

## DIETA PER NAUSEA 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. In alcuni casi può presentarsi una forte **stanchezza** e **inappetenza**, in altri è invece piuttosto frequente riscontrare **nausea e vomito**, controllabili con l'uso di farmaci antiemetici e adottando alcuni accorgimenti alimentari specifici (vedi capitoli successivi). Altri disturbi connessi alla chemioterapia sono **mucosite**, cioè l'infiammazione della mucosa della cavità oro-faringea, **alterazione del gusto** e/o dell'olfatto, ma anche **diarrea o stipsi**. Questi effetti indesiderati possono essere mitigati adottando alcuni accorgimenti alimentari specifici, 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. 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

- Mangiare spesso piccole porzioni di cibo, soprattutto quando se ne sente il desiderio;
- Cercare di non saltare i pasti, in quanto avere lo stomaco vuoto potrebbe peggiorare la nausea;
- Preferire bevande e alimenti a temperatura ambiente o comunque non freddi;
- Consumare inizialmente cibi leggeri e poco conditi (evitare preparazioni elaborate), poi introdurre gradualmente alimenti più calorici;
- Bere soprattutto lontano dai pasti e a piccoli sorsi.

*Nei capitoli riportati di seguito sono indicati gli alimenti sconsigliati e quelli generalmente consentiti e consigliati in caso di effetti collaterali (nausea e vomito) 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 nausea**. Tuttavia, durante il trattamento, possono presentarsi anche altri effetti collaterali, come diarrea e/o stipsi, mucosite (infiammazione della mucosa della cavità oro-faringea) e alterazione del gusto. In questi casi, ovviamente, **le raccomandazioni dietetiche cambiano** ed è consigliabile seguire la dieta apposita per la sintomatologia specifica:

### - dieta per stipsi e/o diarrea in chemioterapia

### - dieta per mucosite in chemioterapia

### - dieta per alterazione del gusto in chemioterapia

- Bevande **alcoliche**, inclusi vino e birra;
- Alimenti che hanno un odore forte e immediatamente riconoscibile, come caffè, tartufo, aglio, cipolla, etc.;
- Alimenti fritti e ricchi di **grassi** come carni grasse (es: pancetta arrotolata, cotoletta di maiale, cordon bleu, costole e costine di maiale o di agnello, etc.), uova fritte, patatine fritte, salse da condimento molto elaborate (es: contenenti panna o burro), etc.;
- Alimenti **troppo salati** (es: sotto sale o in salamoia, come acciughe, olive e capperi);
- Alimenti molto dolci, come torte elaborate o pasticcini;
- Alimenti speziati, in particolare evitare pepe, peperoncino e salse piccanti.

## Alimenti consentiti e consigliati

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

- Cibi asciutti come crackers, fette biscottate, pane tostato, etc., da consumare preferibilmente al mattino e durante la giornata ogni due-tre ore;
- Alimenti surgelati che hanno solo bisogno di essere scaldati, assicurandosi che siano ben cotti;
- Bevande gassate, da assumere a piccoli sorsi o utilizzando una cannuccia (es: acqua minerale, ginger e limonata);
- Gelatine e ghiaccioli in aggiunta agli altri liquidi per prevenire la disidratazione;
- Formaggi stagionati come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio contiene **proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, inoltre apporta **calcio, vitamine** e **minerali**. Si può utilizzare anche tutti i giorni grattugiato (1-2 cucchiaini) per condire i primi piatti, le minestre, i passati di verdura, etc.

## Consigli comportamentali

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

- Non soggiornare in cucina, preferire una stanza ben ventilata;
- Prima e dopo il pasto, passeggiare all'aria aperta o rimanere vicino ad una finestra;
- Dopo il pasto, rilassarsi su una poltrona leggermente reclinata senza però sdraiarsi;
- Farsi aiutare durante la preparazione dei pasti.

## Consigli pratici

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

- Il giorno del trattamento, alcuni trovano beneficio nel consumare un pasto leggero prima della terapia, mentre altri si sentono meglio evitando di mangiare o bere nelle due ore precedenti il trattamento:

valutare la propria predisposizione individuale.

## **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.