

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER ALTERAZIONE DEL GUSTO IN CHEMIOTERAPIA

Alimentazione e chemioterapia

Nel trattamento medico dei tumori, noto come chemioterapia, si utilizzano farmaci sia singolarmente, sia in combinazione tra di loro. Considerando la dose e il tipo di farmaco somministrato, gli effetti collaterali che possono manifestarsi sul soggetto in terapia sono molteplici. Spesso si riscontra una forte **stanchezza** e **inappetenza**, ma si può anche andare incontro ad **un'alterazione** che riguarda il **senso del gusto** e **dell'olfatto**. In alcuni casi, gli effetti collaterali possono riflettersi sui tessuti ad elevata replicazione cellulare, come la mucosa della cavità oro-faringea, con conseguente infiammazione (**mucosite**). Altri frequenti disturbi connessi alla chemioterapia sono la **nausea e il vomito**, controllabili con l'uso di farmaci antiemetici e una **dieta specifica**, ma anche **diarrea o stipsi**. Questi effetti indesiderati possono essere mitigati adottando determinati accorgimenti alimentari, tuttavia, è importante non sottovalutarli poiché possono **compromettere il corretto apporto nutrizionale**, un fattore invece indispensabile per le persone in chemioterapia. In generale, possiamo affermare che la sintomatologia è del tutto soggettiva e che i disturbi nutrizionali sono momentanei, destinati a scomparire dopo alcune settimane dal termine della terapia.

È opportuno ricordare che l'alimentazione ricopre un ruolo fondamentale sia nella prevenzione, che nel trattamento della patologia oncologica (cancro). Nel caso di soggetti affetti da tumore sottoposti al trattamento chemioterapico, gli obiettivi primari della dieta sono la **prevenzione** e la **cura della malnutrizione**: spesso, infatti, la prima espressione dell'alterazione dello stato nutrizionale è la perdita di peso corporeo, che può peggiorare la tolleranza alle terapie (sia chirurgiche che chemio-radioterapiche). Inoltre, durante o dopo i trattamenti, può essere necessario seguire un'alimentazione specifica in relazione alle sequele causate dalle terapie e/o effetti collaterali nutrizionali sviluppati in seguito ad interventi chirurgici.

In caso di chemioterapia ad alte dosi, che comporta una riduzione delle difese immunitarie, è necessario seguire una dieta a basso contenuto batterico per ridurre la contaminazione microbica (vedi capitolo 7). Invece, l'utilizzo di diete drastiche durante il trattamento chemioterapico (es: dieta mima-digiuno) non è attualmente supportato da sufficienti evidenze scientifiche, in quanto la letteratura disponibile è ancora limitata a studi sperimentali. Qualora la dieta per bocca non fosse adeguata alla copertura dei fabbisogni nutrizionali, è bene prendere in considerazione l'utilizzo di supplementi nutrizionali orali, da valutare ovviamente con il proprio medico o dietista di riferimento.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Eliminare momentaneamente dalla dieta gli alimenti che risultano sgraditi. Questi ultimi potranno essere consumati nuovamente, a seconda della propria tollerabilità, dopo qualche settimana (si consiglia di fare dei tentativi ogni tanto).

*Nei capitoli riportati di seguito sono indicati gli alimenti sconsigliati e quelli generalmente consentiti e consigliati in caso di effetti collaterali (alterazione del gusto) associati al trattamento chemioterapico. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed **equilibrata alimentazione**, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti devono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il **rischio di malnutrizione**.*

Alimenti sconsigliati

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di alterazione del gusto**. Tuttavia, durante il trattamento, possono presentarsi anche altri effetti collaterali, come mucosite (infiammazione della mucosa della cavità oro-faringea), diarrea e/o stipsi e nausea. In questi casi, ovviamente, **le raccomandazioni dietetiche cambiano** ed è consigliabile seguire la dieta apposita per la sintomatologia specifica:

- dieta per mucosite in chemioterapia

- dieta per nausea in chemioterapia

- dieta per stipsi e/o diarrea in chemioterapia

- Caffè e tè concentrati;
- Alimenti che, secondo la propria tollerabilità, provocano disgusto per il loro odore o sapore (es: pesce, cipolla, aglio, curry, etc.).

Alimenti consentiti e consigliati

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di alterazione del gusto**. Per chi ha invece sintomi come **mucosite, stipsi, diarrea** o **nausea** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **apposite diete**.

- Carne marinata (nei succhi derivati dalla frutta, nel vino, in salse agrodolci, etc.), da conservare in frigorifero fino al momento della cottura;
- Verdure fresche e/o **di stagione**, da preferire a quelle in scatola o surgelate;
- Succhi di frutta e bevande gassate, da consumare preferibilmente fresche o con cubetti di ghiaccio;

Per testare la propria tollerabilità, consumare:

- Pietanze preparate con arancia, lime, limone o aceto (es: pollo al limone);
- **Spezie** ed erbe aromatiche per esaltare il gusto dei cibi.

Consigli comportamentali

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di alterazione del gusto**. Per chi ha invece sintomi come **mucosite, stipsi, diarrea** o **nausea** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **apposite diete**.

- Evitare le posate in metallo e utilizzare gli utensili di plastica;
- Mantenere la **bocca pulita** può aiutare a sentire un sapore più gradevole.

Consigli pratici

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di alterazione del gusto**. Per chi ha invece sintomi come **mucosite, stipsi, diarrea** o **nausea** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **apposite diete**.

- Se non è possibile consumare la carne perché il suo sapore sembra alterato, preferire fonti alternative di **proteine** come pesce, uova, **latte e derivati** o anche i legumi. È possibile consumare formaggi stagionati come il Grana Padano DOP, che contiene proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, tanto calcio, **vitamine** e **minerali** essenziali. Il Grana Padano DOP si può utilizzare anche tutti i giorni grattugiato (1-2 cucchiaini) per condire i primi piatti, le minestre, i passati di verdura, etc. o anche a scaglie **come spuntino**;
- Molti soggetti in chemioterapia riferiscono che le pietanze fredde sono più gustose di quelle calde. Provare quindi ad abbinare alimenti con diversa temperatura, ad esempio frutta cotta con gelato o pesce bollito con l'aggiunta di salsine da tavola fredde;

- Se il cibo è troppo salato, aggiungere un po' di zucchero; se è eccessivamente dolce, aggiungere un pizzico di sale;
- Per ridurre gli odori che risultano fastidiosi, coprire le bevande e bere con una cannuccia.
- Preferire alimenti che non hanno bisogno di essere cucinati ed evitare di mangiare in ambienti troppo caldi.

NOTA BENE: Gli alimenti acidi, molto speziati ed altri condimenti dai sapori forti sono sconsigliati se presente anche infiammazione della mucosa orale (mucosite), clicca [qui](#) per la dieta apposita.

Chemioterapia ad alte dosi e riduzione delle difese immunitarie

In caso di chemioterapia ad alte dosi, che comporta una notevole riduzione delle difese immunitarie, è necessario seguire una dieta a **basso contenuto batterico** per ridurre la contaminazione microbica. Di seguito sono elencati alcuni utili suggerimenti alimentari e comportamentali in caso chemioterapia ad alte dosi.

Alimenti non consentiti:

- Pane preparato da più di 12 ore;
- Ortaggi crudi e insalate già pronte;
- Frutta con la buccia e ammaccata, frutta secca;
- Carne (es: pollo) e pesce crudi;
- Salumi acquistati al banco;
- Uova crude o semicotte;
- Creme a base di uova fatte in casa;
- Formaggi acquistati al banco, fermentati, con muffe o prodotti con latte non pastorizzato;
- Latte fresco non pastorizzato (crudo);
- Yogurt e creme dolci fatte in casa;
- Gelati fatti in casa;
- Panna montata;
- Spezie, erbe aromatiche e qualsiasi condimento aggiunto dopo la cottura;
- Ghiaccio e acqua del rubinetto;
- Marmellate e conserve artigianali;
- Panini da bar già pronti;
- Cibi e bibite in lattina, per evitare il rischio di tagliarsi.

Alimenti consentiti e consigliati:

- Pasta, riso e altri **cereali** cotti e serviti con salse cotte;
- Pane fresco, da consumare entro 12 ore una volta aperto;
- Prodotti da forno (es. fette biscottate, crackers) in confezioni monoporzione;
- Ortaggi e legumi solo ben cotti;
- Frutta in scatola o fresca senza ammaccature e privata della buccia (es: arancia, melone, banana), oppure consumata cotta. Mela e pera lavate e sbucciate in profondità;
- Carne (es: pollo) e pesce ben cotti e consumati caldi;
- Prosciutto crudo e cotto confezionati sottovuoto, da consumare appena aperta la confezione;
- Uova ben cotte;
- Formaggi stagionati (es: Grana Padano DOP) o freschi prodotti con latte pastorizzato e acquistati in confezioni sottovuoto o in atmosfera modificata, da consumare appena aperti;
- Latte pastorizzato o UHT consumato entro 24 ore dall'apertura;
- **Yogurt** a lunga scadenza;
- Budini UHT;
- Condimenti aggiunti durante la cottura e condimenti in monoporzione;
- Acqua confezionata;
- Bibite in monoporzione;
- Succhi di frutta pastorizzati;
- Zucchero in bustine, miele e marmellate in monoporzione.

Consigli comportamentali:

- Lavarsi le mani con acqua calda e sapone per 20 secondi prima e dopo la preparazione del cibo e prima di mangiare;
- Pulire costantemente il frigorifero; conservare ben separati gli alimenti crudi dalle preparazioni già cotte. Prima di riporre i cibi in frigo, coprirli sempre con la pellicola. Pulire l'esterno dello scatolame prima di aprirlo;
- Utilizzare un tagliere diverso per le carni crude; disinfettare le superfici di lavoro, in particolare dopo aver lavorato **prodotti crudi** (carne, pesce);
- Utilizzare un coltello pulito per tagliare alimenti differenti; utilizzare posate diverse per ogni pietanza e prenderne una pulita ogni qualvolta si vuole assaggiare un determinato alimento. Lavare piatti, posate e tutti gli utensili con acqua calda e detergente, risciacquandoli bene;
- Controllare la data di scadenza dei prodotti; buttare i prodotti scaduti, frutta e ortaggi ammuffiti, uova con guscio rotto;
- Refrigerare i cibi ad una temperatura inferiore o uguale a +4°C. Riporre subito in frigorifero i prodotti acquistati che devono essere conservati intorno ai +4°C, riporre subito nel freezer i prodotti surgelati appena acquistati. Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente, ma in frigorifero. Durante lo scongelamento dei surgelati, porre un piatto sotto il prodotto per evitare che sgoccioli sugli altri alimenti;
- Lavare abbondantemente verdura e frutta prima di pelarle o tagliarle;
- Cucinare a lungo tutti gli alimenti e consumare i cibi cotti nella stessa giornata in cui si preparano. Riscaldare le pietanze pronte o quelle surgelate fino a temperature elevate, seguendo sempre le istruzioni indicate sulla confezione e consumarle nel giro di pochi minuti;
- Conservare gli alimenti deperibili in frigorifero entro un'ora dall'acquisto o dalla preparazione. In particolare, i piatti a base di uova non dovrebbero essere lasciati non refrigerati per più di un'ora.

Consigli pratici:

- Se si consumano pasti fuori casa, scegliere ristoranti puliti e ordinati. Preferire gli alimenti ben cotti e serviti subito dopo la cottura; evitare pietanze crude, insalate e piatti freddi.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

Autore:

Dr.ssa Emanuela Zagallo, Dietista - Dietetica e Nutrizione Clinica, Istituto Europeo di Oncologia IRCCS, Milano.