Piccole guide 1. CRO Informa

ALIMENTAZIONE e CHEMIOTERAPIA

Guida pratica

Centro di Riferimento Oncologico di Aviano - IRCCS - Istituto Nazionale Tumori
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn) - www.cro.it

Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse)
è distribuito con Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate
4.0 Internazionale.
Immagini: Shutterstock©

Per utilizzi e adattamenti non previsti dalla licenza rivolgersi a:
Tel. 0434 659467 - E-mail: people@cro.it

Questa guida è diponibile
a stampa presso la Biblioteca Scientifica e Pazienti del CRO Aviano
online da: https://www.cro.sanita.fvg.it/it/biblioteca/croinforma/

Gli autori dichiarano di non avere conflitti di interesse per questa pubblicazione.

Questa guida fornisce un'informazione generale: soltanto il medico può, in base alla storia clinica e familiare di ogni paziente, dare informazioni e consigli per il singolo caso.
Con questa guida, si intende favorire la comunicazione tra medico e paziente e contribuire a un dialogo costruttivo basato sulla fiducia reciproca.

ALIMENTAZIONE e CHEMIOTERAPIA

Guida pratica

Emanuela Ferrarin
Luigi Cristiano

3ª ristampa

Centro di Riferimento Oncologico di Aviano 2022

CROinforma. Piccole guide

Serie PERCORSI DI CURA

16

Autori:
Emanuela Ferrarin, farmacista, documentalista, Biblioteca Pazienti , CRO Aviano
Luigi Cristiano, già infermiere, Oncologia Chirurgica, CRO Aviano

Revisori critici:
Simon Spazzapan, medico oncologo, Oncologia Medica, CRO Aviano
Raffaella Magris, biotecnologo, Master in Nutrizione e Dietetica, volontaria SOC Gastroenterologia Oncologica Sperimentale, CRO Aviano
Matteo Borghi, già dietista, SOC Anestesia, Rianimazione e Terapia Intensiva, CRO Aviano
Giorgio Giorda, medico oncologo, ginecologo, nutrizionista, SOC Chirurgia Oncologica Ginecologica, CRO Aviano
Carlos A. Bertuzzi, medico anestesista, SOC Anestesia, Rianimazione e Terapia Intensiva, CRO Aviano
Renato Cannizzaro, Stefania Maiero, Mara Fornasarig, medici gastroenterologi, SOC Gastroenterologia Oncologica Sperimentale, CRO Aviano
Giulia Fornasier, Sara Francescon, già farmaciste, SOC Farmacia, CRO Aviano
Mariateresa Casarotto, biologo, SOC Immuno-biomarcatori oncologici, CRO Aviano
Annalisa Morandin, tutor didattica e docente Infermieristica, Università degli Studi di Udine, sede di Pordenone
Maria Rosaria Peri, dietista Azienda Ospedaliero universitaria "S. Maria della Misericordia", Udine

Rilettura critica per il linguaggio e lo stile comunicativo:
Gruppo di valutazione - Patient Education del CRO di Aviano:
Chiara Cipolat Mis, Nicolas Gruarin, bibliotecari, Biblioteca Scientifica e Pazienti CRO di Aviano; T.C. paziente CRO di Aviano

Immagini: Shutterstock©

Centro di Riferimento Oncologico di Aviano
IRCCS - Istituto Nazionale Tumori

Responsabile Scientifico collana *CROinforma*: Silvia Franceschi *(Direttore Scientifico CRO)*
Coordinamento editoriale: Chiara Cipolat Mis, Emanuela Ferrarin *(Biblioteca CRO)*
Grafica e impaginazione: Nancy Michilin *(Biblioteca CRO)*
Cura redazionale: Nicolas Gruarin *(Biblioteca CRO)*

Indice

Gentile paziente, Gentile familiare ..... p. 4
Quali sono i vantaggi di curare l'alimentazione ..... p. 5
Cosa fare prima del trattamento ..... p. 6
Come affrontare eventuali problemi di nutrizione ..... p. 7
Cosa preferire in presenza di alcuni disturbi ..... p. 8
- Se la percezione dei gusti è modificata ..... p. 8
- Se ci sono disturbi alla bocca ..... p. 11
- Se ci sono nausea o vomito ..... p. 13
- Se c'è stipsi ..... p. 16
- Se c'è diarrea ..... p. 17
- Se c'è calo di peso ..... p. 19
- Se c'è aumento di peso ..... p. 22
- Se c'è calo dell'appetito ..... p. 24
- Precauzioni in caso di neutropenia ..... p. 25

Servizi e Contatti ..... p. 29
Biblio-sitografia ..... p. 30

Con questa guida il Centro di Riferimento Oncologico di Aviano si propone di dare informazioni generali e pratiche sull'alimentazione e su alcune difficoltà nutrizionali che si possono incontrare durante la chemioterapia.

Ulteriori aspetti dell'alimentazione durante la chemioterapia (diete, integratori alimentari...), vengono trattati in Incontri a tema con pazienti e cittadini che si svolgono regolarmente nel nostro Istituto.

È importante confrontarsi con il proprio medico o con l'équipe di cura per capire quali siano gli accorgimenti alimentari più opportuni nel periodo della chemioterapia. Si potrà essere indirizzati a un Servizio di Dietetica per un supporto nutrizionale nel periodo del trattamento.

Quali sono i vantaggi di curare l'alimentazione

Durante la chemioterapia, mangiare in modo appropriato ed essere attivi fisicamente aiuta a:

- mantenere stabile il peso (o a raggiungerne uno adeguato);
- prevenire importanti carenze o discontinuità nell'alimentazione;
- prevenire la perdita di massa muscolare;
- limitare la ritenzione di liquidi;
- mantenere le proprie energie;
- mantenere efficienti le funzioni dell'organismo, comprese le sue difese;
- attenuare alcuni disagi dovuti al trattamento, come la diversa percezione dei gusti, la nausea, l'intolleranza a certi alimenti ecc.

Cosa fare prima del trattamento

Prima di iniziare la chemioterapia è utile:

- chiedere al medico indicazioni per la propria alimentazione. Se lo ritiene necessario, indicherà una consulenza nutrizionale specialistica;
- segnalare al medico problematiche e cambiamenti che possono interferire con la propria alimentazione, in particolare:
  - il calo o l'aumento di peso involontario,
  - la difficoltà ad assumere certe categorie di alimenti,
  - la difficoltà a deglutire,
  - le modificazioni nella propria abitudine di andare al bagno;
- segnalare al medico i farmaci, gli integratori alimentari e i prodotti erboristici che si assumono. Alcuni di questi possono interferire con i farmaci della chemioterapia;
- segnalare al medico se si segue già una dieta e se si hanno allergie alimentari;
- preparare una lista di domande sulla propria alimentazione, da porre durante la visita;
- fare un controllo dal dentista per sanare eventuali problemi ai denti o alle protesi, che possono interferire con l'alimentazione;
- procurarsi in anticipo alimenti sani, di proprio gusto e facili da preparare;
- chiedere collaborazione ad amici e familiari per fare la spesa e preparare i pasti.

Come affrontare eventuali problemi di nutrizione

Durante la chemioterapia si possono sperimentare giorni positivi o negativi quando si tratta di mangiare.

In generale può essere utile:

- consumare pasti leggeri il giorno prima della chemioterapia;
- fare uno spuntino leggero un'ora prima della chemioterapia;
- consumare i cibi che si preferiscono;
- mangiare quando si ha più fame;
- fare pasti più piccoli e frequenti durante la giornata, piuttosto che tre pasti abbondanti;
- bere abbondantemente tra i pasti, meno durante il pasto;
- se non ci si sente di mangiare, non insistere e riprovare in un altro momento.

Cosa preferire in presenza di alcuni disturbi

Papille gustative

Piccole componenti presenti sulla lingua responsabili della percezione dei sapori.

Mucosa olfattiva

Parte interna della parete del naso in grado di percepire gli odori.

SE LA PERCEZIONE DEI GUSTI È MODIFICATA

La chemioterapia può provocare modificazioni alla mucosa della bocca (dove si trovano le **papille gustative**) e alla **mucosa olfattiva**.

Di conseguenza il senso del gusto e dell'olfatto possono temporaneamente modificarsi.

Di solito torna tutto alla normalità una volta conclusa la terapia.

Cibi e bevande possono assumere un gusto insolito o meno intenso. Ad esempio il dolce o il salato possono essere percepiti meno intensamente, l'amaro più intensamente. Può anche essere percepito un gusto "di metallo", mai sperimentato prima.

In questa situazione potranno esserci "nuove preferenze" per il cibo e anche "nuove avversioni". È opportuno adattare la propria alimentazione in funzione di questi cambiamenti.

I **farmaci** che maggiormente modificano la percezione del gusto sono: **cisplatino** e **carboplatino**, **doxorubicina**, **ciclofosfamide**, **citarabina**, **metotrexate**, **vincristina**, **5-fluorouracile.**

Suggerimenti utili

- Scegliere ciò che più soddisfa i propri gusti. Sperimentare modi diversi di preparare o gustare i cibi. Questo aiuta a non limitarsi/rassegnarsi a mangiare di meno o meno vario solo perché sono cambiati i gusti.
- Rendere partecipi i familiari e gli amici dei cambiamenti del gusto che si stanno vivendo, così possono collaborare a realizzare opportuni accorgimenti.
- Sostituire gli alimenti che non sono più graditi con altri di valore nutritivo simile. Fare un numero di pasti che permetta di mantenere una buona entrata complessiva dei vari nutrienti.
- Attenuare un gusto o un odore spiacevoli o troppo forti in questo modo:
  - se si percepisce un gusto "metallico", sostituire le posate in metallo con posate in plastica e consumare cibi dal gusto delicato (es. pesce, carne bianca ecc.);
  - se si percepisce un gusto amaro del cibo, consumare cibi poco saporiti (es. riso, pasta, pasta con ripieno, pane, patate, latte vegetale o vaccino, se tollerato);
  - se non si percepisce il salato o il dolce, aggiungere spezie (es. rosmarino, curry, cannella);

- se il sapore è troppo forte, diluire cibi e bevande con acqua o latte vegetale o vaccino, se tollerato;
- se l'odore dà fastidio, consumare i cibi freddi o a temperatura ambiente;
- se gli odori in cucina sono sgradevoli, utilizzare coperchi e aspiratori d'aria e arieggiare gli ambienti dove si mangia.

• Consumare qualche caramella, perché stimola la salivazione e aiuta a recuperare il senso del gusto. Evitarne però un uso eccessivo, perchè contengono zucchero o sostanze con effetto lassativo.

SE CI SONO DISTURBI ALLA BOCCA

Durante la chemioterapia la mucosa della bocca potrebbe arrossarsi e si potrebbero avvertire alcuni fastidi quando si mangia o si beve (es. pizzicore). Potrebbero manifestarsi alcune lesioni, in genere di piccole dimensioni, chiamate afte o ulcere, che possono provocare dolore, gonfiore e difficoltà a masticare.

Sono sintomi temporanei che di solito rientrano in un paio di settimane.

Nel periodo della chemioterapia potrebbe diminuire la produzione della saliva.
Ciò può determinare qualche difficoltà a masticare o a deglutire.

I **farmaci** che maggiormente causano disturbi alla mucosa sono: **capecitabina**, **5-fluorouracile**, **metotrexate**, **taxani** (**paclitaxel** e **docetaxel**), **ciclofosfamide** e **ifosfamide**. La probabilità che causino disturbi è più alta se si utilizzano alte dosi di farmaco.

Suggerimenti utili

• Regolare la consistenza dei vari cibi in modo che risultino morbidi. In questo modo potranno essere masticati in maggior quantità e senza troppo sforzo.

Altre informazioni in merito si possono trovare nella guida CROinforma: *La mucosite orale.*

Disponibile presso la Biblioteca del CRO.

Può essere utile:
- prolungare la cottura dei cibi fino al raggiungimento di una consistenza morbida;
- frullare/triturare i cibi per dare una consistenza cremosa.

- Preferire piatti freddi o a temperatura ambiente, perché il freddo allevia il fastidio a masticare e il senso di bocca secca. I gelati, i sorbetti o la frutta congelata (es. a cubetti), possono dare sollievo alla mucosa e alla secchezza della bocca.
- Preferire la cannuccia per assumere liquidi o frullati.
- Evitare cibi e bevande con caratteristiche acide, che possono accentuare la sensazione di bruciore alla mucosa. Essi comprendono: gli agrumi (es. limone, arancio), il kiwi, il pomodoro crudo, l'aceto, le bibite gassate.
- Evitare i cibi molto secchi, che possono provocare dolore alla mucosa.

Essi comprendono: pane e derivati croccanti, fette biscottate, prodotti tostati, snack in barretta.
- Evitare alimenti eccessivamente salati o eccessivamente speziati.
- Evitare l'alcol, soprattutto le bevande in cui è presente in gradazione elevata.

Il miele può favorire la guarigione della mucosa della bocca ed essere di aiuto per ridurre il dolore e il gonfiore. Può essere assunto un cucchiaio di miele tre volte al giorno, che verrà trattenuto in bocca per almeno 20 secondi.

SE CI SONO NAUSEA O VOMITO

Si possono manifestare con una certa frequenza durante la chemioterapia. Possono insorgere:
- poco prima della terapia (in questo caso sono chiamati nausea e vomito anticipatori);
- poco dopo la terapia;
- a distanza di alcuni giorni dalla terapia.

I **farmaci** che provocano maggiormente nausea e vomito sono: **cisplatino**, **antracicline** (**adriamicina** o **doxorubicina** ed **epirubicina**), **ciclofosfamide**, **procarbazina**.

Nel caso in cui siano prescritti dei farmaci che inducono nausea e vomito, l'oncologo prescriverà anche dei farmaci per contrastare questi sintomi.

È molto importante assumere questi farmaci esattamente come indica l'oncologo, perché la nausea e il vomito è più facile prevenirli piuttosto che trattarli quando sono presenti.

Suggerimenti utili

- Fare un pasto leggero il giorno della chemioterapia.
- Preferire cibi "asciutti" se si manifesta nausea (es. gallette di riso, cracker).
- Preferire cibi facili da digerire.
- Fare tanti piccoli pasti durante il giorno.
- Bere piccole quantità di liquidi lontano dai pasti, ad esempio acqua minerale, tonica, gazzosa, limonata o ginger (quest'ultime, se tollerate). Oppure consumarle sottoforma di ghiaccioli. Questo è importante soprattutto se ci sono stati episodi di vomito.
- Masticare e bere lentamente.
- Mangiare i cibi a temperatura ambiente se gli odori danno fastidio.
- Mangiare in un ambiente confortevole (es. ben arieggiato, non troppo caldo e senza odori di cucina).

- Evitare cibi difficili da digerire (es. cibi fritti o molto grassi).
- Evitare cibi con odori forti.
- Evitare cibi molto speziati.
- Evitare di coricarsi nella prima ora dopo aver mangiato.

Lo **zenzero** (o **ginger**) è una spezia che potrebbe essere di aiuto per contrastare la nausea, se usato assieme ai farmaci per contrastare nausea e vomito. A questo scopo può essere utilizzato, ad esempio, 2-4 volte al giorno nella quantità complessiva di 0,5-2 grammi, come polvere sotto forma di integratore erboristico, reperibile in farmacia e/o erboristeria. Può essere iniziato tre giorni prima e terminato tre giorni dopo la chemioterapia. Lo zenzero non andrebbe assunto in concomitanza con i farmaci contenenti **nifedipina**, farmaci **anticoagulanti/fluidificanti del sangue** (es. **warfarin**, **dabigatran**, **ticlopidina** ecc.), **antinfiammatori non steroidei** (es. **acido acetilsalicilico**, **ibuprofene**), farmaci per abbassare il glucosio nel sangue, **tacrolimus** e **ciclosporina**. Potrebbero infatti manifestarsi effetti indesiderati o variazioni nell'efficacia di questi farmaci.

SE C'È STIPSI

La stipsi potrebbe insorgere come conseguenza del trattamento con alcuni farmaci chemioterapici, antivomito e antidolorifici.

I **farmaci** chemioterapici che inducono maggiormente la stipsi sono: **vinblastina**, **vincristina** e **vinorelbina**. Provocano stipsi anche i farmaci **oppiacei** che possono essere prescritti per il controllo del dolore.

Suggerimenti utili

- Consumare più cibi integrali, ad esempio pane integrale a lievitazione naturale, riso integrale, farro e orzo non perlati.
- Consumare in generale verdura cotta, legumi (fave, piselli, ceci, fagioli, lenticchie), insalata.
- Consumare frutta fresca, soprattutto pere, susine, kiwi, prugne.
- Mantenersi ben idratati. Potrebbe essere di aiuto bere succo di prugna, pera o una bevanda a base di succo di mela e **agar-agar**.
- Fare regolarmente attività fisica.
- Fare riferimento al medico per consigli o per regolare ulteriormente l'alimentazione, se con questi suggerimenti la stipsi persiste.

SE C'È DIARREA

La diarrea è una condizione caratterizzata dalla presenza di diverse evacuazioni di feci liquide (almeno 4-5 al giorno).

Può portare a disidratazione, perdita di peso e debolezza.

Alcuni **farmaci** chemioterapici la possono indurre, ad esempio la **capecitabina** e il **5-fluorouracile**.

La diarrea può anche essere causata da una diminuita capacità di assorbire il **lattosio** (malassorbimento del lattosio). Questa condizione può verificarsi a causa della chemioterapia e può scomparire quando questa è terminata. Gli effetti del malassorbimento del lattosio sono mal di pancia, gonfiore alla pancia, nausea, con o senza un aumento delle evacuazioni, dopo aver mangiato latticini.

Agar-agar
Sostanza gelificante ricavata da alghe rosse appartenenti a diversi generi.

Lattosio
Zucchero contenuto nel latte e nei suoi derivati.

Altre informazioni in merito si possono trovare nella guida CROinforma: *Diarrea*.

Disponibile presso la Biblioteca del CRO.

Pesce azzurro

Sardine, aringa, alici o acciughe, sgombri.

Suggerimenti utili

- Bere molto lontano dai pasti, soprattutto acqua (circa 8-10 bicchieri al giorno). Possono essere utili anche gli integratori salini.
- Evitare le bevande alcoliche, quelle contenenti caffeina e le bevande troppo calde o troppo fredde.
- Preferire alimenti poveri di fibre: riso, miglio decorticato (anche preparati come crema), pasta, pane, patate, carote.
- Preferire **pesce azzurro** e carni magre, cotti con metodi semplici (senza grassi).
- Preferire frutta fresca: mele, banane, albicocche, pesche, limone (se tollerato).
- Evitare gli alimenti ricchi di fibre grezze e scorie (legumi con buccia, verdure in foglia).
- Preferire lo yogurt bianco naturale ed evitare il latte e i suoi derivati.
- Fare preferibilmente piccoli pasti frazionati.
- Possono essere utili anche alcuni alimenti della cucina macrobiotica (es. il miso) da mangiare come zuppa.
- I **probiotici** possono dare un aiuto a riequilibrare l'intestino. Il loro utilizzo va preferibilmente valutato dal medico, sulla base delle condizioni della persona. I probiotici che contengono i **ceppi** *Saccharomyces Boulardii* e *Saccharomyces Cervisiae* non sono indicati in coloro che hanno un **dispositivo di accesso vascolare** o assumono **farmaci immunosoppressori** o presentano **neutropenia**, poiché in queste situazioni si sono talvolta verificate infezioni causate da questi ceppi. In caso di malassorbimento del lattosio preferire le formulazioni di probiotici che non lo contengono.

SE C'È CALO DI PESO

Durante la chemioterapia si può calare di peso:

- perché la chemioterapia può dare nausea, vomito, diarrea, modificazioni del gusto o dolore a masticare e deglutire;
- perché può calare l'appetito quando ci si sente stanchi o l'umore è sottotono.

Cosa può comportare il calo di peso:

- sentirsi deboli e affaticati;
- avere difficoltà a riprendersi dalla malattia;

Probiotici

Microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, sono di possibile beneficio alla salute della persona.

Dispositivo di accesso vascolare

Dispositivo che consente l'accesso a una vena, principalmente per praticare terapie di infusione. Un esempio è il PORT.

Neutropenia

Diminuzione marcata nel sangue di una tipologia di globuli bianchi chiamati neutrofili. Si parla di condizione di neutropenia quando i valori dei neutrofili sono inferiori a 1000/microlitro.

Cachessia

Condizione di debilitazione caratterizzata da perdita involontaria di peso e riduzione della massa muscolare

- contrarre con più facilità altre malattie o infezioni;
- perdere massa muscolare.

La perdita di massa muscolare o **cachessia**, è particolarmente dannosa, perché peggiora sia la qualità di vita, sia le possibilità di recupero della persona. È una condizione che va sempre prevenuta e contrastata. Può insorgere anche in chi è già in sovrappeso quando inizia la chemioterapia.

La perdita di peso va tenuta sotto controllo.

È necessario recarsi dal medico se:

- si perdono più di 1,5 kg alla settimana;
- si perdono 0,5 kg o più alla settimana per due settimane;
- si perdono 3 kg o più in un mese;
- si perdono 6 kg o più in sei mesi;
- non si riesce a mangiare per almeno due giorni;
- non si riesce a bere o si beve poco;
- si vomita regolarmente anche prendendo i farmaci antivomito prescritti;
- il vomito dura più di 24 ore;
- si ha diarrea da più di due giorni;
- si avverte dolore alla bocca mentre si mangia;
- si avverte dolore a deglutire;
- non si hanno movimenti intestinali di feci o aria da più di due giorni;

Per contrastare il calo di peso e di massa muscolare durante la chemioterapia è utile:

- tenere con sé spuntini energetici a elevato contenuto di proteine da consumare fuori casa;
- aumentare la quantità di calorie: consumare frutta secca e alimenti non a ridotto contenuto di grasso. Limitare il più possibile i **grassi trans prodotti industrialmente**, ad esempio le margarine;
- aumentare la quantità di proteine: utile consumare pesce, carne bianca, uova (non crude), ricotta, quinoa, tofu, legumi, pasta di nocciola, di mandorla o di altra frutta in guscio (non prodotta in casa);
- se è presente diarrea, utilizzare prodotti privi di lattosio;
- praticare esercizio fisico per aumentare l'appetito e ridurre lo stress.

Quando si presenta una perdita di peso involontaria il medico potrebbe ritenere necessaria la prescrizione di una adeguata terapia dietetico-nutrizionale e/o farmacologica.

Grassi trans prodotti industrialmente

Una categoria di grassi che derivano dalla trasformazione industriale degli oli vegetali.

SE C'È AUMENTO DI PESO

Durante la chemioterapia si può aumentare di peso:

- per effetti dovuti ad altri medicinali prescritti durante la chemioterapia (es. medicinali cortisonici o antidepressivi);
- per eccessiva assunzione di cibo a causa dello stress;
- per diminuzione dell'attività fisica;
- per cambiamenti ormonali che si possono verificare (es. una menopausa anticipata in alcune donne).

Quali sono i rischi dell'aumento di peso:

- maggior stanchezza e affaticamento;
- insorgenza di altre malattie (es. del cuore, dei vasi sanguigni, diabete);
- maggiore probabilità di avere una ricaduta della malattia tumorale;
- maggiore probabilità di avere altri tumori;
- minore autostima o umore sottotono.

A oggi i dati scientifici suggeriscono che il controllo del peso sia particolarmente importante per coloro che hanno un tumore al seno, al colon o alla prostata.

Per tenere sotto controllo il proprio peso è utile:

- seguire una dieta bilanciata su indicazione dello specialista del Servizio di Dietetica;

- evitare diete drastiche che fanno perdere peso in poco tempo;
- scegliere piatti salutari, a basso contenuto di grassi e farsi servire le salse e i condimenti a parte, se si mangia fuori casa;
- fare spuntini leggeri a base di verdura o frutta fresche;
- preferire le verdure, i cereali integrali e i legumi;
- limitare i cibi che contengono molti grassi: carne rossa, cibi fritti, salse e intingoli, dolci;
- limitare il sale;
- limitare le porzioni di cibo;
- evitare le bibite zuccherate;
- aumentare l'esercizio fisico con accorgimenti nella vita di tutti i giorni: limitare il trasporto in auto, l'uso dell'ascensore, programmare dell'attività fisica adatta alle proprie possibilità, controllare la propria attività fisica con un misuratore di passi;
- avviare un programma di attività fisica personalizzato con personale qualificato.

SE C'È CALO DELL'APPETITO

Il calo dell'appetito è un sintomo comune quando si fa la chemioterapia. Con degli accorgimenti, è possibile stimolare l'appetito.

Può essere utile

- Fare del movimento all'aria aperta prima di mangiare;
- Variare i cibi e provare nuove ricette;
- Mangiare in compagnia di amici o familiari;
- Mangiare in un ambiente gradevole;
- Rendere il piatto visivamente appetibile: disporre e accostare bene i cibi;
- Mangiare secondo la propria sensazione di fame.

PRECAUZIONI IN CASO DI NEUTROPENIA

La neutropenia è una condizione che può ricorrere in alcuni momenti nel corso della chemioterapia. È caratterizzata da un abbassamento marcato dei **neutrofili** (meno di 1000 per microlitro di sangue) con un aumento del rischio di contrarre delle infezioni importanti. Per questa condizione e importante assicurare una buona igiene degli alimenti per prevenire eventuali infezioni.

Precauzioni da adottare

- Eseguire sempre un'accurata igiene delle mani prima e dopo aver manipolato il cibo e sempre prima di mangiare. Asciugare perfettamente le mani.
- Tenere un buon livello di cura e igiene della bocca.
- Mantenere gli utensili della cucina sempre puliti e i piani di lavoro regolarmente disinfettati con detergenti contenenti cloro (si trovano comunemente al supermercato).
- Per i cibi in particolare:
  - verificare l'integrità dei prodotti alimentari che si acquistano;

Neutrofili (granulociti neutrofili)

Sono cellule che appartengono alla famiglia dei globuli bianchi e ne rappresentano il 50-70% del loro intero numero. Contribuiscono a difendere l'organismo dalle infezioni catturando e distruggendo le sostanze estranee.

- cuocere sempre bene la carne, le uova, il pesce;
- consumare subito dopo la preparazione i cibi cotti, altrimenti conservarli in frigo. Non lasciarli a temperatura ambiente per più di un'ora;
- scongelare i cibi nel microonde o nel frigorifero, non all'aria aperta;
- evitare gli insaccati;
- consumare entro 24 ore gli avanzi, che devono essere tenuti in frigo e riscaldati ad almeno 75°;
- evitare tutti i prodotti crudi non pastorizzati;
- igienizzare accuratamente frutta e verdura;
- sbucciare la frutta prima di consumarla;
- evitare la frutta essiccata;
- utilizzare le borse frigo per trasferire i cibi congelati/surgelati;
- tenere separati nel frigo frutta e verdura da altri alimenti crudi (carne, uova, pesce). Tenere carni e pesce crudo nelle parti inferiori del frigo, i cibi cotti nella parte superiore. Non riempire troppo il frigo, per consentire che la sua temperatura rimanga

adeguata;
- evitare frutta che non può essere ben lavata o sbucciata (es. frutti di bosco raccolti e consumati al momento);
- non consumare alimenti o integratori che contengono lieviti/muffe vivi (es. gorgonzola), probiotici che contengono *Saccharomyces boulardii/cerevisiae* ecc.;
- bere acqua minerale in bottiglia;
- preparare infusi e tisane sempre con acqua bollente;
- non lasciare a temperatura ambiente le bevande aperte per più di due ore;
- lavare le cime di bottiglie e lattine prima di aprirle in modo che il cibo o liquido all'interno non venga contaminato da organismi presenti sul coperchio nel momento in cui viene versato;
- non mettere il cibo caldo nel frigorifero. Lasciarlo a temperatura ambiente (per non più di un'ora) prima di metterlo in frigo;
- non usare il forno a microonde per cuocere ma solo per scongelare o riscaldare.

- Se si mangia fuori casa:
  - consultare il medico per avere un parere sui rischi che si corrono nel mangiare fuori. Barbecue e pic-nic non sono raccomandati;
  - assicurarsi che il cibo sia stato preparato al momento e non scaldato da forni o lampade a calore;
  - evitare di mangiare al bar, presso furgoni o bancarelle, ai fast-food;
  - evitare il ghiaccio da macchine per il ghiaccio;
  - accertarsi delle norme di igiene del ristorante.

Servizi e Contatti

SOC Anestesia, Rianimazione e Terapia intensiva, CRO Aviano

Consulenze nutrizionali.
☎ 0434 659367

SOC di Gastroenterologia Oncologica Sperimentale, CRO Aviano

Visite specialistiche per i pazienti con specifiche problematiche che riguardano l'Apparato digerente. Si accede con impegnativa dello specialista oncologo o del Medico di Medicina Generale.
Le visite si prenotano al CUP.
☎ 0434 659900

SOC Farmacia, CRO Aviano: Servizio di vigilanza sui farmaci

Consulenze sull'uso sicuro dei farmaci e altri prodotti.
Accesso libero ai pazienti CRO.
☎ 0434 659798

Biblioteca Pazienti, CRO Aviano

Disponibilità di materiale informativo (opuscoli) e libri divulgativi sull'alimentazione in oncologia. Ricerca di materiale informativo su richiesta.
Accesso libero.
☎ 0434 659467

Biblio-sitografia

Ultima verifica a siti web e banche dati: febbraio 2022

- S. Spazzapan. *Una corretta alimentazione durante la malattia. Consigli pratici per pazienti e loro familiari*, Presentazione a "Incontri a tema con pazienti e familiari". IRCCS CRO, Aviano, 2018. Disponibile presso Biblioteca CRO Aviano
- *Difficoltà di alimentazione e cancro, guida per pazienti e familiari*, Lega svizzera contro il cancro, 2011
  Disponibile da: https://www.thorax-schweiz.ch/fileadmin/moderation/service/downloads/difficolta-di-alimentazione-e-cancro-033602012111.pdf
- *Nausea and Vomiting (PDQ®)*, National Cancer Institute, agosto 2018.
  Disponibile da: https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea
- *La dieta a tappe,* Fondazione Veronesi, febbraio 2019
  Disponibile da: https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/dieta-tappe-durante-chemio-e-radioterapia
- *Diet, nutrition , phisical activity and caner: a global perspective. A summary of the third expert report.* World Cancer Research Fund International, Continuous Update Project, 2018
  Disponibile da: https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf
- *Natural Medicines TM*, banca dati ad accesso riservato, Monografie 2017 di Zenzero e Miele.
- Sara Francescon. *Zenzero: anti-nausea in chemioterapia?* Farmaci & Tumori V2 (numero unico), CRO, Aviano, 2016, p.17
- Appel-da-Silva MC e al. *Saccharomyces cerevisiae var. boulardii fungemia following probiotic treatment.*, Med Mycol Case Rep. 2017 Jul 25;18:15-17
  Disponibile da: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5537395/

Annotazioni

La collana CROinforma

1. Sintomi a carico delle unghie: onicopatia. Indicazioni in caso di onicopatia durante i trattamenti antitumorali
2. Vampate di calore. Indicazioni in caso di vampate di calore durante i trattamenti antitumorali
3. Disturbi del sonno: insonnia. Indicazioni in caso di insonnia durante i trattamenti antitumorali
4. Diarrea. Indicazioni in caso di diarrea durante i trattamenti antitumorali
5. Gli studi clinici. Un'opportunità nel percorso di cura
6. I Tumori in Friuli Venezia Giulia. Più prevenzione, più ricerca, uguale, meno tumori, più salute
7. La mucosite orale (stomatite)
8. Il tumore della mammella. Percorsi di diagnosi, cura e riabilitazione al CRO
9. Consigli per chi assume MEDICINALI CORTISONICI
10. Il PORT. Guida per il paziente
11. Il PICC. Guida per il paziente
12. Il PICC-PORT. Guida per il paziente
13. Il CICC. Guida per il paziente
14. Consigli per chi assume medicinali cortisonici
15. La radioterapia della mammella. Indicazioni pratiche
16. Servizio di vigilanza sui farmaci. Pharmacy Clinical Desk
17. ATTIVITÀ FISICA: una mossa vincente. Indicazioni per pazienti oncologici
18. Come affrontiamo il dolore al Centro di Riferimento Oncologico di Aviano
19. L'uso del catetere intermittente
20. Come prevenire le infezioni a casa

L'elenco completo della collana è disponibile nella pagina della Biblioteca Scientifica e per Pazienti sul sito www.cro.it/it/biblioteca/croinforma/

Questa attività fa parte del programma di Patient Education & Empowerment del CRO supportato dal 5 PER MILLE AL CRO destinato alla ricerca che cura.

Guardiamo al futuro
Dona il tuo 5x1000 alla Ricerca che Cura
CRO AVIANO
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO
CRO di Aviano - Istituto Nazionale Tumori
www.cro.it

Il contribuente che, con il 5 per mille della dichiarazione dei redditi, vuole sostenere la ricerca scientifica al CRO dovrà inserire il Codice Fiscale del CRO nello spazio "FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA" e firmare nel riquadro corrispondente.

Le scelte di destinazione dell'otto per mille dell'Irpef e del cinque per mille dell'Irpef sono indipendenti tra loro e possono essere espresse entrambe.

Codice Fiscale CRO Aviano:
00623340932

Finito di stampare a febbraio 2022 da Arti Grafiche CM Prata di Pordenone
Stampato su carta certificata FSC MIX CREDIT. Il marchio FSC® identifica i prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici

CROinforma. Serie PERCORSI DI CURA

16

Piccole guide