

# ALIMENTAZIONE ED ESERCIZIO FISICO per le pazienti affette da tumori ginecologici



**Prof. Ass. František Novák, M.D.**

## INDICE

03

INTRODUZIONE

04

LE FONTI  
DI INFORMAZIONE

05

CHE COS'E'  
UN PLACEBO

06

IL TEAM MEDICO  
E L'ALIMENTAZIONE

06

ALIMENTAZIONE  
E PREVENZIONE DEL CANCRO

08

RICETTE

09

E' MEGLIO PREFERIRE  
ALIMENTI "BIO"?

11 E' VERO CHE IL CONSUMO DI ZUCCHERI PUO'  
DARE IL VIA ALLO SVILUPPO E ALLA CRESCITA  
DI TUMORI?

14 PROBLEMI CHE INFLUISCONO SULLA NUTRIZIONE

19 ALIMENTAZIONE ARTIFICIALE

20 L'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO FISICO

21 CONCLUSIONI

## INTRODUZIONE

Un corretto regime alimentare associato ad attività fisica ha un ruolo chiave nella prevenzione e nella cura dei tumori ginecologici.

In generale, si può intervenire sull'attività fisica e sulle abitudini alimentari più di quanto non si riesca a fare sul profilo terapeutico.

Questo manuale è dedicato soprattutto alle pazienti affette da tumori ginecologici e ai loro familiari e caregiver ma può essere utile anche a tutti coloro che sono interessati a corrette informazioni scientifiche sulla relazione che intercorre tra cancro e alimentazione.

Il manuale risponde a domande su alimentazione ed attività fisica durante e dopo il percorso di terapia.

Una parte delle informazioni riguarda come riconoscere le fonti di informazione affidabili, dove trovarle e dove cercare una consulenza professionale.

Tutte le informazioni sono validate dai risultati della ricerca scientifica ma non devono sostituire il colloquio con il medico curante o con altri professionisti sanitari.

Convivere con il cancro è un percorso impegnativo

che va dalla diagnosi alla terapia continuando per il follow-up e che influenza in modo significativo la qualità di vita della paziente.

### **Obiettivi per le pazienti con un carcinoma all'apparato genitale/riproduttivo:**

1. Imparare a mangiare in modo sano così che l'organismo si rifornisca di tutti i nutrienti fondamentali per il benessere e per affrontare le terapie oncologiche.
2. Raggiungere e mantenere il peso forma per evitare la malnutrizione in eccesso o difetto.
3. Prevenire la progressione del tumore o l'insorgenza di patologie concomitanti (come aterosclerosi, diabete o osteoporosi, sindrome metabolica) adottando uno stile di vita corretto;
4. Durante la terapia, inserire nella routine anche un regolare esercizio fisico e continuarlo anche al termine delle terapie; il movimento è un mezzo molto efficace per aumentare la resistenza, la forza muscolare e la fiducia in sé stessi. Inoltre, limita la spossatezza (fatigue) e la depressione e migliora non solo i risultati terapeutici ma anche in generale la qualità di vita.





## LE FONTI DI INFORMAZIONE AFFIDABILI

È normale che, dopo lo shock iniziale, chi riceve una diagnosi di tumore per prima cosa voglia sconfiggerlo e guarire. Si comincia così a cercare informazioni un po' dovunque: esperti, familiari, amici, ma soprattutto si comincia a cercare sul web.

**Durante questa affannosa ricerca di notizie, è importante seguire certe regole, in particolare:**

1. **Usare il buon senso;**
2. **Non farsi influenzare da altri;**
3. **Valutare le informazioni dalla giusta prospettiva;**

Non è sempre facile trovare informazioni scientifiche affidabili e non è così automatico riuscire a distinguerle dalle "fake news".

Si dovrebbe sempre guardare con sospetto tutto ciò che (prodotti o regimi dietetici) promette risultati eccezionali o anche miracolosi. Ad esempio, ci si dovrebbe insospettire se l'efficacia è supportata solo da personaggi popolari o da risultati sporadici. Spesso gli articoli scientifici sui mezzi di comunicazione di massa scarseggiano di dettagli importanti e di solito fanno solo un vago riferimento a fonti scientifiche. Neppure il risultato positivo di un solo studio può essere la prova inequivocabile dell'efficacia di una nuova terapia. Il corretto processo scientifico richiede che nuovi metodi siano validati da risultati simili in diversi e numerosi lavori scientifici.

Occorre sempre verificare le informazioni con i professionisti sanitari, consapevoli che il paziente ha comunque il diritto di informarsi e di crearsi una propria opinione su cui basare le proprie decisioni. Il concetto dell'Informativa al Paziente e il Consenso Informato, che illustra le procedure di diagnosi, trattamento e follow up, richiede un approccio attivo da parte del paziente.

## Come posso sapere se l'informazione medica che ho trovato è scientificamente affidabile?

Se l'informazione proviene da uno studio scientifico pubblicato occorre verificare:

- Dove era pubblicata? In una rivista medica o in una rivista generalista?
- Chi ha finanziato lo studio?
- Quante pazienti sono state coinvolte nello studio?
- In che misura i risultati confermano i dati di studi simili condotti in precedenza?

I consigli che sembrano troppo semplici vanno considerati con cautela. Meglio raccogliere informazioni solo da fonti affidabili. È necessario consultare il proprio medico curante prima di provare qualunque trattamento, anche con prodotti 100% naturali, perché potrebbero diminuire l'efficacia della terapia oncologica.



## Domanda frequente no. 1

---

### Che cosa è un placebo e come si lega con i metodi di trattamento alternativi?

---

Il placebo, conosciuto anche come “effetto placebo”, ha un effetto positivo sulla salute ed è prescritto per i suoi benefici psicologici e non per l'effetto che la sostanza somministrata ha sull'organismo del paziente. Un esempio tipico è quello della somministrazione di sostanze innocue sotto forma di compresse che possono, ad esempio, contenere lattosio. L'effetto è spiegato dall'autosuggestione – la paziente è convinta di aver ricevuto una medicina efficace e si aspetta di migliorare. Questa attesa porta a minimizzare gli effetti negativi e ad amplificare quelli positivi, così la paziente ha l'impressione di stare meglio.

Inoltre, le pazienti si convincono di essere state curate in modo ottimale. Questo induce una riduzione dello stress che può causare un effettivo miglioramento dello stato di salute grazie alla risposta fisiologica al placebo da parte della paziente. L'effetto placebo è efficace su tutte le pazienti, ma il livello di questo effetto varia da individuo a individuo.

Inoltre, l'efficacia del placebo si diversifica per i diversi tipi di patologia; sintomi come dolore o depressione, reagiscono molto bene al placebo; tuttavia, l'effetto placebo nell'ambito dei tumori risulta influenzare in misura minima, soprattutto la prognosi di malattia. Tuttavia il placebo può essere efficace su alcuni degli effetti collaterali del tumore o della sua terapia. L'effetto placebo può spiegare soprattutto gli effetti terapeutici casuali di sostanze usate nella medicina complementare che non hanno una loro propria specifica efficacia terapeutica

### Alcuni luoghi comuni su cancro e alimentazione

---

- Devo essere prudente nel preparare il cibo perché il tumore è contagioso.
- Non devo più usare dolcificanti artificiali perché sono cancerogeni.
- Devo smettere di mangiare zuccheri semplici perché accelerano la crescita del tumore.
- Devo escludere la carne rossa dalla mia dieta per guarire più in fretta.
- Devo smettere di allenarmi per risparmiare la mia energia per combattere il cancro.
- Non devo più mangiare nulla per far morire il tumore di fame non fornendogli più nutrimento.

## IL TEAM MEDICO E L'ALIMENTAZIONE

La diagnosi e il trattamento dei tumori ginecologici dovrebbe essere tempestivamente affidata a un team medico affiancato da professionisti sanitari possibilmente in un centro specializzato. La medicina avanzata richiede un approccio multidisciplinare. Il team medico deve includere al suo interno oltre ai medici oncologi, ginecologi e personale infermieristico, un nutrizionista, un fisioterapista e un psicooncologo. E' raccomandabile avvalersi di un esperto della nutrizione (medico dietologo o biologo nutrizionista) per formulare un adeguato approccio nutrizionale e per essere seguiti con piani alimentari personalizzati nella fase pre e post trattamento. Bisogna affidarsi a questi specialisti e non rivolgersi a profili professionali inadeguati o a operatori improvvisati del settore che non sono abilitati a fornire questo tipo di prestazioni.

E' necessario che l'aspetto "alimentazione" venga discusso nell'ospedale in cui si è in cura con figure specializzate in nutrizione e dietologia per le pazienti oncologiche.

E' necessario informare regolarmente il team curante sul regime alimentare e su eventuali integratori alimentari assunti. Una dieta varia apporta all'organismo migliaia di nutrienti. Un regime alimentare corretto ed efficace modifica la dieta nel suo complesso ma non si limita ad aggiungere o togliere singoli alimenti o categorie. Se la dieta abituale non soddisfa i fabbisogni calorici ed energetici dell'organismo, sarà necessario intervenire con l'alimentazione artificiale. (vedi sezione "Alimentazione artificiale" più avanti).

## ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE DEL CANCRO

L'insorgenza di un tumore dipende da molti fattori. L'ereditarietà dei geni dal patrimonio dei nostri genitori (mutazione) o il modo come noi rispondiamo ai fattori ambientali (epigenetica) o i nostri stili di vita (fumo, alcol, sedentarietà alimentare scorretta), possono avere un ruolo chiave nel rischio di insorgenza di un tumore, come ad

esempio le mutazioni BRCA1 e 2 che sono state associate al rischio di insorgenza di tumori dell'ovaio e del seno.

La capacità dell'organismo di prevenire lo sviluppo dei tumori può essere aiutata da una dieta sana, da regolare attività fisica e dalla prevenzione o riduzione dell'obesità.

### Caratteristiche di una dieta sana

Una dieta sana che diminuisca il rischio di ammalarsi di tumore deve contenere in forma equilibrata tutti i macronutrienti come carboidrati, proteine e lipidi. Deve essere varia alternando l'assunzione di diverse qualità di frutta e verdure (molto importante ed indicativo è l'utilizzo dei diversi colori che forniscono vitamine e sali minerali diversi). Deve limitare l'assunzione di carne rossa o conservata come i salumi e includere una quantità sufficiente di fitonutrienti (dal Greco Phyto=pianta).

La dieta sana deve puntare al modello della Dieta Mediterranea, definita patrimonio immateriale dell'UNESCO e che rappresenta la migliore forma di prevenzione a tavola.

### La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea



Modificato da:  
© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust



## La migliore dieta per la prevenzione a tavola: suggerimenti

- La salute é nel piatto: a pranzo e a cena, metà della pietanza dovrebbe essere di verdure, un quarto di carboidrati (meglio se integrali) e il resto proteine nobili in particolare piatti a base di pesce (di piccola taglia e azzurro proveniente dai nostri mari), carne bianca e legumi da consumarsi sempre in associazione a cereali in modo da sopperire alla carenza di aminoacidi essenziali come la biotina, presente nelle proteine di origine animale soprattutto nella carne rossa.
- Assumere giornalmente una certa quantità di fibra consumando frutta e verdura, cereali integrali e legumi. Se è necessario aumentare l'apporto di fibre, bisogna farlo gradualmente in modo che il sistema digestivo si abitui progressivamente.
- Adattare le porzioni al proprio fabbisogno. Giornalmente, si dovrebbero assumere almeno 1 porzione di frutta e 2 di verdure. Una porzione è un mestolo di verdura cotta o cruda o una mela di dimensioni medie.
- Moderare l'assunzione di carne rossa (ma non eliminarla completamente perché fonte di aminoacidi essenziali, come ad esempio la creatina, non presenti in nessun altro alimento di natura vegetale) e il consumo di carni conservate preferendo solo bresaola o prosciutto crudo magro per al massimo 2 volte a settimana; eliminare i dolci (da forno e lievitati) sostituendoli con quelli "fatti in casa" con farine di cereali (farro, avena ecc), integrali o prodotti senza glutine; eliminare completamente i cibi del fast food.
- Limitare l'assunzione di alcolici, superalcolici, bibite gassate e succhi di frutta confezionati che contengono comunque "zuccheri aggiunti" anche se scrivono il contrario, preferendo estratti o centrifugati di frutta, tisane ai frutti rossi e karkadé, una preziosa bevanda ricca di vitamina C proveniente dal Perù estratta dai fiori di ibiscus.
- Non assumere thé verde, camomilla, pompelmo, valeriana, senna, aloe perché sono alimenti che possono interferire con alcuni farmaci chemioterapici diminuendone l'efficacia;
- Prima di assumere integratori parlarne con il nutrizionista (biologo o medico). Evitare il fai da te o le fonti inattendibili, ricordando che anche se di origine vegetali gli integratori contengono principi attivi al pari dei farmaci e che il loro uso può interferire con i trattamenti oncologici.



Una dieta sana non significa eliminare totalmente alcuni tipi di cibo – non significa nemmeno la rinuncia assoluta al “cibo spazzatura”. Un approccio positivo alla nutrizione in termini di quantità, proporzioni e fonti di alimenti adatti ad ognuno dovrebbe accompagnarsi al piacere di consumare i pasti in un ambiente piacevole e in buona compagnia. Ad esempio, ecco due ricette sane e appetitose da provare:

#### Ricette:

### Biscotti di Mandorle



#### Ingredienti

- ✓ 500 g di farina di mandorle
- ✓ 3 mele
- ✓ 1 pizzico di sale marino integrale
- ✓ 1 pizzico di vaniglia in polvere
- ✓ Buccia di limone grattugiata
- ✓ Succo di mela q.b.
- ✓ Mandorle/Pistacchi per decorare

#### Preparazione

Tagliare le mele a pezzetti e cuocerle con un pizzico di sale e del succo di mela (giusto per coprire il fondo della pentola) per 10-15 minuti finché risultano tenere e frullare per ottenere una crema.

Lasciare intiepidire e poi mescolare con la farina di mandorle, la vaniglia e la buccia grattugiata di limone.

Formare delle palline con un buco centrale che si può decorare con una mandorla o con un pistacchio.

Cuocere in forno a 180° per 10 minuti.



### Polpette lenticchie verdi



#### Ingredienti\*

- ✓ 150 gr lenticchie verdi cotte
- ✓ 50 gr cous-cous cotto
- ✓ 1 cipolla bianca
- ✓ 1 carota
- ✓ prezzemolo
- ✓ olio evo
- ✓ aromi (cannella, cardamomo, curcuma, cumino)

\*dosi: c=cucchiiano da te – C=cucchiaio

#### Preparazione

Rosolare in una paella con olio evo gli aromi (1 c curcuma, 1/2 c semi cumino, 1/2 c cardamomo, pezzetto stecca di cannella), unire le lenticchie (1 parte di lenticchie, 2,5 parti di acqua o brodo vegetale) e cuocere.

Tagliare la cipolla a quadratini piccoli, salare e mettere sotto pressione, grattugiare la carota, quando le lenticchie sono cotte, lasciarle intiepidire e lavorarle un pò con le mani, unire quindi la cipolla, la carota, prezzemolo tritato, cous-cous cotto, se c'è troppa umidità aggiungere 1-2 C arrow-root (detta fecola di amaranto, nei negozi Bio), formare quindi delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocerle in padella con un pò di olio evo.





## Domanda frequente n. 2

### E' meglio preferire gli alimenti "bio"?

La gente preferisce mangiare cibi "bio" per diverse ragioni.

Dal punto di vista della salute, la ragione principale è che in agricoltura biologica si usa un minor quantitativo di pesticidi e di altre sostanze chimiche rispetto all'agricoltura convenzionale. Tuttavia, la quantità di sostanze residue permesse nell'agricoltura convenzionale è ben specificata e se queste quantità vengono rispettate, non aumenta il rischio di sviluppare il cancro.

Inoltre, non c'è prova scientifica che i prodotti "bio" contengano più nutrienti di alta qualità importanti per la prevenzione del cancro rispetto ai prodotti dell'agricoltura convenzionale.

I prodotti "bio" sono più cari e per questo meno accessibili. In poche parole, mangiare una sufficiente quantità di frutta, verdure, cereali integrali e legumi è importante per la salute, indipendentemente dal metodo di coltura degli alimenti.

### Reazione infiammatoria, peso e salute dell'individuo.

La reazione infiammatoria è un mezzo di difesa estremamente importante per l'organismo e quindi è necessaria alla sopravvivenza umana. Se l'organismo non reagisse con una risposta infiammatoria a una ferita, a un'infezione o anche a un tumore, non potrebbe guarire. Dall'altro lato, un'infiammazione cronica intensa o prolungata può mettere in pericolo il funzionamento di organi importanti e causare numerose malattie. In particolare, un'infiammazione cronica prolungata può causare un danno tissutale con gravi ripercussioni sulla funzionalità dell'organo.

Obesità e sovrappeso portano a un aumento del volume delle cellule adipose e in questo modo contribuiscono ad alimentare l'infiammazione. Le cellule adipose producono i mediatori della flogosi (adipochine e interleuchine) cioè proteine ed enzimi che innescano la risposta infiammatoria in una reazione a cascata. Tra tutte le neoplasie ginecologiche, è stato dimostrato che l'obesità rappresenta un fattore di rischio sull'insorgenza del carcinoma dell'endometrio.

### Peso corporeo ottimale e distribuzione del grasso corporeo

Per determinare lo status ponderale si utilizza il Body Mass Index (BMI) o Indice di Massa Corporea che si ottiene dividendo il peso (in Kg) per l'altezza (in metri) elevato al quadrato ( $\text{kg/m}^2$ ).

#### Categorie BMI

- |                         |             |
|-------------------------|-------------|
| • Gravemente sottopeso: | <16.5       |
| • Sottopeso:            | 16.5 – 18.4 |
| • Peso forma (sano):    | 18.5 – 24.9 |
| • Sovrappeso:           | 25.0 – 29.9 |
| • Obesità:              | 30.0 – 39.9 |
| • Obesità grave:        | >40.0       |



Il BMI, tuttavia non fa distinzione tra la proporzione di massa magra e massa grassa del comparto. Ad esempio, un soggetto che pratica Body Building può avere una BMI superiore a 30 anche se non è obeso. La proporzione delle riserve di grasso, assieme alla loro distribuzione nel corpo, determina in modo significativo lo sviluppo di malattie connesse al sovrappeso, compresi i tumori. Le cellule adipose aumentano di volume all'aumentare del peso corporeo. Un fattore di rischio plurimetabolico dipende dall'accumulo di adipe nella zona addominale, il cosiddetto grasso viscerale dalla cui distribuzione si ricava il biotipo androide o "a mela", ginoide o "a pera" o intermedio. Il grasso viscerale produce in maggior quantità fattori infiammatori e provoca insulino-resistenza.

La percentuale di massa grassa può essere misurata grazie a speciali strumenti non invasivi come il plicometro e il bioimpedenziometro. Si può anche fare un'empirica stima del rischio metabolico misurando la circonferenza della vita che deve essere < 88cm nelle donne e < 102 cm negli uomini.

## L'importanza dei singoli alimenti

L'assunzione degli zuccheri semplici o dei carboidrati non aumenta il rischio di sviluppare il tumore o di aggravarlo; tuttavia alimenti dolci con un'alta percentuale di monosaccaridi aumentano la tendenza dell'organismo a sviluppare insulino-resistenza che rappresenta un fattore predisponente all'obesità. Inoltre, questi alimenti apportano "calorie vuote" essendo spesso poveri di sostanze nutritive e sostanze biologicamente attive.

Bisogna privilegiare frutta fresca a pezzi anziché succhi di frutta e frullati preconfezionati – perché è una grande sorgente di fibre e di altri fitonutrienti contenuti nella buccia. Le fibre aiutano a contrastare l'obesità e l'aumento di peso perché diminuiscono l'appetito.

I lipidi provenienti da alimenti animali e vegetali sono un'altra categoria importante di macro-

nutrienti perché tutte le membrane cellulari sono costituite da un film lipidico.

Come accade con i carboidrati, una maggiore assunzione di grassi può fare aumentare il peso, tuttavia la differenza dipende dalla loro classificazione chimica. I grassi saturi e i grassi idrogenati detti anche trans sono un rischio per la salute; al contrario, gli acidi grassi insaturi EPA ed Omega-3, come quelli contenuti nell'olio d'oliva, nella frutta a guscio e nel pesce azzurro hanno un effetto positivo sulla salute.

Altri macronutrienti importanti sono le proteine che giocano un ruolo importante in una dieta sana. Le proteine di alta qualità si trovano negli alimenti di origine animale come carne, pesce, uova, latticini mentre gli alimenti come noci, semi e legumi forniscono proteine vegetali. Le proteine sono ancora più importanti durante tutto il percorso di cura delle neoplasie specialmente nella fase di recupero. Più avanti, daremo più ampie informazioni sul contenuto e sulla qualità delle fonti proteiche.



## Domanda frequente No. 3

---

### E' vero che il consumo di zuccheri può dare il via allo sviluppo e alla crescita di tumori?

---

E' una credenza diffusa che i monosaccaridi e disaccaridi, soprattutto lo zucchero bianco, "nutrano il tumore" in quanto il tumore al suo esordio deve oltre che accrescersi formare nuovi vasi sanguigni e questo comporta un aumento del metabolismo basale con consumo di energia maggiore rispetto al tessuto sano. Gli zuccheri semplici sono una componente importante della nostra dieta e il glucosio è un elemento energetico base del nostro metabolismo. Noi lo ingeriamo attraverso la frutta (fruttosio), le verdure e i latticini (lattosio). Se la quantità di zuccheri assunta non soddisfa il bisogno del nostro organismo, esso utilizzerà le proteine come substrato energetico, ma questo comporta la formazione di composti di scarto che sono "corpi chetonici e acetone" che tendono ad acidificare troppo il PH del sangue. E' quindi importante non eliminare la fonte di carboidrati complessi per dare energia al nostro organismo sotto forma di pasta, riso, cereali, patate, preferibilmente integrali così da mantenere basso l'indice glicemico.

### Dieta durante le terapie antitumorali

---

La dieta durante le terapie antitumorali richiede approcci differenti a seconda del tipo di neoplasia e di stadio della stessa. Una buona forma fisica è imprescindibile come anche la resilienza e il desiderio della paziente di convivere bene con le cure. A volte si parla di una monoterapia, ma normalmente è una combinazione di chirurgia e chemioterapia o radioterapia. Le cure anticancro sottopongono la paziente a un grosso stress fisico e psicologico. Dal punto di vista dell'alimentazione, il principale obiettivo è di mantenere un'assunzione sufficiente di sostanze nutrienti e di liquidi in modo che la paziente conservi il proprio peso all'interno di un range ottimale o almeno ragionevole in modo che l'organismo tragga energia sufficiente per riprendersi e guarire.

### Prepararsi all' intervento chirurgico

---

L'intervento è una procedura chirurgica durante la quale il tumore viene rimosso. La paziente deve poi convivere con le conseguenze di questa rimozione. Il percorso chirurgico può essere diviso in tre parti: prima, subito dopo e un intervallo più lungo in seguito. Bisogna ricordare che, al di là delle informazioni contenute in questo opuscolo, il principale riferimento per la paziente deve essere il team medico multidisciplinare.

### Prima dell'intervento

---

Prepararsi all'intervento implica informarsi sull'operazione pianificata, sulle pratiche di ammissione all'ospedale e su cosa succederà dopo l'intervento. Una parte del programma chirurgico coinvolge anche l'aspetto nutrizionale, che dipenderà dai risultati della valutazione del rischio nutrizionale. Fattori di rischio sono ad esempio un basso BMI, una perdita di peso involontaria, una perdita di massa magra (sarcopenia), un'alimentazione scarsa o una combinazione di queste cose. Questi fattori di rischio vengono valutati con un punteggio. Se il valore della malnutrizione supera un certo livello, il rischio è significativo e si dovrà seguire uno speciale regime alimentare preparatorio di 10-14 giorni. L'obiettivo è di aumentare l'assunzione di nutrienti con una dieta o con un programma di alimentazione artificiale (come specificato più avanti nel capitolo "Alimentazione Artificiale") in modo che l'organismo sia pronto per l'intervento e diminuisca il rischio di complicazioni. Se invece lo stato nutrizionale è buono, si può cominciare subito la



preparazione preoperatoria. Questa preparazione varia a seconda che si debba o non svuotare completamente l'intestino per mezzo di una dieta liquida e di lassativi.

La preparazione dell'intestino dura l'intero giorno precedente l'intervento chirurgico. La paziente non può ingerire cibi solidi dopo la mezzanotte. Ad esempio, se l'intervento è il mercoledì, inizierà a sospendere cibi solidi il lunedì alle 23.59. Dalla mattina del giorno precedente l'intervento si possono ingerire solo liquidi. Vanno bevuti in abbondanza per tollerare i lassativi che verranno assunti nel pomeriggio. L'obiettivo di questa preparazione è svuotare completamente il colon da qualunque residuo fecale. Al termine della preparazione, il giorno prima dell'intervento il colon dovrebbe espellere solo liquido pulito. Se questo non avviene, o se la paziente non riesce a evacuare, va informato immediatamente il medico curante.

## Istruzioni per la preparazione intestinale

---

- Non assumere cibo dopo la mezzanotte
- I lassativi causano diarrea, che svuota il colon. Il loro effetto inizia dai 30 minuti alle 3 ore dopo l'assunzione o l'applicazione.
- Dopo l'assunzione o l'applicazione dei lassativi, rimanere possibilmente vicino a una toilette. I pazienti sentono spesso un senso di nausea, ma in caso di vomito avvisare subito il medico.
- Bere abbastanza, soprattutto la sera dopo l'utilizzo dei lassativi, per prevenire la disidratazione.
- Se non è necessaria la procedura di preparazione del colon, non bisogna assumere alimenti solidi dalla mezzanotte prima dell'operazione. Si possono bere liquidi come acqua e the fino a due ore prima dell'intervento. Bisogna comunicare al team medico la lista dei medicinali assunti, compresi integratori alimentari e prodotti di erboristeria. Bisogna anche fornire una lista delle eventuali allergie (polveri, medicine, detersivi, alimenti, ecc.).
- Se possibile, svolgere l'attività fisica abituale fino all'intervento.

## I giorni dopo l'intervento chirurgico

---

Non è permesso mangiare o bere subito dopo l'operazione. Con la ripresa, questo limite andrà a decadere e si potrà riprendere a nutrirsi normalmente. E' importante riprendere l'esercizio fisico e una parte integrante è la respirazione. Raccomandiamo di fare esercizi di respirazione anche prima dell'intervento. Movimenti semplici come sedersi, alzarsi e camminare sono permessi. Dipende dall'invasività dell'intervento chirurgico, ma in un normale decorso post-operatorio si dovrebbe essere in grado di alzarsi dal letto autonomamente già 12 ore dopo l'operazione. Aumentare lentamente l'intensità della attività fisica compatibilmente con il dolore. Qualunque difficoltà ad alzarsi, stare in piedi o camminare deve essere riferita al team medico. Se il dolore è un ostacolo alla riabilitazione vanno pianificati gli esercizi in concomitanza con l'assunzione di antidolorifici.

## Attività fisica e regime alimentare dopo l'intervento chirurgico

---

- Non sollevare oggetti pesanti (max. 5 kg).
- Si può camminare e salire le scale
- Si raccomandano altri esercizi concordati con il chirurgo e il fisioterapista.
- Va adottata una dieta semi-liquida a ridotto contenuto in fibra e nessun alimento integrale; prima di riprendere la dieta usuale, consulta il medico o il dietologo.
- Non si può fare il bagno in vasca né nuotare.

## I mesi successivi

---

Dopo l'intervento chirurgico, è possibile che l'organismo impieghi qualche mese – fino a un anno – per adattarsi alla nuova situazione.

## La Chemioterapia

---

Il tumore di per sé o il trattamento chemioterapico possono essere causa di anoressia! Alcuni pazienti non hanno fame e lamentano un permanente senso di sazietà e questo comporta un significativo calo ponderale, astenia, fatigue e dolore, inoltre possono verificarsi con grande variabilità individuale ulteriori effetti collaterali quali nausea, vomito, stitichezza, diarrea, disgeusia, bruciori della bocca e dello stomaco, gastriti ecc.

Tutto ciò perché i farmaci utilizzati mirano a “uccidere” le cellule tumorali ma purtroppo non sono selettivi e non risparmiano le cellule sane degli organi che devono quindi ricostruirsi continuamente, come la mucosa del tubo digerente, intestino, il midollo delle ossa e la radice dei capelli.

Un'alimentazione adeguata e corretta, ma soprattutto personalizzata, può ridurre notevolmente questi disagi; un intervento precoce e mirato che cominci già nella fase pre-chemioterapia può risultare di grande aiuto per la paziente e per i familiari che se ne prendono cura.

## Nutrizione nella fase pre-trattamento

---

E' la fase più importante del percorso nutrizionale. La paziente viene sottoposta a una prima visita nutrizionale, dove viene valutata la sua composizione corporea in termini di massa magra e massa grassa, la sua calorimetria indiretta, il suo metabolismo basale e il suo stato nutrizionale e contestualmente viene elaborata una dieta mirata dal biologo nutrizionista che affianca in questa valutazione l'equipe di specialisti (gastroenterologi, psicologi, cardiologi) che seguono il percorso terapeutico del malato oncologico.



## PROBLEMI CHE INFLUISCONO SULLA NUTRIZIONE

### Inappetenza e perdita di peso involontaria

La perdita di appetito e una perdita di peso involontaria sono complicanze nutrizionali purtroppo frequenti durante le terapie antitumorali. Se non si affrontano tempestivamente possono indurre a uno stato di malnutrizione. Uno stato nutrizionale insufficiente peggiora la risposta immunitaria e il processo di guarigione. Una malnutrizione grave (cachessia neoplastica) può compromettere severamente la prognosi e la qualità di vita del paziente.

#### Come migliorare l'appetito e conservare l'energia

- Fare pasti frequenti, almeno 5 al giorno.
- Scegliere cibi ricchi di proteine.
- Concedersi gli snacks ipercalorici preferiti e averli sempre a portata di mano.
- Non dimenticare una regolare attività fisica: aumenterà l'appetito.
- Farsi aiutare dai propri cari a preparare i pasti o usare piatti pronti o a domicilio.
- Contattare un nutrizionista per stabilire un piano alimentare personalizzato.
- Chiedere al medico se si ha bisogno di integratori pro-appetito o di antiemetici contro il vomito.
- Non finire per forza tutto il cibo nel piatto. Ognuno di noi sa quanto può mangiare.

- Evitare una dieta restrittiva e non demonizzare alcuni cibi.
- Non forzarti a finire per forza tutto il cibo nel piatto. Solo tu sai quanto puoi mangiare.
- Evita una dieta restrittiva e di non demonizzare alcuni cibi.

### Modifiche sensoriali

I mutamenti nel senso dell'odorato e del gusto sono purtroppo frequenti durante le terapie antitumorali. In alcuni casi hanno un grosso impatto sull'assunzione di cibo.

#### Per alleviare le modifiche del senso del gusto e dell'odorato

- Scegliere alimenti appetitosi. Può darsi che si abbia voglia di cibi mai mangiati prima. Spesso, sono ben tollerati cibi naturalmente dolci.
- Provare cibi freddi oppure scaldarli a temperature più basse perché hanno un sapore o un profumo meno intensi.
- I sapori non tollerati possono essere mitigati da qualcosa di più intenso, ad esempio erbe e spezie (zenzero, curcuma, cannella).
- Pasti ad alto contenuto proteico, importanti durante le terapie, come la carne rossa possono risultare meno appetitosi. Provare a sostituire con uova, legumi, pesce e carne di selvaggina.
- Si può sentire un gusto amaro o salato anche in cibi che normalmente non hanno quel tipo di sapore. In tal caso provare ad utilizzare posate di plastica.
- Spazzolare regolarmente denti e lingua e sciacquare bene la bocca dopo i pasti. Usare ogni tanto un collutorio senza alcool diluito. Aiuta specialmente se utilizzato prima dei pasti.
- I gargarismi con una soluzione di sale e bicarbonato (un cucchiaino di sale e uno di bicarbonato ben sciolti in un litro di acqua) aiutano e possono essere utilizzati regolarmente più volte al giorno.





## Nausea e vomito

---

Nausea e vomito vengono causati soprattutto dalla chemioterapia ma anche da radioterapia all'addome e al cervello. Il rischio maggiore di questi effetti collaterali è rappresentato da disidratazione e malnutrizione dovuti a una scarsa assunzione di cibo e liquidi.

### Per eliminare o alleviare nausea e vomito

- Mangiare spesso a piccole porzioni.
- Consumare cibi e bevande a temperature ambiente che si tollerano meglio.
- Evitare cibi grassi, speziati e troppo dolci.
- Evitare cibi dal sapore troppo pronunciato.
- Bere tra i pasti.
- Mangiare seduti e stare con la testa dritta almeno un'ora dopo i pasti.
- Dopo aver vomitato evitare di mangiare e bere. Migliorata la situazione, bere lentamente piccole quantità di liquido come acqua o tisana.
- Gli antiemetici sono medicinali efficaci contro nausea e vomito. Vanno usati solo dietro prescrizione medica. Se quello prescritto non funziona, informare subito il medico.
- Cercare di capire se si tratta di pirosi o di nausea, perché questi sintomi vanno trattati in modo differente.

## Fatigue

---

Fatigue, o debolezza, è il sintomo che le pazienti oncologiche provano più frequentemente. Può essere legato alla diagnosi o alla terapia anticancro. Pasti regolari, esercizio fisico e riposo aiutano a combattere la fatigue e a migliorare l'umore.

### Per alleviare la fatigue

- Temporaneamente far cucinare i cibi preferiti da un familiare, amico o caregiver;
- Preparare i pasti quanto si sta meglio e conservarli in frigorifero in porzioni singole.

- Cercare di bere abbastanza perché la disidratazione peggiora la stanchezza. Bere almeno 8 tazze di liquidi al giorno, a meno di una restrizione del liquido da ingerire per altre ragioni. I liquidi idratanti appropriati sono estratti di frutta, bevande energizzanti, brodo o tisane.

## Difficoltà di evacuazione

---

Diarrea e stitichezza sono causate dalla presenza di un tumore o da tipi di chemioterapia, farmaci o radioterapia nella zona addominale e pelvica. La stitichezza è una situazione nella quale la massa fecale diventa dura, asciutta e difficile da espellere (fecaloma). La diarrea è la presenza di feci liquide senza consistenza.

### Per alleviare la diarrea

- Bere sufficienti liquidi come estratti o centrifugati, bibite reidratanti, brodo o tisane. Mangiare spesso a piccole porzioni durante la giornata.
- Inserire alimenti con fibre solubili (es. banana, riso basmati, sidro e pane al farro).
- Ridurre la quantità di fibre insolubili (noci, semi, frutta e verdure crude, pane integrale).
- Usare farmaci antidiarroici secondo prescrizione. Se non funzionano come dovrebbero informare il medico.

La stitichezza è un intervallo ampio tra due successive evacuazioni o la difficoltà ad evacuare.

Può essere un sintomo del tumore o effetto degli antidolorifici.

### Per alleviare la stitichezza

- Bere centrifugati di frutta o verdura che riducono la stitichezza.
- Aumentare la quantità di fibre (pane integrale, verdure cotta e cruda, frutta fresca).
- Bere almeno 1,5 L di acqua al giorno:
- Consultare il medico per trovare una soluzione personalizzata. Potrebbero essere utili lassativi che non creano dipendenza o l'assunzione di sostanze che ammorbidiscono le feci.
- Aumentare il tempo dedicato all'esercizio fisico, se possibile camminando e facendo attività ogni giorno. Chiedere al team curante quale è l'attività più adatta.

### Aumento ponderale indesiderato

Un aumento di peso non desiderato può essere causato da tumori ormono-sensibili. Tuttavia anche alcuni tipi di farmaci possono far ingrassare. Spesso, la ragione principale è un esercizio fisico non sufficiente.

#### Per ridurre l'aumento di peso indesiderato

- Limitare i dolci con un alto contenuto energetico alle occasioni speciali.
- Concentrarsi sui tipi di cibo con un minore indice glicemico ricchi di fibre per raggiungere rapidamente il senso di sazietà ad esempio verdure, frutta, prodotti integrali e legumi (quest'ultimi se non si è in corso di trattamento chemioterapico).
- Tenere sotto controllo le porzioni.
- Fare esercizio fisico. Un'attività fisica regolare diminuisce sia la fatigue che la tendenza ad aumentare di peso e fa sentire più positivi.

### Ulcerazioni in bocca e in gola (stomatite)

Le infiammazioni dei tessuti molli (mucosa) che rivestono il cavo orale sono purtroppo un effetto collaterale frequente della chemioterapia e causano dolore durante la deglutizione. Gli esperti la chiamano stomatite.

#### Quando è presente stomatite:

- Mangiare cibi morbidi e umidi, meglio senza salse o condimenti artificiali.
- Non assumere cibi asciutti, crostosi o con bordi duri.
- Evitare alcool, succhi di agrumi, caffè, aceto e in generale cibi acidi.
- Provare cibi a varie temperature per capire se si preferisce il cibo più caldo oppure freddo o freddissimo come il gelato.
- Bere più liquidi e mantenere la mucosa della bocca costantemente umida. Preferire latticini liquidi senza acidi aggiunti e anche bibite leggermente frizzanti, zuppe o brodo.
- Fare gargarismi con una soluzione di sale e bicarbonato (un cucchiaino di entrambe in un litro di acqua). Se ben tollerato, ripetere qualche volta al giorno. Non ingerire la soluzione, ma sputarla dopo il gargarismo.
- Consultare il team curante. Possono prescrivere o suggerire farmaci per alleviare il dolore e placare l'infiammazione delle mucose della bocca.



## Conta leucocitaria bassa, immunità, nutrizione

Alcuni regimi chemioterapici causano un calo del numero dei leucociti. Viene chiamata neutropenia. Se si soffre di neutropenia, e anche a causa della malattia stessa, le difese immunitarie dell'organismo si indeboliscono e aumenta il rischio di infezioni.

Queste complicazioni richiedono di essere diagnosticate e curate tempestivamente. Aderire a misure di prevenzione diminuisce la probabilità di sviluppare un'infezione. Conoscere i possibili sintomi aumenta la possibilità di ricorrere al medico e iniziare subito la terapia. In caso di dubbio, bisogna rivolgersi subito al medico.

### Possibili sintomi di infezione

- Temperatura corporea sopra i 38°C
- Stato febbrile
- Brividi
- Gonfiore e rossore in qualche parte del corpo

### Suggerimenti alimentari di prevenzione per soggetti con neutropenia

- Mangiare solo cibi animali ben cotti come carne, pesce, selvaggina e uova possibilmente mono-dose e sottovuoto in modo da evitare la manipolazione da parte dei conviventi e commensali.
- Lavare meticolosamente verdure e frutta.
- Non mangiare insalate con maionese o altri cibi freddi preconfezionati.
- Non bere acqua da fonti non sicure.
- Se si usano caraffe filtranti, cambiare filtro regolarmente.

### Regole di igiene alimentare durante e dopo la chemioterapia

- Lavare le mani con sapone e acqua calda per almeno 20 secondi.
- Se acqua e sapone non sono disponibili, usare una soluzione disinfettante.
- Tenere ben puliti coltelli, taglieri e il piano di lavoro in cucina.
- Cambiare di frequente spugne e asciugapiatti.
- Conservare la carne cruda, le uova e il pesce in scomparti separati dagli altri cibi.
- Cuocere il cibo a lungo e a temperature alte. (La temperatura interna dovrebbe raggiungere almeno i 65–75° C).
- Conservare ben chiusi i cibi in frigorifero o nel freezer per prevenire la contaminazione batterica.
- Impostare la temperatura del frigorifero tra i 2° e i 4°C e il freezer sotto i -16° C.



## Nutrizione clinica e terapia nutrizionale

La nutrizione clinica e la terapia nutrizionale fanno parte delle procedure mediche previste per situazioni in cui la dieta regolare non soddisfa i bisogni nutrizionali di un paziente. Queste procedure spesso comprendono la valutazione dello stato nutrizionale del paziente, l'elaborazione di un piano nutrizionale personalizzato, una consulenza alimentare, la somministrazione di una vera e propria terapia dietologica e metodi di alimentazione artificiale.

### L'aiuto di un nutrizionista e di un dietologo

Un nutrizionista può aiutare ad elaborare la dieta corretta sia in terapia domiciliare che in ospedale. Aiuterà a capire lo stato nutrizionale e a soddisfare le necessità alimentari del paziente. Nella definizione della terapia nutrizionale, il professionista

coopererà con gli altri membri del team medico, soprattutto il medico curante e anche il dietologo, che è un medico specializzato nella nutrizione clinica e nella terapia metabolica.

### Consultare un nutrizionista quando:

- Non si riesce a scegliere una dieta appropriata o la dieta non funziona.
- Non si sa cosa o quanto mangiare.
- Si è preoccupati del proprio stato nutrizionale.
- Si riscontrano variazioni di peso indesiderate, sia in più che in meno.
- Si perde appetito o si prova nausea all'idea di mangiare.
- Si hanno problemi a masticare o deglutire.
- Si hanno problemi intestinali connessi al cibo.
- Non si hanno sufficienti informazioni circa il modo corretto di mangiare o cucinare i pasti.



## Domanda frequente No. 4

---

### **E' vero che alcuni frutti e verdure non sono adatti durante la chemioterapia, ad esempio pompelmi, broccoli o soia? Se è così, dove sono elencati?**

---

In generale, il medico o biologo nutrizionista potranno fornire consigli pratici in corso di neutropenia probabilmente legata alla chemioterapia, in quanto alcune verdure e frutti possono dar luogo a una cross-reattività portando a una interferenza alimento-farmaco.

### **Alimentazione artificiale**

---

L'alimentazione artificiale viene utilizzata quando un'alimentazione regolare e una dieta specifica non sono in grado di soddisfare i bisogni di nutrizione. Può essere somministrata per via orale (con una bevanda, e viene qualche volta chiamato sipping) o sotto forma di un supplemento liquido o cremoso.

Quando la somministrazione orale non è possibile, ma il tratto gastrointestinale funziona bene, l'alimentazione artificiale viene somministrata tramite un tubicino (sonda) direttamente nello stomaco o nell'intestino tenue (alimentazione enterale). Per quei pazienti il cui intestino non lavora in modo corretto e che non possono tecnicamente assumere cibo, si utilizza la nutrizione parenterale direttamente nel sangue.

L'alimentazione artificiale è indicata solo in casi in cui i suoi vantaggi superano il rischio di complicazioni dovute alla malnutrizione, che è provocata dalla scarsa o errata assimilazione di elementi nutritivi attraverso la dieta normale. Spesso si riesce a combinare la dieta normale con l'alimentazione artificiale. La priorità è sempre quella di mantenere le funzioni naturali del tratto gastrointestinale per l'assunzione e l'assorbimento del cibo. Il team curante è pronto ad aiutare le pazienti a gestire l'alimentazione artificiale se e quando necessario.

#### **I casi nei quali l'alimentazione artificiale è consigliata**

- Perdita di peso o disidratazione.
- Difficoltà di deglutizione (disfagia).
- Perdita dell'appetito e avversione al cibo.
- Funzioni intestinali alterate (vomito, diarrea, eccessivo volume dello stomaco).

## L'importanza dell'esercizio fisico

---

Come già citato, l'esercizio fisico è essenziale per la salute e per prevenire un grande numero di malattie, incluso il cancro. Un'attività fisica regolare non solo ha un impatto positivo sulla salute, ma può essere fonte di gioia e arricchire la vita sociale. Durante una malattia grave, la giusta quantità di esercizio fisico può essere ancora più importante di quando si è sani e diventa un elemento essenziale della guarigione. Mantenere o iniziare un training regolare non è facile perché la fatigue e altri sintomi rendono l'attività fisica ancora più faticosa.

Tuttavia, vale lo sforzo. Una volta iniziato ci si sente più forti e si acquista ancora più energia, necessaria per il percorso di cura e guarigione. Il beneficio a lungo termine dell'attività fisica regolare può essere verificato in tutti gli organi, a partire da una maggiore forza muscolare e compattezza ossea fino al sistema circolatorio (migliore circolazione) e sul sistema nervoso centrale (umore migliore). Il movimento influenza la produzione di ormoni e lo stato infiammatorio dell'organismo e migliora la capacità di sfruttare gli elementi nutritivi derivati dall'alimentazione per la rigenerazione dei tessuti e la guarigione delle ferite.

### Vantaggi di un esercizio regolare

- Aiuta a conservare il peso forma
- Migliora la qualità di vita.
- Permette di divertirsi con gli amici quando ci si allena assieme.
- Migliora l'umore.

### Iniziare un'attività fisica durante le terapie oncologiche

- Chiedere al medico, al fisioterapista e agli altri membri del team curante informazioni su quale attività fisica sia più adatta.
- Iniziare lentamente. Poco alla volta aumentare la durata e l'intensità dell'esercizio.
- Iniziare con le solite attività quotidiane. Farsi aiutare solo per il tempo e nella misura necessaria.
- Concentrarsi su esercizi semplici. La cosa migliore è farseli insegnare dal fisioterapista all'inizio della terapia e poi ripeterli da soli un paio di volte al giorno. Meglio effettuare pochi esercizi più volte al giorno per non stancarsi troppo.
- Per iniziare, l'ideale è fare delle brevi passeggiate a piedi o in bicicletta su percorsi facili.
- Non essere timidi. Concordare con il fisioterapista un programma di riabilitazione.
  - ➔ Scegliere un'attività che fa stare bene.
  - ➔ Preparare un programma realizzabile.
  - ➔ Premiarci quando si raggiunge l'obiettivo.
  - ➔ Registrare i progressi.
  - ➔ Trovare un'amica/o con cui fare attività fisica.
  - ➔ Non demoralizzarsi se non ci si riesce in prima battuta.
  - ➔ Festeggiare i risultati e condividerli con amici e parenti.



## CONCLUSIONI

Crediamo che questo opuscolo vi aiuterà a seguire le nostre raccomandazioni sulla nutrizione, su un'adeguata attività fisica e su come interagire con il team medico per essere curate nel modo migliore. Ricordate che il vostro benessere psicologico è importante tanto quanto il benessere fisico. Ricordate che oggi, grazie ai progressi delle terapie, molte pazienti guariscono o si stabilizzano godendo di una qualità di vita molto buona per molto tempo.

Contemporaneamente, è necessario affrontare la malattia con serenità e continuare a combatterla. Alcune cose che vi possono aiutare a mantenere un approccio positivo sono prendersi cura del proprio aspetto fisico (anche se la malattia lo ha alterato), mantenere le relazioni personali ed accettare l'aiuto e gli sforzi dei propri cari. Nei momenti in cui vi sentite a disagio, non chiudetevi in casa perché stare in contatto con gli amici aiuta molto. Se possibile, continuate a fare vita sociale e seguite i propri interessi. Se non si è sicure su quali attività sono consentite dal punto di vista medico, chiedete al medico. Non nascondete la vostra malattia al mondo, ma, con la vostra positività, siate di esempio e di ispirazione alle altre.





***Questo leaflet è stato rivisto dal Dr. Bruno Raynard,  
dell'Institute Gustave Roussy, Paris, medico  
oncologo nutrizionista.***

***Versione Italiana a cura di Acto Alleanza contro  
il Tumore Ovarico – Revisione a cura della  
Dr.ssa Antonella Daniele Biologa Nutrizionista  
ed Onco-Ricercatore - Istituto Oncologico  
"Giovanni Paolo II" Bari - Italia***







