


Pink

POSITIVE





Capitolo 13
La dieta dopo
una diagnosi
di tumore

La dieta dopo una diagnosi di tumore

Dott.ssa Lucilla Titta Coordinatrice del progetto Smart Food - Europeo Oncologico di Milano

La dieta, intesa come complesso di abitudini alimentari, è attualmente considerata l'unico fattore ambientale in grado di modulare il rischio di cancro sia come fattore protettivo che come fattore di rischio a seconda della qualità, della quantità e della frequenza di consumo degli alimenti che la compongono.

In particolare, un'alimentazione aderente alle raccomandazioni internazionali del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro è consigliata sia nell'ottica di prevenire le patologie oncologiche che per chi ha già avuto una diagnosi di cancro. È ormai noto infatti che uno stile di vita sano e attivo è potenzialmente in grado di migliorare la qualità della vita dei pazienti e di ridurre il rischio di recidive e di mortalità.

Probabilmente è per tali motivi che la diagnosi di tumore ha in genere un forte impatto sulle abitudini alimentari dei pazienti, rappresentando un potenziale stimolo al cambiamento dello stile di vita. L'interesse nei confronti della dieta e del suo ruolo sulla salute può infatti emergere in qualsiasi momento a partire dalla diagnosi, e spesso i pazienti effettuano scelte alimentari con l'intento di migliorare la prognosi, sulla base di informazioni non sempre attendibili.

Quanto influisce lo stato nutrizionale del paziente oncologico sulle terapie?

È noto che lo stato nutrizionale del paziente

con diagnosi di tumore varia notevolmente a seconda della sede tumorale coinvolta nonché dello stato di avanzamento della malattia e da eventuali altre patologie presenti.

Trattamenti quali la chirurgia, la chemioterapia, la terapia ormonale e la radioterapia possono avere effetti significativi sullo stato nutrizionale del paziente. Il successo della terapia antitumorale sarà influenzato, oltre che da altri fattori, anche dalla capacità del paziente di tollerare la terapia, che a sua volta dipende dallo stato nutrizionale.

È pertanto molto vantaggioso avere un buono stato nutrizionale e sane abitudini alimentari consolidate. Al contrario è sconsigliato, in particolare dopo la diagnosi di tumore intraprendere cambiamenti drastici e diete restrittive senza consultarsi con il proprio medico.

Quali scelte alimentari possono far seguito a una diagnosi di tumore?

Nonostante la motivazione a cambiare le abitudini alimentari, i pazienti tendono a fare scelte non sempre in linea con le linee guida internazionali. Ciò è probabilmente dovuto alle numerose informazioni che circolano in rete e in particolare a una carenza di indicazioni specifiche da parte dei professionisti sanitari causata dalla mancanza di prove evidenti per una dieta specifica per diversi siti di cancro durante e dopo il trattamento.

I pazienti spesso individuano autonomamente cibi da escludere e da inserire nella propria dieta basandosi sulle informazioni che ricevono dal loro ambito sociale e dai media. In questo modo può insorgere molta confusione e spesso le scelte non trovano riscontro nella letteratura scientifica né nella pratica clinica. Eliminare infatti intere categorie di alimenti

come i prodotti di origine animale o le fonti di carboidrati può essere controproducente così come intraprendere digiuni o diete restrittive che, senza un supporto medico, possono provocare uno stato di malnutrizione. La nutrizione personalizzata per il paziente oncologico è possibile infatti solo attraverso un professionista specializzato medico, dietista o biologo nutrizionista.

Tuttavia se non si riscontrano problematiche specifiche o stati di comorbidità, l'obiettivo su cui individualmente ci si può concentrare dopo una diagnosi di tumore è quello di seguire una dieta sana, basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale, e uno stile di vita attivo che favoriscano un migliore recupero dello stato di salute.

Indicazioni generali per la composizione della dieta dopo diagnosi di tumore

- » **La base della dieta dovrebbe essere costituita da alimenti di origine vegetale:** ortaggi, legumi, cereali e derivati integrali, frutta fresca, frutta a guscio, semi oleosi e olii vegetali (oliva e semi). Tali alimenti permettono un'assunzione adeguata di fibra alimentare, un componente della dieta particolarmente protettivo rispetto all'insorgenza di tumore del colon. Inoltre, negli alimenti vegetali sono numerose le molecole (fitocomposti) che ogni giorno vengono identificate dai ricercatori e che hanno potenziali effetti benefici per l'organismo. Infine, una dieta costituita per la maggioranza da alimenti di origine vegetale può aiutare a mantenere stabile il bilancio energetico grazie all'induzione di un maggiore senso di sazietà e alla bassa densità energetica.
- » L'unica bevanda che dovrebbe essere presente è **l'acqua**, mentre le bevande zuccherate (bevande gassate, tè freddi, succhi di frutta ecc.) andrebbero consumate solo in rare occasioni. Essendo per definizione ricche in zuccheri, un loro consumo eccessivo può favorire le condizioni di sovrappeso e obesità.
- » Chi consuma carne non dovrebbe superare i 500 g di carne rossa a settimana. All'interno di una dieta varia ed equilibrata, infatti, **un consumo moderato di carne rossa non comporta problemi alla salute**. La carne rappresenta un'ottima fonte di proteine e di minerali, tra i più noti il ferro. Tuttavia, può presentare anche quantità elevate di grassi saturi e, in quelle lavorate, di sale. È utile quindi variare gli alimenti fonte di proteine durante la settimana, scegliendo legumi, pesce, formaggi freschi e uova.
- » Gli alimenti processati come **dolciumi e snack** sono, per la maggior parte, ad alta densità energetica e spesso hanno un basso potere saziante. La loro composizione nutrizionale è per lo più sbilanciata su grassi e zuccheri e generalmente presentano elevate quantità di sale, importante fattore di rischio non solo per le malattie oncologiche, ma anche cardiovascolari. **Limitare il consumo di questa tipologia di prodotti** favorisce la condizione di normopeso e quindi contribuisce a ridurre il rischio di patologie tumorali.
- » **L'alcol è una sostanza tossica** per l'organismo e un suo consumo eccessivo da qualsiasi bevanda (vino, birra o superalcolici) aumenta il rischio di sviluppare patologie tumorali, pertanto, se si vuole consumare alcol, non ci sono delle vere e proprie raccomandazioni ma esistono delle indi-

cazioni per un consumo moderato. Per le donne il consiglio è quello di non superare un'unità alcolica (pari a circa 12 grammi di etanolo) al giorno, che corrisponde a un bicchiere di birra da 330 ml, oppure di vino da 125 ml, o da aperitivo da 80 ml o ancora di superalcolico da 40 ml.

Seguire le raccomandazioni per la prevenzione oncologica del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro anche per chi ha una diagnosi di tumore può aiutare a migliorare la qualità della vita durante i diversi stadi della malattia, a ridurre il rischio di una recidiva e a limitare gli effetti collaterali delle terapie.

Bibliografia

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. The third Expert Report, World Cancer Research Fund, 2018.

Dossier Scientifico delle Linee Guida per una sana alimentazione (Edizione 2018)

Gavazzi C et al. Changes in food habits in cancer patients in Italy: a survey. AIOM - SINPE – FAVO” Nutrition 2018.

Link

<https://www.wcrf.org>

<https://www.smartfood.ieo.it>

<https://www.foodbankoncology.org>



Biosketch

Lucilla Titta

Ricercatrice, nutrizionista, autrice di pubblicazioni scientifiche e divulgative, docente in master e corsi universitari, relatrice a convegni nazionali ed internazionali, svolge un'intensa attività di divulgazione scientifica sul tema delle scienze della nutrizione collaborando con varie testate giornalistiche, radio e tv.

Laureata in Scienze della Nutrizione Umana, dottorato di ricerca in Biotecnologie degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Milano. E' attualmente ricercatrice e consulente presso il Campus Ifom-Ieo, Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Gli interessi principali della sua attività di ricerca sono focalizzati sulle correlazioni tra alimentazione e salute, dal 2011 è coordinatrice del progetto SmartFood, programma di ricerca in scienze della nutrizione e comunicazione promosso dall'Istituto Europeo di Oncologia.

Come esperta di nutrizione ed educazione alimentare è consulente di numerosi enti pubblici e privati. È autrice, curatrice e ha collaborato nella pubblicazione di diversi libri tra cui "La Dieta del Digiuno" (Mondadori 2013) "9 mesi di ricette" (Gribaudo 2013) "La Dieta SmartFood" (Rizzoli 2016, tradotto in 20 paesi) "Le Ricette Smartfood" (Rizzoli 2016) e "La Dieta del Maschio" (Rizzoli 2018).

[torna all'indice](#)



Pink
POSITIVE



Daiichi-Sankyo