malato di cancro



**AIMaC**

INFORMA PER AIUTARE  
A VIVERE CON IL CANCRO

n. 13

AIMaC è grata a  (British Association of Cancer United Patients and their families and friends; [www.cancerbacup.org.uk](http://www.cancerbacup.org.uk)) per aver concesso in esclusiva l'utilizzazione di questo libretto e per aver consentito al Comitato Scientifico di adeguarne il contenuto alla realtà del Servizio Sanitario Nazionale, alla cultura, alle abitudini e ai rapporti medico-infermiere-paziente del nostro Paese.

Tutti i diritti sono riservati.

La riproduzione e la trasmissione in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni o altro tipo di sistema di memorizzazione o consultazione dei dati sono assolutamente vietate senza previo

# **LA DIETA E IL MALATO DI CANCRO**

## **Consigli sull'alimentazione**

Titolo originale dell'opera: *Diet and The Cancer Patient*

Tutti i diritti sono riservati.

La riproduzione e la trasmissione in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni o altro tipo di sistema di memorizzazione o consultazione dei dati sono assolutamente vietate senza previo consenso di AIMaC come convenuto da CancerBACUP.

# INDICE

Prefazione .....	5
Introduzione .....	7
<b>PARTE PRIMA: LA PERDITA DI PESO .....</b>	<b>9</b>
La dimensione del problema e le cause .....	9
Come favorire la ripresa dell'appetito .....	10
La dieta ipernutritiva .....	11
I quattro gruppi di alimenti .....	12
Energia .....	12
Proteine .....	13
Vitamine .....	13
Come aumentare l'apporto di energia e proteine .....	14
Come integrare l'apporto di calorie e proteine della dieta quotidiana .....	14
Menù facili e veloci .....	16
Problemi psicologici correlati al calo di peso .....	19
I supplementi dietetici e gli integratori .....	20
Integratori da aggiungere a cibi e bevande .....	20
Bevande ipernutritive o sostitutive del pasto .....	22
Bevande commerciali ipernutritive pronte .....	22
Integratori da preparare .....	23
L'integratore arricchito in EPA, specifico per la perdita di peso .....	23
Come arrestare la perdita di peso? .....	23

Gli studi clinici .....	24
Il trattamento terapeutico .....	24
La nutrizione artificiale con sonda o per via venosa .....	28
Il trattamento farmacologico dell'inappetenza .....	28
<b>PARTE SECONDA: CONSIGLI DIETETICI PER OGNI PROBLEMA .....</b>	<b>30</b>
Come affrontare i problemi più comuni .....	30
Infiammazione del cavo orale .....	30
Secchezza delle fauci .....	31
Difficoltà a masticare o ingoiare .....	32
Nausea .....	32
Stitichezza .....	33
Diarrea .....	34
Flatulenza .....	35
Problemi alimentari particolari .....	35
Il gusto è cambiato? .....	35
Troppo stanchi per cucinare o mangiare .....	36
<b>PARTE TERZA: GUIDA AL MANGIAR SANO .....</b>	<b>38</b>
Come nutrirsi bene .....	39
Attenti al peso! .....	39
Mangiare meno grassi .....	39
Cosa fare per mangiare meno grassi .....	39
Mangiare più verdura, frutta e cereali .....	40
Alimenti ricchi di fibre .....	40
Ridurre il consumo di zucchero .....	41
Ridurre il consumo di sale .....	41
Esistono diete alternative per il trattamento dei tumori? .....	42

## PREFAZIONE

Alcuni fra i problemi che con maggiore frequenza deve affrontare chi è affetto da malattia oncologica sono legati alle difficoltà nutrizionali. Oggi sappiamo che più dell'80% dei pazienti neoplastici presenta, nel corso della malattia, difficoltà legate all'assunzione o alla digestione del cibo.

Perdita di appetito, difficoltà nel deglutire, comparsa di irregolarità dell'intestino e, soprattutto, diarrea, presenza di nausea e vomito, sono disturbi di frequente riscontro. Una delle conseguenze più importanti è, in genere, la perdita di peso, che spesso rappresenta un evento iniziale ma, nella maggior parte dei casi, costituisce una costante nelle fasi avanzate della malattia.

Oggi la ricerca scientifica ha messo in evidenza aspetti di grande significato, facendo luce sulle modificazioni del metabolismo, che possono condizionare in maniera molto grave lo stato nutrizionale del malato oncologico.

Infatti, in tanti casi, oltre alla perdita di appetito e al minor introito di calorie e di proteine, esiste una sorta di 'furto' indotto dalla presenza del tumore, che accentua notevolmente la perdita di peso.

Si è scoperto che la presenza del tumore si accompagna alla comparsa di fenomeni di tipo infiammatorio e determina la produzione di sostanze responsabili della distruzione delle proteine muscolari. La perdita di peso, dunque, non si associa solo ad una perdita di grasso, ma anche ad un danno del 'motore' muscolare del paziente.

In pratica, il motore gira e consuma, ma lavora a vuoto. Questa perdita di peso progressiva e involontaria deve essere combattuta con molta energia. Solo che non basta nutrire il paziente, ma occorre intervenire bloccando il 'ladro' di proteine prodotto dalle cellule tumorali.

Le difficoltà nutrizionali che si manifestano nel corso della malattia

oncologica e, soprattutto, la perdita di peso, costituiscono un grave deterrente perché, oltre a limitare le possibilità terapeutiche, accentuano la sofferenza fisica e psicologica del malato e ne minano in modo significativo la qualità della vita.

Con questo libretto AIMAC si pone l'obiettivo di aiutare il paziente oncologico, facendo luce sui vari problemi nutrizionali che egli può incontrare e cercando di fornire suggerimenti pratici, consigli e indicazioni, che permettano di eliminare, o quantomeno attenuare, tali problemi.

I consigli sono espressi in modo semplice, ma fanno riferimento a tutte le più recenti acquisizioni scientifiche e potranno essere costantemente analizzati e discussi con il medico curante.

6 Per ragioni di semplicità si è pensato di distinguere tre parti generali, la prima delle quali è dedicata al trattamento della perdita di peso in tutte le sue espressioni; la seconda si propone di fornire consigli per la gestione di problemi spesso legati alla chemio- o alla radioterapia o conseguenti ad interventi chirurgici; infine, la terza parte dedicata alla dieta anche come prevenzione delle malattie cardiovascolari, dell'infarto, dell'ictus e del diabete e rappresentano un suggerimento importante per favorire il mantenimento del bene più prezioso, la salute.

*Prof. Attilio Giacosa*

Direttore della Struttura Complessa di Gastroenterologia e Nutrizione Clinica

Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro Genova

*attilio.giacosa@istge.it*

## INTRODUZIONE

Il cibo riveste un ruolo importante per la qualità della vita ed è molto più che un'esigenza fisica. L'ora del pasto rappresenta un momento fondamentale e piacevole della vita familiare e sociale.

Molti malati di cancro hanno problemi di alimentazione. Lo scopo del presente libretto è proprio quello di aiutarli a superare ogni difficoltà in questo senso.

Per facilitarne la consultazione, il libretto è stato diviso in tre parti.

**Parte Prima: La perdita di peso.** Questo capitolo spiega le cause e dà consigli utili per seguire una dieta ipercalorica e iperproteica appositamente elaborata per i malati di cancro che hanno perso o stanno perdendo peso o che riescono a mangiare solo piccole quantità di cibo. Il capitolo illustra anche il ruolo degli integratori dietetici e, soprattutto, dell'arricchimento con acido eicosapentaenoico (EPA), sostanza derivata dall'olio di pesce, e con antiossidanti come terapia nutrizionale specifica nel paziente oncologico che perde peso.

7

**Parte Seconda: Consigli dietetici per ogni problema.** In questo capitolo si danno consigli utili ai malati neoplastici che hanno temporaneamente difficoltà ad alimentarsi a causa della malattia o del trattamento cui sono sottoposti, ad esempio perché soffrono di nausea o vomito, hanno ulcere in bocca, accusano stitichezza o diarrea.

**Parte Terza: Guida al mangiare sano** si rivolge ai malati di cancro che, pur non avendo problemi alimentari e non avendo perso peso, è bene seguano una dieta sana. È questa una guida al mangiare sano, che vale per chi ha

avuto un tumore e ha superato la malattia, ma è utile anche per ogni altra persona che voglia ridurre il rischio di tumore.

Se vi rimane difficile parlare dei vostri problemi di alimentazione con i familiari o gli amici, potreste far leggere il libretto anche a loro di modo che sappiano cosa possono fare per aiutarvi.

Se avete dei problemi che non sono stati trattati nel presente libretto, non esitate a parlarne con il medico curante o il dietista oppure rivolgetevi ad AIMaC.

8



## PARTE PRIMA

### LA PERDITA DI PESO

#### LA DIMENSIONE DEL PROBLEMA E LE CAUSE

La perdita di peso e la malnutrizione sono molto spesso sintomi strettamente correlati con l'insorgenza della patologia neoplastica e tendono ad aggravarsi con l'evoluzione della malattia. Nel 20% dei casi i problemi metabolico-nutrizionali possono costituire una 'malattia nella malattia'.

La perdita di peso può essere causata da:

- perdita di appetito;
- difficoltà di deglutire il cibo;
- ostruzione al passaggio del cibo in un tratto dell'apparato digerente;
- alterata capacità di digerire o assorbire i cibi;
- conseguenze delle cure anticancro (nausea, vomito, diarrea, infiammazioni del cavo orale dovute a chemio o radioterapia o alla chirurgia);
- ansia, paura e depressione.

Infine, le alterazioni del metabolismo, presenti nella maggior parte dei malati di cancro, sono responsabili di uno 'spreco' di calorie e di muscolo e, quindi, di perdita di peso e, di conseguenza, di forza fisica, nonché di maggiore affaticamento.

Migliorare e combattere questi problemi vuol dire aumentare il peso migliorando l'immagine corporea, potenziare la forza e la funzione dell'organismo migliorando la qualità della vita. Ciò riduce anche le

complicanze e i tempi di ricovero ospedalieri, prolungando la sopravvivenza. Per ottenere questi risultati bisogna:

1. combattere la perdita dell'appetito;
2. attivare regimi dietetici ricchi in calorie e proteine;
3. ricorrere in casi particolari alla nutrizione artificiale per sonda o per via venosa;
4. assumere integratori e in particolare quelli arricchiti in EPA.

## COME FAVORIRE LA RIPRESA DELL'APPETITO

- Mangiate poco ma spesso, se non riuscite a consumare pasti abbondanti: per esempio una piccola porzione ogni due ore nell'arco della giornata.
- 10 • Stuzzicate le papille gustative rendendo il cibo quanto più allettante possibile. Mettete una piccola porzione nel piatto che guarnirete con fettine di limone o pomodoro o un rametto di prezzemolo.
- Un aperitivo o due dita di vino bianco secco prima dei pasti è un buon modo per stimolare l'appetito. Un buon bicchiere di vino a pasto potrebbe aiutare la digestione.
- Tenete sempre a portata di mano qualcosa da sgranocchiare. Pacchetti di noccioline, patatine, frutta secca o una ciotola di scaglie di parmigiano sono abbastanza leggeri e gustosi. Se non riuscite ad ingoiare, uno yogurt o del formaggio molle andranno giù più facilmente.
- Bevande nutrienti dolci o saporite possono sostituire piccoli pasti (vedi pagine seguenti).
- Mangiate lentamente, masticate bene e riposare un po' dopo ogni pasto.
- A volte l'odore di cucina può essere stuzzicante, altre volte può far passare l'appetito. Se cucinare vi fa questo effetto, state alla larga dalla

cucina e chiedete a familiari o amici di prepararvi da mangiare, oppure mangiate piatti freddi presentati in modo invitante.

- L'appetito varia a seconda dell'umore. Quando siete 'su di giri', approfittatene: trattatevi bene e concedetevi il lusso di mangiare ciò che più vi piace. Mangiate in una stanza in cui vi sentite rilassati e siete lontani da distrazioni.

## LA DIETA IPERNUTRITIVA

Molti malati di cancro si rendono conto che a volte non ce la fanno proprio a mangiare come al solito e che in alcuni casi perdono peso. Molteplici sono le spiegazioni all'origine di manifestazioni di questo tipo.

Il cancro in sé o il trattamento possono essere la causa dell'inappetenza, cioè della perdita di appetito. Alcuni malati non hanno fame o si sentono già sazi appena si siedono a tavola; ad altri la sola vista del cibo dà la nausea ed altri ancora si accorgono che il sapore di alcuni alimenti non è più lo stesso. Gli individui che non mangiano abbastanza, soprattutto coloro che perdono peso, hanno bisogno di una dieta a maggiore contenuto di calorie e proteine. In questa prima parte vi diremo come assumere più calorie e proteine senza per questo dover mangiare di più. La dieta che vi proponiamo non consentirà a tutti di recuperare i chili persi, ma le nostre indicazioni dovrebbero contribuire quanto meno a rallentare o a bloccare il deperimento.

Una dieta si definisce buona se fornisce tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno per mantenersi integro e funzionante. I cardini di una buona dieta sono varietà ed equilibrio. Dovreste fare in modo di inserire nella vostra dieta un alimento per ognuno dei gruppi che vi indichiamo di

seguito, per ogni pasto principale, più una colazione e due spuntini, secondo le indicazioni riportate a pagg. 17-18.

## I QUATTRO GRUPPI DI ALIMENTI

**Primo gruppo:** Pane, riso, pasta, cereali per colazione, torte, dolci e biscotti sono fonti di carboidrati che forniscono all'organismo calorie, vitamine e minerali. I prodotti integrali sono inoltre particolarmente ricchi di fibre.

**Secondo gruppo:** Frutta e verdura fresche sono buone fonti di vitamine, minerali e fibre. Mangiatele crude o appena sbollentate, se possibile con la buccia, perché così conservano intatta una maggiore quantità di vitamine.

12

**Terzo gruppo:** Carne, pollo, pesce, legumi, prosciutto, uova, latte e latticini sono fonti di proteine che forniscono all'organismo vitamine, minerali e calorie.

**Quarto gruppo:** Olio, burro, margarina, carni grasse, pesce sott'olio, uova, latticini, panna, frutta secca oleosa (es. noci e nocciole), condimenti e maionese, latte intero, yogurt e formaggi sono fonti di grassi che danno anche proteine, vitamine e calorie.

N.B. Le uova devono essere ben cotte. Evitare latticini freschi e formaggi prodotti con latte non pastorizzato, onde evitare il rischio di contrarre infezioni.

## Energia

L'energia si misura in calorie, per cui la caloria non è altro che l'unità di misura dell'energia che viene fornita all'organismo. Tutti noi abbiamo

bisogno di una certa quantità di calorie al giorno per avere l'energia necessaria per vivere. L'energia è necessaria anche se non siamo molto attivi: persino quando stiamo comodamente seduti in poltrona abbiamo bisogno di energia per respirare. In generale, se la nostra dieta è troppo ricca di calorie, ingrassiamo; viceversa, se ne è carente, il nostro organismo attinge alla riserva di energia di cui dispone e dimagriamo.

È suggeribile introdurre almeno 30 calorie per kg di peso ogni giorno. Ad esempio, un paziente che pesi 60 kg dovrà assumere 1800 calorie al giorno (30 calorie x 60 kg di peso = 1800 calorie).

## Proteine

Le proteine costituiscono i 'mattoncini' fondamentali del nostro organismo. Ogni parte del corpo è costituita da proteine e abbiamo bisogno di assumere proteine ogni giorno per mantenere sani i tessuti e riparare quelli danneggiati. Se siamo malati o sotto stress o abbiamo riportato un infortunio, l'organismo ha bisogno di quantità supplementari di proteine, oltre che di calorie, in modo da riparare eventuali 'danni'.

## Vitamine

Le vitamine sono sostanze essenziali che aiutano il nostro organismo a funzionare normalmente, ma ne bastano quantità minime. Se mangiate anche solo piccole quantità degli alimenti principali che contengono vitamine, ciò potrebbe essere sufficiente.

Tuttavia, se non siete in grado di nutrirvi adeguatamente per un periodo di tempo abbastanza lungo, dovrete assumere compresse multivitaminiche per reintegrare la riserva alla quale il vostro organismo avrà nel frattempo attinto. Il vostro medico curante, il dietista o il farmacista di vostra fiducia potranno darvi valide indicazioni al riguardo.

Non è stato ancora dimostrato scientificamente che assumere grandi quantità di vitamine faccia bene. Anzi, prendere quantità esagerate di alcune di esse, in particolare le vitamine A e D, potrebbe essere addirittura nocivo, però l'uso di un integratore vitaminico equilibrato può essere d'aiuto.

## COME AUMENTARE L'APPORTO DI ENERGIA E PROTEINE

Se avete un buon appetito non dovrete avere alcuna difficoltà ad assumere maggiori quantità di calorie e proteine per potenziare la dieta. Se, invece, l'appetito è scarso, vi sono due possibilità per accrescere l'apporto calorico e proteico, senza aver bisogno di introdurre maggiori quantità di cibo.

14 Innanzitutto si possono assumere alimenti più ricchi in calorie e proteine ed in secondo luogo utilizzare integratori nutrizionali disponibili in commercio sia sotto forma di bevande che di polveri, da aggiungere ai cibi abituali.

## COME INTEGRARE L'APPORTO DI CALORIE E PROTEINE DELLA DIETA QUOTIDIANA

Consumare alimenti arricchiti in calorie e proteine:

### LATTE ARRICCHITO:

Aggiungere 3 cucchiaini di latte in polvere a 100 cc. di latte intero. Conservare in frigorifero.

Da usare per la preparazione di bevande e pasti, insieme ad integratori completi, altamente energetici, e al posto dell'acqua per la preparazione di minestre, budini, creme e gelatine.

#### CEREALI PER LA COLAZIONE:

Aggiungere latte arricchito, miele o 2-3 cucchiaini di integratore energetico al posto dello zucchero.

#### ZUPPE, STUFATI E MINESTRE:

Aggiungere legumi e pasta, e arricchire, quando possibile, con un cucchiaino di panna o con integratori calorico-proteici. Preparare le minestre disidratate con latte arricchito al posto dell'acqua.

#### STUZZICHINI:

Tenere a portata di mano snack quali noccioline, cioccolato, dolcetti, caramelle, frutta fresca o secca, cracker, yogurt o formaggi stagionati, da mangiare negli intervalli tra un pasto e l'altro.

#### PREPARAZIONI A BASE DI LATTE (budini, creme, ecc.):

Aggiungere gelato, panna o crema preparata con latte arricchito. Arricchire con zucchero, miele, sciroppo o in alternativa integratori calorico-proteici.

15

#### PURÈ DI PATATE:

Preparare il purè di patate con latte arricchito, burro o panna e parmigiano. Si possono aggiungere anche integratori ad alto contenuto calorico e proteico.

#### VERDURE:

Far fondere del burro sulle verdure calde oppure cospargere di parmigiano grattugiato. In alternativa, accompagnarle con una salsa preparata con latte arricchito.

#### PANINI, TOAST:

Preferire pane all'olio, arricchire con uno strato abbondante della farcitura desiderata (maionese, burro), aggiungere formaggio, tonno, affettati e uova. Sul pane tostato spalmare il burro quando il pane è ancora caldo.

### BEVANDE E BIBITE:

Preferire spremute o centrifughe di frutta fresca, dolcificate o arricchite con integratori proteico-calorici, da consumare preferibilmente durante i pasti al posto dell'acqua.

Addizionare il caffè o le tisane con latte arricchito.

## MENÙ FACILI E VELOCI

Riportiamo di seguito alcuni esempi di menù facili da preparare in poco tempo con i cibi che si mangiano tutti i giorni per dimostrarvi come sia possibile incrementare l'apporto proteico e calorico senza dover mangiare di più.

- 16 Chiaramente sono solo dei suggerimenti, ma speriamo vi possano dare un'idea del modo in cui potete adattare i pasti che consumate normalmente. Nell'intervallo tra un pasto e l'altro potete fare piccoli spuntini o prendere un integratore sotto forma di bevanda per mantenere alto l'apporto calorico. Non dimenticate di aggiungere il latte arricchito o integratori liquidi o in polvere al tè e al caffè. Usate gli integratori anche per la preparazione di bevande da bere prima di andare a letto o di cioccolata calda. Potete aggiungere gli integratori energetici anche alle bevande calde.



## Menù energetici per il paziente oncologico

### I

#### Colazione

Cappuccino e brioche

Preparare il cappuccino con latte arricchito e aggiungere zucchero o miele; tra le brioche preferire quelle farcite.

#### Spuntino

Succo di frutta con toast o tramezzino

Abbondare con la farcitura desiderata.

#### Pranzo

Minestra di legumi

Aggiungere parmigiano, pasta, riso, o pane tostato, olio a crudo o panna.

Bistecca ai ferri, condire con olio a crudo

Insalata mista

Arricchire con uova sode, tonno, fagioli di soia, mais, formaggio, olive, salse.

#### Merenda

Budino

Preparare con latte arricchito, zucchero, miele o sciroppo e aromi vari.

#### Cena

Involtni di carne

Farcire con formaggio, affettati e besciamella.

Purè di patate

Preparare con latte arricchito, burro, parmigiano, prosciutto cotto.

Frutta fresca di stagione

### II

#### Colazione

Latte, fette biscottate, burro e marmellata

Preparare il latte con il latte arricchito, aggiungere zucchero o miele ed eventualmente cioccolato; abbondare con le quantità.

#### Spuntino

Spremute o centrifughe di frutta

Preparare con frutta fresca di stagione, e aggiungere un integratore proteico-energetico, zucchero o miele.

#### Pranzo

Pasta con verdure.

Aggiungere pancetta, formaggio, besciamella o panna liquida.

Pesce

Usare condimenti a base di olio o maionese in salsa (tipo salsa verde o salsa rosa, ecc.)

Patate al prezzemolo

#### Merenda

Frullato di frutta e latte

Preparare con frutta fresca di stagione, latte arricchito, zucchero o miele.

#### Cena

Omelette

Preparare con latte arricchito, uova, parmigiano, prosciutto e formaggio.

Verdura in padella

Preparare con burro, parmigiano, uova sode tritate o besciamella.

Frutta fresca di stagione

### III

#### *Colazione*

Succo di frutta, pane tostato, burro e marmellata  
Aggiungere integratore proteico-energetico  
e abbondare con le quantità.

#### *Spuntino*

Frutta cotta  
Arricchire con zucchero, miele o sciroppo.

#### *Pranzo*

Pasta con il pomodoro  
Arricchire con panna liquida o besciamella.  
Arrostito di vitella  
Condire con salse di vario genere (salsa tonnata).  
Patate arrosto  
Frutta fresca di stagione

#### *Merenda*

Yogurt con muesli  
Preferire lo yogurt intero e aggiungere zucchero.

#### *Cena*

Polpettone  
Prepararlo con uovo, pangrattato,  
parmigiano e latte arricchito.  
Insalata mista  
Arricchire con uova sode, tonno, formaggio soia,  
mais, olive, frutti di mare, salse.  
Frutta fresca di stagione.

### IV

#### *Colazione*

Latte e biscotti o cereali  
Preparare il latte con latte arricchito; aggiungere  
zucchero o miele, eventualmente cioccolato;  
preferire biscotti di tipo frollino; tra i cereali  
preferire i prodotti integrali.

#### *Spuntino*

Panino all'olio farcito.  
Abbondare con le quantità della farcitura  
(es.: burro e prosciutto) desiderata.

#### *Pranzo*

Risotto  
Aggiungere besciamella, carne trita, formaggio di  
vario tipo.  
Pollo alla cacciatora o al tegame  
Abbondare con i condimenti.  
Verdura in padella  
Preparare con burro, pinoli e uvetta.  
Frutta fresca di stagione

#### *Merenda*

Gelato  
Arricchire con panna o crema preparate  
con latte arricchito.

#### *Cena*

Minestrone  
Aggiungere pasta, riso o pane tostato, olio, e  
parmigiano.  
Sfornato di patate  
Preparare con latte arricchito, burro, parmigiano,  
uova, formaggio, pangrattato e prosciutto.  
Frutta fresca di stagione.

## PROBLEMI PSICOLOGICI CORRELATI AL CALO DI PESO

Il calo di peso si riscontra sovente nei malati di cancro e molti ne rimangono profondamente turbati in quanto ciò ricorda loro che stanno male. È questa una reazione assolutamente normale, in quanto con gli anni tutti ci abituiamo al nostro comune aspetto fisico, e anche se la nostra immagine forse non ci soddisfa pienamente, la maggior parte di noi alla fine accetta il modo in cui si vede.

Se dimagrite, in conseguenza della malattia o del trattamento a cui siete sottoposti, l'immagine di voi stessi che vedrete riflessa nello specchio non sarà più quella che avete elaborato nella vostra mente. Coloro che si sono sempre visti robusti e 'ben messi' avranno grossa difficoltà ad accettare la nuova immagine conseguente al dimagrimento.

Un ulteriore motivo di preoccupazione potrebbe essere la possibilità che il cambiamento dell'aspetto fisico influisca sui rapporti con il vostro partner, con i familiari e gli amici. Tuttavia, anche se voi vi vedete diversi e forse vi considerate meno attraenti, ciò non vuol dire che anche gli altri lo pensino. Nonostante il dimagrimento, voi siete sempre la stessa persona e le caratteristiche che i vostri familiari e amici apprezzano di voi sono immutate. Alcuni temono che il mutato aspetto fisico possa influire sui rapporti di coppia. Hanno il timore di essere respinti o di non riuscire a portare avanti la relazione. Quando finalmente riescono a trovare il coraggio per affrontare apertamente la questione con il partner, molti si rendono conto che la paura di essere respinti era assolutamente infondata. I rapporti di coppia si basano su molti fattori: affetto, fiducia, esperienze comuni e altri sentimenti. Dopo aver discusso insieme il problema, potreste anche scoprire una nuova intimità.

I malati che hanno perso l'appetito possono sentirsi a disagio quando

siedono a tavola a casa con i familiari o al ristorante con gli amici. Mangiare è, di solito, un'occasione per socializzare; per tanto anche se non siete in grado di consumare un pasto completo, non c'è motivo per cui dobbiate sentirvi a disagio. Gli amici e i familiari capiranno e avranno comunque piacere a stare in vostra compagnia, anche se non mangiate come al solito. A volte, magari per stanchezza o perché avete la nausea, potreste non essere in grado di preparare da mangiare. Se in famiglia siete la persona che normalmente si occupa della cucina, può essere fonte di frustrazione doversi fare da parte e lasciare l'incombenza a qualcun altro. L'importante è non sentirsi in colpa se siete costretti a lasciare il compito a qualcun altro perché non vi sentite bene. Dopo tutto, quando starete meglio, potrete sempre riassumere la responsabilità della cucina.

20

Non esitate a richiedere l'aiuto di un esperto se trovate difficile far fronte alla malattia e sopportare lo stress emotivo che ha scatenato. Parlare dei vostri sentimenti può servire spesso a chiarire i pensieri e a dare agli altri l'opportunità di capire come vi sentite. Non potrà che giovarvi parlare ad un consulente esperto che opera nella vostra città o partecipare ad un gruppo di sostegno, se esistenti nella vostra città.

Se non ce l'avete fatta a lottare da soli non consideratelo un insuccesso. Se gli altri capiscono come vi sentite, possono esservi di maggiore aiuto e conforto.

## I SUPPLEMENTI DIETETICI E GLI INTEGRATORI

### Integratori da aggiungere a cibi e bevande

Vi sono in commercio integratori non aromatizzati sia in polvere che liquidi, che forniscono solo calorie o solo proteine (es. *Policoose* composto da soli carboidrati (zuccheri) o *Protifar* (composto da sole proteine),

elencati nella tabella seguente. Essendo totalmente insapori, essi si prestano bene all'integrazione di bevande, minestre, salse, sughi, sfornati, budini in base latte, dessert ecc.

Qualche volta dovrete procedere a diverse prove prima di capire esattamente quanto integratore potete aggiungere ad ogni particolare piatto senza modificare il sapore e la consistenza. Un modo pratico di procedere è quello di aggiungere 2-3 cucchiaini di integratore proteico in polvere a circa 100 ml di latte intero oppure 2-3 cucchiaini da tè ad una tazza di caffè o tè.

Gli integratori calorici sono di solito insapori e non dolci come lo zucchero pur essendo a base di carboidrati. Qualche integratore calorico viene venduto sotto forma di bibita aromatizzata alla frutta (*Nutrical*) e può essere bevuto come tale o diluito con acqua o aggiunto a latte, succo di frutta ecc.

21

### **Integratori proteici**

*Promod* (in polvere)

Abbott

*Protifar* (in polvere)

Nutricia

### **Integratori calorici**

*Policose* (liquido e in polvere)

Abbott

*Fantomalt* (in polvere)

Nutricia

*Duocal* (carboidrati e grassi; liquido e barrette)

Truefood

*Nutrical* (liquido)

Nutricia

Glucosio polvere

N.B.: gli integratori calorici, essendo ricchi in carboidrati (zuccheri), debbono essere assunti con cautela e sotto controllo medico dai pazienti affetti da diabete.

## BEVANDE IPERNUTRITIVE O SOSTITUTIVE DEL PASTO

Quando vi capita di non aver voglia di mangiare potete sostituire il pasto con una bevanda ipernutritiva. Lo stesso potete fare tra un pasto e l'altro per aiutarvi ad aumentare un po' di peso. Alcuni malati hanno piacere di bere ogni tanto un bicchiere di birra come bevanda nutriente, altri preferiscono prepararsi dei frullati.

Se volete prepararvi un frullato veramente nutriente frullate la frutta o lo yogurt alla frutta con latte arricchito e aggiungete 2-3 cucchiaini di integratore ipercalorico in polvere o liquido. Un cucchiaino di gelato lo renderà più gradevole al palato ed ancora più nutriente.

### Bevande commerciali ipernutritive pronte

22 Esistono in farmacia delle bevande ipernutritive o sostitutive di un pasto già pronte da bere, bilanciate dal punto di vista calorico, proteico, vitaminico e minerale.

Gli integratori pronti possono distinguersi in prodotti con sapore fondamentalmente di latte (comunque aromatizzati in modo vario e anche all'aroma di frutta) oppure in prodotti più 'freschi' abitualmente al sapore di bibita alla frutta, di gusto più leggero che non contengono grassi ma solo carboidrati (zuccheri) e proteine.

Tutti gli integratori hanno di solito una notevole quantità di carboidrati, quindi debbono essere assunti con cautela e sotto controllo medico dai pazienti diabetici. Per questi pazienti esistono prodotti specifici.

Gli integratori liquidi dovrebbero essere bevuti lentamente, a piccoli sorsi, nell'arco di 30-60 minuti, al fine di evitare senso di gonfiore gastrico e addominale.

Tra gli integratori pronti ne esiste qualcuno solamente energetico a base,

quindi, di carboidrati aromatizzato alla frutta, che può essere diluito con acqua o succo di frutta (come il *Nutrical*).

## **Integratori da preparare**

Alcuni integratori a base di calorie e proteine dal sapore neutro (*Fortify*) o aromatizzati (*Meritene*) possono essere mescolati ad acqua o latte al fine di preparare una bevanda nutriente. Sono anch'essi in vendita in farmacia.

## **L'INTEGRATORE ARRICCHITO IN EPA, SPECIFICO PER LA PERDITA DI PESO**

La responsabilità della perdita di peso è attribuita oggi all'attivazione di processi infiammatori e alla produzione di una sostanza da parte delle cellule neoplastiche, chiamata *PIF* (*Proteolysis Inducing Factor*). Tale fattore si considera un 'ladro di proteine', che ruba al muscolo per fornire aminoacidi al tumore. Quest'azione può essere contrastata mediante trattamento con un integratore proteico-calorico arricchito con EPA, una sostanza estratta dall'olio di pesce (*Prosure*).

23

## **Come arrestare la perdita di peso?**

Per ottenere un risultato efficace non solo sul peso, ma anche sul recupero della massa muscolare, occorre correggere i danni prodotti dal PIF e dalle sostanze legate all'infiammazione.

Per raggiungere questi obiettivi è stato messo a punto un integratore arricchito in EPA e antiossidanti specifico per la perdita di peso nel paziente oncologico.

## Gli studi clinici

Molti sono gli studi clinici condotti in pazienti oncologici malnutriti trattati con l'integratore arricchito in EPA e antiossidanti. Il più recente è uno studio internazionale, pubblicato nell'autunno 2003 sulla rivista inglese *GUT*, che ha coinvolto in Italia l'Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro di Genova. Queste ricerche hanno dimostrato che l'integratore farmaco-nutrizionale arricchito in EPA (*Prosure*) e antiossidanti, se utilizzato in pazienti oncologici con calo ponderale involontario:

24

- permette di arrestare il calo ponderale e di recuperare massa muscolare, nell'ordine di 2 kg in 7-8 settimane di trattamento;
- agisce a livello delle cause del deperimento, inibendo i processi infiammatori correlati al tumore.
- migliora la forza fisica e la qualità di vita dei pazienti;
- negli stadi avanzati permette un allungamento della sopravvivenza rispetto ai controlli non trattati con supplementazione dietetica specifica.

## Il trattamento terapeutico

Tutti i pazienti oncologici con perdita di peso in atto e con PCR elevata (questo valore si determina con una semplice analisi del sangue) devono assumere 2 flaconi al giorno di integratore arricchito in EPA e antiossidanti (*Prosure*: disponibile in farmacia in tetrapak da 240 ml) per almeno 2 mesi. L'impiego dell'integratore può essere associato a qualunque tipo di terapia e deve essere utilizzato tra un pasto principale e l'altro, mantenendo quindi invariata l'alimentazione spontanea del paziente.

## Tabella riassuntiva degli integratori nutrizionali

<b>Liquidi arricchiti in EPA e antiossidanti</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Prosure</i> arancia, vaniglia, banana	bilanciato, anti "PIF", specifico per la perdita di peso oncologica	Abbott
<b>Liquidi completi bilanciati, ovvero iperproteici o iperenergetici (con sapore fundamentalmente di latte)</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Enervit Protein</i> gusti assortiti anche alla frutta	iperproteico	Also
<i>Enrich</i> vaniglia, cioccolato	bilanciato, ricco in fibre	Abbott
<i>Ensure</i> gusti assortiti, anche salati (es. funghi)	bilanciato	Abbott
<i>Ensure plus</i> gusti assortiti anche alla frutta	iper calorico	Abbott
<i>Fortifresh</i> gusto tipo yogurt alla frutta	iper calorico	Nutricia
<i>Fortimel</i> gusti assortiti anche alla frutta	iperproteico	Nutricia
<i>Fortini</i> per bambini di 1-12 anni, gusto fragola	iper calorico	Nutricia
<i>Fortini multifibre</i> per bambini di 1-12 anni, gusto vaniglia e cioccolato	iper calorico, ricco di fibre	Nutricia
<i>Meritene</i> gusti assortiti anche alla frutta	iperproteico	Novartis
<i>Meritene Drink</i> gusto vaniglia, cacao	iperproteico, iper calorico	Novartis
<i>Nutridrink</i> gusti assortiti anche alla frutta	iper calorico	Nutricia
<i>Nutridrink Multifibre</i> fibre, gusti assortiti anche alla frutta	iper calorico, ricco in fibre	Nutricia

<i>Pediasure</i> per bambini di 1-6 anni; gusto vaniglia	bilanciato	Abbott
<i>Resource Meritene Drink</i> gusti assortiti, anche alla frutta	iperproteico, ipercalorico	Novartis
<i>Two Cal</i> Vaniglia	fortemente ipercalorico	Abbott
<b>Liquidi a base di zuccheri (carboidrati) e proteine senza grassi (con sapore "fresco")</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Enlive</i> gusti assortiti alla frutta		Abbott
<i>Ensini</i> gusti assortiti alla frutta		Nutricia
<b>Liquidi solo a base di zuccheri (carboidrati)</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Nutrical</i> gusti assortiti alla frutta		Nutricia
<b>Liquidi per diabetici</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Diasip</i> fragola, vaniglia	liquida, completa	Nutricia
<i>Glucerna</i> vaniglia	liquida, completa	Abbott
<i>Resource Diabet</i> fragola, vaniglia	liquida	Novartis
<b>In polvere da ricostituire con latte o acqua</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Fortify</i> sapore neutro		Abbott
<i>Meritene</i> gusti assortiti alla frutta		Novartis
<b>In polvere, solo proteici</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Promod</i> sapore neutro		Abbott

<i>Protifar</i> sapore neutro		Nutricia
<b>Budini</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Enervit Protein mousse</i> gusti vari	iperproteico	Also
<i>Forticreme</i> vaniglia, cioccolato, caffè	ipercalorico	Nutricia
<b>Addensanti e gelificanti</b> Prodotti con ridotto apporto calorico, che tuttavia possono risultare utili per addensare cibi liquidi e bevande nel caso vi siano tendenza al rigurgito dei cibi o difficoltà ad inghiottire i liquidi. Seguire attentamente le istruzioni per ottenere prodotti privi di grumi.	<b>Caratteristiche</b>	<b>Ditta produttrice</b>
<i>Medigel</i> sapore neutro		Medifood
Nutillis sapore neutro		Nutricia
<i>Psyllogel</i> gusti assortiti anche alla frutta		Nathura
<i>Resource Thicken Up</i> sapore neutro		Novartis



## LA NUTRIZIONE ARTIFICIALE CON SONDA O PER VIA VENOSA

In casi molto particolari, il paziente affetto da cancro può avvantaggiarsi della nutrizione artificiale ottenuta somministrando nutrienti attraverso sonde che raggiungono l'apparato digerente o attraverso piccoli cateteri inseriti in vena. Questo tipo di terapia può sostituire completamente la nutrizione per via orale o può, più semplicemente, integrare quanto il paziente assume spontaneamente per bocca.

Le indicazioni per queste terapie e la loro gestione devono sempre avvenire con il coinvolgimento di un medico esperto in nutrizione clinica e possono essere gestite sia a domicilio che in ospedale.

28 Quando la terapia nutrizionale artificiale viene gestita al domicilio del paziente, occorre sempre rivolgersi ad un centro ospedaliero specializzato, che sia in grado di:

- stabilire programmi terapeutici idonei;
- realizzare un programma di informazione ed educazione dei familiari del paziente;
- costituire un riferimento per tutte le difficoltà burocratiche, tecniche e cliniche che possono insorgere.

## IL TRATTAMENTO FARMACOLOGICO DELL'INAPPETENZA

I derivati progestinici (in particolare il megestrolo acetato) hanno dimostrato di possedere un'attività anti-anoressica nei pazienti oncologici e, alla luce dei dati acquisiti dalla letteratura, fanno parte dei farmaci che il medico può prescrivere per controllare la perdita di peso. Tuttavia, i

progestinici non sono efficaci ai fini del recupero della massa magra (muscolo).

I tentativi di controllare l'anoressia neoplastica con altri farmaci (anabolizzanti, idrazina solfato, corticosteroidi) nella maggior parte dei casi hanno dato risultati deludenti.



## PARTE SECONDA

### CONSIGLI DIETETICI PER OGNI PROBLEMA

Oltre allo scarso appetito e al calo di peso, alcuni malati oncologici hanno anche altri problemi connessi con l'alimentazione, alcuni dei quali possono derivare dalla malattia neoplastica, mentre altri possono essere l'effetto temporaneo del trattamento. In questa parte del nostro libretto discuteremo di alcuni di questi problemi e vi daremo qualche consiglio per aiutarvi a superarli.

30

#### COME AFFRONTARE I PROBLEMI PIÙ COMUNI

##### **Infiammazione del cavo orale**

- Bevete molti liquidi nutrienti. Se i succhi di frutta fresca vi danno bruciore, provate a bere sciroppo di ribes nero o di rosa canina, succo di mela o nettare di pesca/pera, che sono meno acidi. Aiutano a risolvere il problema anche alcune bevande già pronte aventi la consistenza e il sapore dei succhi di frutta. Cibi e bevande freddi possono dare sollievo ad una bocca infiammata. Potete aggiungere ghiaccio tritato alle bevande e mangiare gelato o gelatine morbide al latte o alla frutta.
- Evitate cibi salati e speziati in quanto potrebbero dare bruciore. Evitate cibi ruvidi come crostini/toast o verdure crude in quanto potrebbero graffiare la mucosa già infiammata.

- Ammorbidite i cibi con salse e sughi non piccanti e non salati.
- Bevete con una cannuccia.
- Pezzi di polpa di ananas fresco puliscono la bocca e sono rinfrescanti.
- Parlate del problema al vostro medico curante, che potrà prescrivervi soluzioni lenitive o antisettiche. Chiedete al medico curante o all'infermiere/a di indicarvi un prodotto adatto per fare gli sciacqui, in quanto questi possono essere altamente lenitivi, ma molti prodotti in commercio potrebbero essere troppo forti per il vostro caso. Usate uno spazzolino da denti morbido del tipo per bambini e spazzolate denti e gengive con delicatezza.
- Se siete portatori di protesi dentaria, tenetela a bagno per tutta la notte in una soluzione apposita e cercate di farne uso il meno possibile durante il giorno per evitare di irritare ulteriormente le gengive già infiammate.
- Se la lingua è 'bianca', i cibi potrebbero assumere un sapore poco gradevole, diminuendo quindi ulteriormente la vostra già scarsa voglia di mangiare. Potete pulire la lingua strofinandola con un batuffolo di cotone imbevuto di soluzione di bicarbonato di soda (sciogliete un cucchiaino di bicarbonato in 50 cl di acqua tiepida). Il bicarbonato di soda è in vendita in farmacia e in alcuni supermercati.

31

### Secchezza delle fauci

- Bere spesso, anche solo piccoli sorsi alla volta, può servire a mantenere la bocca umida. Le bevande gassate possono risultare più rinfrescanti.
- Anche succhiare cubetti di ghiaccio o ghiaccioli può dare sollievo. I ghiaccioli si possono preparare facilmente in casa versando del succo di frutta nei cubetti per il ghiaccio o in appositi stampini con bastoncino (simili a quelli dei ghiaccioli confezionati) che potrete trovare nella maggior parte dei negozi di casalinghi.

- Mantenete i cibi morbidi e umidi con quantità abbondanti di salse e sughi non piccanti.
- Evitate di mangiare dolci e cioccolato in quanto si attaccano al palato. Succhiare caramelle dure stimola la salivazione e altrettanto fanno le gomme da masticare.
- Bevete un aperitivo analcolico o due dita di vino bianco secco prima dei pasti. Idratate le labbra secche con un prodotto specifico.

### Difficoltà a masticare o ingoiare

Le diete morbide possono risultare noiose quando ci si deve nutrire solo con zuppe e gelati, ma con un po' di immaginazione e buona volontà, anche una dieta morbida può essere appetitosa e nutriente.

32

La regola d'oro è mangiare i cibi preferiti, quelli che più piacciono, apportando, però, qualche piccola modifica per ammorbidirli. Per esempio, condite i piatti con salse e sughi appetitosi, tagliate carne e verdure a pezzetti e servitevene per preparare ottimi sformati o stufati, eliminate la crosta dal pane in modo che sia più facile masticarlo. Se possedete un frullatore, potete frullare tutti i cibi cotti. Esistono in commercio molti prodotti che potrebbero aiutarvi, sia in termini di praticità che di varietà. Potete trovarli in farmacia. Il vostro medico curante potrà farvi la ricetta.

### Nausea

- Se cucinare vi dà la nausea, mangiate cibi freddi o surgelati che devono solo essere scaldati (ma ricordatevi di scongelarli bene prima di cucinare e assicuratevi che siano ben cotti).
- In alternativa, chiedete a qualcuno di prepararvi i pasti!
- Evitate cibi oleosi, grassi e fritti.

- Provate a mangiare dei cibi secchi, per esempio un toast o dei cracker, prima ancora di scendere dal letto.
- Quando avete la nausea, mangiate inizialmente solo cibi leggeri come minestre lente o budini di crema e piano piano aggiungete piccole porzioni dei vostri piatti preferiti, passando gradualmente ad una dieta più sostanziosa e solida.
- Sorseggiare una bibita gassata è un rimedio popolare contro la nausea. Provate a bere lentamente con la cannuccia un bicchiere di acqua minerale, acqua tonica, gassosa o limonata.
- Fatevi prescrivere dal medico curante delle compresse di antiemetici, i farmaci specifici contro la nausea.

## Stitichezza

- Inserite nella vostra dieta una maggiore quantità di fibre. La crusca è particolarmente efficace (si può aggiungere ai cereali e alle minestre). Altre fonti di fibre sono i cereali da mangiare a colazione quali Weetabix, All Bran o muesli, prodotti integrali (pane, farina, riso e pasta), frutta e verdura fresche mangiate con la buccia. Qualora vogliate assumere un integratore nutrizionale scegliete una formulazione arricchita in fibra (es. *Enrich* o *Nutridrink Multifibre*).

33

### Alcuni cibi nutrienti morbidi

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| - Budini al latte                     | - Polpettone farcito                          |
| - Budino di crema                     | - Ricotta                                     |
| - Frittelle                           | - Sformati di carne e verdure con besciamella |
| - Frutta cotta o passata              | - Stracotto di carne                          |
| - Gelatina fatta con il latte         | - Uova strapazzate (ben cotte)                |
| - Parmigiano grattugiato              | - Yogurt                                      |
| - Pasta di piccolo formato            | - Zuppe fatte in casa                         |
| - Pesce bollito o al vapore con salsa |   |

- Preferite i rimedi naturali come sciroppo di fichi, prugne e succo di prugne. Bevete molti liquidi. Le bevande calde possono aiutare. Per alcuni il caffè ha effetto lassativo. Un'attività fisica moderata vi aiuterà a tenere l'intestino in ordine.
- Eventualmente utilizzate (se non vi sono ostruzioni intestinali) prodotti dietetici specifici, come *Psylloplus* e *Psyllogel* (reperibili in farmacia), e supposte di glicerina o perette medicate.
- Se la stipsi dovesse persistere, consultate il medico curante che potrà prescrivervi un lassativo.

## Diarrea

34

- Finché persiste la diarrea è opportuno ridurre il consumo di frutta e verdura, riducendo in tal modo l'apporto di fibre. Evitate minestre di verdura e torte di verdura.
- Bevete molto per reintegrare i liquidi persi, ma evitate alcool e caffè. Limitate il consumo di latte e di bevande a base di latte.
- Bevete succo di agrumi.
- Fate pasti piccoli e frequenti a base di cibi leggeri - latticini stagionati, pesce, pollo, uova (ben cotte), pane bianco, pasta o riso. Evitate i cibi molto saporiti o grassi e mangiate molto lentamente.
- Mangiate frutta cotta o in scatola piuttosto che frutta fresca o secca. Le banane e la polpa grattugiata di mela sono utili in quanto 'astringenti'.
- Assumete fermenti lattici. Se la diarrea persiste, consultate il medico, che potrà prescrivervi farmaci appositi, oppure chiedete consiglio al farmacista.

## Flatulenza

- Mangiate e bevete lentamente. Fate bocconi piccoli e masticate bene.
- Evitate i cibi che di solito producono aria, per esempio fagioli, cavoli, carciofi, uva, sottaceti e bevande gassate.
- Un ottimo rimedio naturale consiste nel bere due cucchiaini di sciroppo di menta sciolto in una tazzina di acqua calda. Se volete, potete aggiungere un cucchiaino di zucchero.
- Anche i confetti di carbone che si vendono in farmacia potrebbero essere efficaci per risolvere il problema.
- Un'attività fisica leggera, in particolare camminare, può dare sollievo.
- Se il dolore diventa severo o persistente, rivolgetevi al medico curante.

## Problemi alimentari particolari

35

Alcuni malati di cancro hanno problemi alimentari particolari che non costituiscono oggetto di questo libretto. Per esempio, coloro che hanno subito una colostomia, ileostomia o laringectomia devono seguire una dieta speciale appositamente elaborata per il singolo caso. Se desiderate dei consigli su questo tipo di dieta, rivolgetevi al vostro medico curante o dietista.

## Il gusto è cambiato?

- Alcuni malati di cancro riferiscono di avere l'impressione che il gusto sia cambiato, anche se nella maggior parte dei casi si tratta di un fenomeno temporaneo che può far sì che certi alimenti non vi piacciono più, oppure che tutti i cibi abbiano per voi lo stesso sapore, oppure ancora che avvertiate in bocca un sapore metallico dopo la chemioterapia.
- Alcuni malati neoplastici sostengono di non riuscire più a distinguere

alcun sapore. Se vi rendete conto che il vostro gusto è effettivamente cambiato, ecco alcuni consigli per rendere il cibo più gradevole. Date la preferenza ai cibi che vi piacciono ed eliminate momentaneamente dalla vostra dieta quelli che non vi attirano. Dopo qualche settimana riprovate a mangiarli, in quanto nel frattempo il gusto potrebbe essere tornato nella norma.

36

- Insaporite i piatti facendo uso di spezie e erbe quali rosmarino, basilico e menta. Fate marinare la carne nel vino con ginepro o altri aromi, oppure conditela con salse forti come quella agrodolce o al curry, oppure con un pizzico di peperoncino. Le carni fredde risultano più gradevoli se accompagnate con sottaceti o con la salsa chutney (salsa indiana a base di frutta e spezie).
- Alimenti dal sapore forte - frutta fresca, succhi di frutta e caramelle dure amare - sono rinfrescanti e lasciano in bocca un sapore gradevole. Se il tè o il caffè vi disgustano, prendete un tè rinfrescante al limone o una bibita gassata fredda come la limonata o l'aranciata. Per alcuni i cibi freddi sono più gradevoli al palato dei cibi caldi.
- Accompagnate i piatti a base di pesce, pollo e uova con apposite salse.

## TROPPO STANCHI PER CUCINARE O MANGIARE

È questo il momento di essere pratici acquistando surgelati, prodotti in scatola, prodotti precotti e da asporto. Attenzione, però: i surgelati devono essere sempre scongelati bene e tutti i cibi devono essere cucinati in maniera appropriata per evitare il rischio di intossicazioni alimentari. Leggete attentamente le istruzioni e attenetevi scrupolosamente a queste. Se siete in grado di prevedere con anticipo le volte in cui potreste accusare

stanchezza, per esempio dopo una sessione di radioterapia, allora potreste organizzarvi per tempo in modo da avere comunque la situazione sotto controllo. Semplificate al massimo i processi di cottura utilizzando spesso pentole a pressione e forno a microonde. Se possedete un congelatore, potreste cucinare quando vi sentite attivi e in forze e surgelare i piatti per i momenti in cui vi sentirete più stanchi. Potreste anche fare rifornimento di surgelati, scatolame, cibi precotti, ecc. Questa potrebbe anche essere l'occasione per i vostri familiari e amici di fare qualcosa di utile per voi, per esempio andare a fare la spesa oppure portarvi qualcosa già cotto.

Se veramente non vi va di mangiare, sostituite il pasto con uno degli integratori di cui alla tabella di pag. 25. Se pensate di avere bisogno di aiuto a casa per risolvere i problemi legati all'alimentazione, parlatene con il medico di famiglia o rivolgetevi al dietista dell'ospedale, che potrebbero avere una soluzione adatta per il vostro caso. In casi particolari potete chiedere l'aiuto di un medico specialista in nutrizione che lavori in ambito ospedaliero.



## PARTE TERZA

### GUIDA AL MANGIARE SANO

Fino a questo punto ci siamo occupati dei problemi alimentari dei malati di cancro che hanno perso peso o che hanno poco appetito. Tuttavia, ci sono molti malati neoplastici che non perderanno mai peso o che non avranno mai alcun problema di alimentazione. Per altri, i problemi alimentari sono solamente un effetto temporaneo del trattamento e la maggior parte delle volte riescono a mangiare bene.

38 Questa Guida al Mangiare Sano si propone di dare buoni consigli nutrizionali ai malati di cancro che non dimagriscono né hanno problemi alimentari, ma anche a tutti coloro che, pur non avendo alcun problema alimentare, desiderano semplicemente seguire una dieta sana, vivere una vita più piena e sentirsi meglio. A lungo termine, questa dieta può ridurre le probabilità di sviluppare disturbi cardiocircolatori e il diabete, nonché alcuni tipi di tumore.

Alcuni dei consigli che daremo in questa parte potrebbero sembrare in contraddizione con quanto detto nella parte dedicata alla dieta nutriente. La differenza è che in quel caso stavamo parlando di gruppi di persone malate di cancro che mangiano pochissimo o che sono in uno stato di deperimento, e i consigli validi per loro non lo sono altrettanto per coloro che possono nutrirsi normalmente e che stanno bene.

Negli ultimi tempi sono stati pubblicati diversi lavori su come migliorare la nostra dieta. Quanto segue è il sommario di questi consigli.

## COME NUTRIRSI BENE

### Attenti al peso!

Cercate di mantenere il peso entro i limiti della norma per la vostra altezza (il medico curante saprà calcolare quale dovrebbe essere il vostro peso normale). Se siete sovrappeso, riducete l'apporto calorico mangiando meno grassi e meno dolci, meno bevande dolci e meno pane e pasta, e aumentate l'attività fisica. In questo modo l'organismo sarà costretto a bruciare l'energia eccedente accumulata sotto forma di grasso.

### Mangiare meno grassi

Molti esperti sono d'accordo sul fatto che la nostra alimentazione è troppo ricca di grassi. Anziché trarre energia da alimenti ricchi di amido come pane e patate, facciamo un consumo eccessivo di grassi animali sotto forma di carne bovina semigrassa, uova, burro, formaggio e intingoli.

39

### Cosa fare per mangiare meno grassi

- Mangiate più pesce, pollo e legumi. Scegliete tagli di carne magra ed eliminate quanto più grasso potete. Scartate la pelle del pollo.
- Riducete il consumo di cibi fritti; preferite la cottura al forno, alla griglia, a vapore, al cartoccio o i bolliti.
- Comprate latte scremato o parzialmente scremato.
- Usate yogurt e formaggi a basso contenuto di grassi (definiti *light*).
- Evitate stuzzichini ricchi di grassi quali patatine e pasticcini.
- Condite con 2 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva al giorno.

## Mangiare più verdura, frutta e cereali

Verdura, frutta e cereali sono ricchi di fibre e vitamine. Le fibre sono la parte degli alimenti che viene digerita dall'organismo senza essere completamente assorbita e hanno la funzione di mantenere l'intestino sano. Gli esperti sostengono che dovremmo mangiare almeno la metà di fibre in più di quelle che mangiamo normalmente. Mangiate frutta e verdura fresche ogni giorno, soprattutto le verdure di colore verde scuro e giallo scuro, come spinaci, broccoli e carote. Occorre assumere almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. Per raggiungere questo risultato occorre, ad esempio, introdurre nella dieta giornaliera una spremuta d'arancia a colazione, un frutto a metà mattinata e uno a metà pomeriggio, un'insalata a pranzo e una zuppa di verdura a cena. Facile vero?

### 40 Alimenti ricchi di fibre

- Frutta fresca possibilmente con la buccia.
- Verdura fresca, comprese le patate, privilegiando soprattutto quella che si può mangiare con la buccia.
- Cereali integrali, per esempio riso integrale.
- Pasta integrale.
- Pane integrale.
- Frutta secca, soprattutto prugne.
- Cereali per la colazione ricchi di fibre quali muesli, Weetabix, All Bran, fiocchi di crusca o cereali misti. La crusca può essere spolverizzata sui cereali per integrare il contenuto di fibre.

## Ridurre il consumo di zucchero

Lo zucchero non contiene elementi nutritivi a parte l'energia, ma possiamo attingere tutta l'energia di cui abbiamo bisogno da altre fonti più sane. In Italia consumiamo 18-20 kg di zucchero pro capite all'anno, la maggior parte dei quali è assolutamente inutile per il nostro organismo ed è in parte responsabile della carie dentale e dell'obesità.

- Imparate a bere le bevande calde senza zucchero o sostituitelo con un dolcificante artificiale. Evitate le bibite dolci.
- Mangiate meno dolci, caramelle e cioccolate, merendine e snack.
- Mangiate la frutta fresca anziché i budini. Dolcificate la frutta cotta con un dolcificante.
- Preferite gli alimenti che contengono meno zuccheri aggiunti o ne sono del tutto privi, per esempio frutta in scatola al naturale o bevande dietetiche. Provate le gelatine senza zucchero, lo yogurt dietetico, ecc.

41

## Ridurre il consumo di sale

La maggior parte di noi usa più sale di quanto avrebbe bisogno. La maggior parte degli alimenti viene salata al momento della cottura e i cibi pronti contengono molto sale aggiunto. Alcuni esperti sostengono che dovremmo tutti cercare di ridurre il consumo globale di sale di almeno un quarto.

- Usate meno sale in cucina ed evitate di aggiungerlo a tavola.
- Riducete il consumo di stuzzichini salati quali patatine e noccioline salate.
- Preferite i prodotti pronti a basso contenuto di sale e il burro non salato o a basso contenuto di sale.
- Usate spezie e erbe aromatiche per ridurre il consumo di sale sul cibo.

## Esistono diete alternative per il trattamento dei tumori?

Le diete alternative per il trattamento dei tumori sono state al centro dell'attenzione negli ultimi anni. Avrete forse sentito parlare di regimi dietetici che raccomandano ai malati di cancro di non mangiare carne, mentre consigliano di bere grandi quantità di succo di carote. Alcune diete raccomandano di assumere notevoli quantità di vitamine.

C'è chi ha rivendicato di aver curato i portatori di carcinomi avanzati con diete 'miracolose' ed è assolutamente comprensibile che i malati neoplastici siano attratti da diete che offrono la speranza di una cura. Tuttavia, non è stato dimostrato scientificamente che queste diete riescano a ridurre il diametro del tumore, migliorino le probabilità di sopravvivenza o guariscano dalla malattia. Poiché queste diete non sono state ancora studiate in modo adeguato, quale sia il loro vero effetto è tuttora incerto.

42 Per alcuni, seguire questi regimi dietetici è fonte di piacere e soddisfazione, per altri, al contrario, è noioso e ritengono che preparare piatti sgradevoli da mangiare sia un'inutile perdita di tempo. Un altro problema è costituito dal fatto che alcune delle diete alternative sono molto costose, mentre altre fanno perdere molto peso.

Può disorientare il fatto di ricevere consigli contraddittori su cosa mangiare, ma la maggior parte dei medici consiglia di seguire una dieta bilanciata che sia di proprio gradimento, come quelle descritte nel libretto, in linea con il tipico modello dietetico mediterraneo, proprio della tradizione italiana.

Se avete delle domande circa queste diete o se pensate di seguirne una, consultate prima il vostro medico curante o il dietista.



## **Libri consigliati**

Giacosa A, Garavini D, Travaglini F. : *“Più gusto più salute”* - Ed.: Tecniche Nuove-Milano

La Vecchia C. -: *Nutrizione e Tumori*. Il Pensiero Scientifico Editore

Nelson J. K. et al. : *Dietologia: Il Manuale della Mayo Clinic - Alimentazione Normale e Terapia Dietetica per gli Adulti*

Pellati R.: *Cibi e Bevande dalla “A” alla “Z”*. - Mondadori Editore

Pellati R.: *Alimentazione e Salute*. - Tascabili Sonzogno Editore

44

Tentori A. et al.: *Combinazioni Alimentari Guida Pratica*. Due Editore

## **Ditte produttrici di integratori nutrizionali**

ABBOTT SpA

Via Pontina km 72 - 04010 Campoverde (LT); tel. 06 92 891

ALSO

Divisione Also Enervit

Via Monterosa 96 - 20140 Milano

MEDIFOOD Italia

Via Padre Semeria 5 - 16131 Genova; tel. 010 35 72 34

NATHURA SRL

Via Meucci, 14 - 42027 Montecchi E. (RE); tel. 0522 86 54 64; fax 0522 86 54 76

45

NOVARTIS Nutrition srl

Via Meucci 39 - 20128 Milano; tel. 02 25 67 751

NUTRICIA SpA

Via Fosse Ardeatine 4 - 20092 Cisinello Balsamo (MI); tel. 02 66 09 81 - 167 82 20 96

Il cibo dà un contributo importante alla qualità della vita ed è molto più di un'esigenza. Molti malati di cancro hanno problemi di alimentazione. Il presente libretto ha lo scopo di aiutare voi e i vostri familiari, se rientrate in questa categoria di persone.

Qualora dopo aver letto il presente libretto abbiate ancora dei dubbi o desideriate chiedere ulteriori informazioni sul cancro, non esitate a contattare AIMaC. Saremo lieti di rispondere a tutte le vostre domande.

## La Collana del Girasole

1. Non so cosa dire
2. La chemioterapia
3. La radioterapia
4. Il cancro del colon-retto
5. Il cancro della mammella
6. Il cancro della cervice
7. Il cancro del polmone
8. Il cancro della prostata
9. Il melanoma
10. Sessualità e cancro
11. I diritti del malato di cancro
12. Sentirsi meglio
13. La dieta e il malato di cancro
14. Cancro e terapie complementari
15. La caduta dei capelli
16. Il cancro avanzato
17. Il linfoma di Hodgkin
18. I linfomi non-Hodgkin
19. Il cancro dell'ovaio
20. Il cancro dello stomaco
21. Che cosa dico ai miei figli?
22. I tumori cerebrali
23. Il cancro del fegato
24. La resezione epatica
25. La terapia e il controllo del dolore
26. Il cancro del rene

*4<sup>a</sup> edizione*

*Finito di stampare nel mese di agosto 2004*

*Presso Maprosti & Lisanti s.r.l. - Roma*

*Grafica: ArtWork - Alessandria*