Questa guida è rivolta alle persone
con tumori dell'area testa-collo

La nutrizione in PREPARAZIONE e all'inizio del percorso di radioterapia ORL



CRO*informa*

CRO AVIANO

Questa guida è disponibile presso
la Biblioteca Scientifica e per Pazienti
del CRO di Aviano

Realizzato grazie al 5x1000
donato al CRO di Aviano

Progetto realizzato dal gruppo
Patient Education&Empowerment del CRO di Aviano,
formato da medici, infermieri, ricercatori
e personale dell'istituto, volontari e pazienti,
che si formano e si informano a vicenda
e creano una sinergia
per migliorare i percorsi di cura.

2026 | 1ª edizione | CROinforma

Questa guida fornisce un'informazione scientifica 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 il medico e il paziente e contribuire a un dialogo costruttivo basato sulla fiducia reciproca.

DI CHE COSA PARLIAMO

1 **L'importanza dell'alimentazione in preparazione alla radioterapia**

2 **Come cambiano le esigenze nutrizionali quando si fa radioterapia?**

4 **A quali cibi dare la priorità?**

5 **Come organizzare i pasti durante la giornata?**

6 **Come comporre i pasti?**
6 *Colazione*
10 *Pranzo e cena*
16 *Spuntini e merende*

17 **Che cosa bere?**

18 **Consigli utili in preparazione alla terapia**

20 **Consigli utili all'inizio della terapia**

21 **La lista della spesa**
21 *Fonti di proteine*
24 *Legumi*
25 *Fonti di carboidrati*
27 *Fonti di grassi*
28 *Verdura*
29 *Frutta*

30 **Che cosa fare in caso di difficoltà a mantenere il peso corporeo?**
30 *Come aggiungere proteine al pasto?*
31 *Come aggiungere calorie al pasto?*

32 **Preparazioni e pasti a elevata densità calorico-proteica**

34 **I supplementi nutrizionali: un prezioso alleato**
34 *Che cosa sono i supplementi nutrizionali orali?*
35 *Come assumere i supplementi nutrizionali orali?*

36 **Altri consigli in preparazione alla radioterapia**

37 **Che cosa fare in caso di difficoltà a deglutire?**

38 **Quali sono i possibili effetti indesiderati delle terapie?**

40 **Rimanere attivi fisicamente**

42 **Contatti**

43 **Biblio-sitografia**

INTRODUZIONE E AVVERTENZE

Questa guida alimentare è rivolta esclusivamente ai pazienti affetti da tumori del distretto testa-collo in attesa di affrontare o che hanno iniziato un percorso di radioterapia o radio-chemioterapia.
Le indicazioni nutrizionali contenute in questo documento si discostano parzialmente dalle raccomandazioni valide per la popolazione sana e/o per la prevenzione oncologica. In questa fase clinica infatti l'obiettivo principale è il mantenimento del peso corporeo, della massa muscolare e di un adeguato stato nutrizionale, per tollerare meglio le terapie e favorire il recupero.
Queste indicazioni sono temporanee e strettamente legate alla fase di trattamento. Ogni paziente presenta esigenze specifiche: è quindi fondamentale personalizzare le scelte alimentari e condividerle con il team curante (medico, dietista).
Questa guida ha lo scopo di fornire un supporto pratico e adattabile, ma non sostituisce in alcun modo il parere dei professionisti sanitari di riferimento.

QUESTE INDICAZIONI NUTRIZIONALI VANNO SEGUITE SOLO PER IL PERIODO DEFINITO DAL MEDICO O DAL DIETISTA

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE IN PREPARAZIONE ALLA RADIOTERAPIA

Durante il trattamento oncologico con radioterapia o radio-chemioterapia è comune che si verifichino:

- **calo di peso;**
- **perdita di massa muscolare.**

E' importante quindi che adatti fin da subito la tua alimentazione ai nuovi bisogni nutrizionali affinchè tu possa:

- portare a termine i trattamenti previsti, sia in termini di dosi che di tempistiche;
- avere meno effetti collaterali causati dalla terapia e affrontarli al meglio. Gli effetti collaterali da radioterapia o radio-chemioterapia oltre a condizionare la tua qualità di vita possono infatti compromettere il percorso terapeutico;
- combattere eventuali infezioni;
- consentire al tuo organismo di ricostruire più rapidamente i tessuti sani e quindi riprendere forza e vigore.

COME CAMBIANO LE ESIGENZE NUTRIZIONALI QUANDO SI FA RADIOTERAPIA?

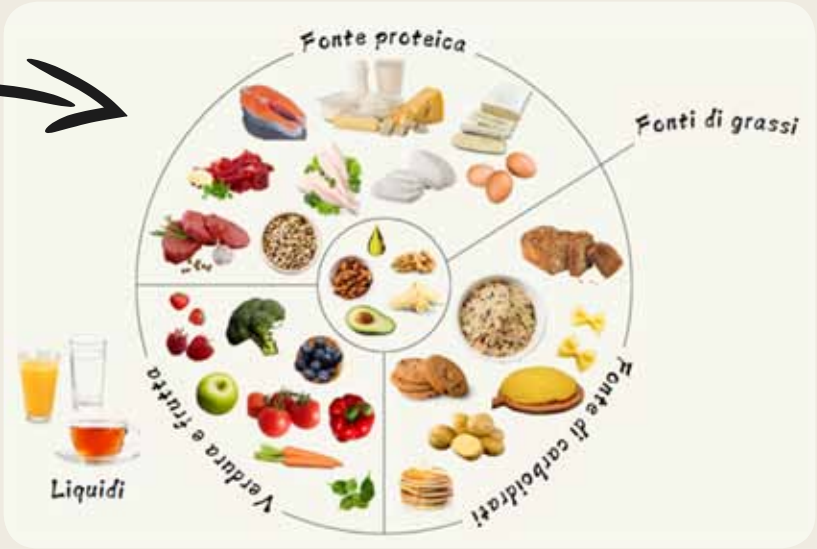
Durante il trattamento oncologico il fabbisogno calorico giornaliero e gli obiettivi nutrizionali sono diversi rispetto al solito: dovrai quindi seguire un'alimentazione diversa da quella quotidiana.
Normalmente, una dieta equilibrata include frutta, verdura e cereali integrali in abbondanza, quantità moderate di proteine magre e latticini e un consumo limitato di zucchero, sale e grassi saturi per mantenere un peso sano.

Fabbisogno calorico
Quantità dell'energia (calorie) che serve ogni giorno al corpo per consentire i processi vitali



Composizione del piatto per un'alimentazione sana ed equilibrata

Durante il trattamento radioterapico, invece, mangiare a sufficienza può diventare difficile.
Per coprire i fabbisogno calorico dovrai pertanto modificare lo spazio dedicato ai diversi gruppi alimentari. In particolare dovrai assumere più calorie e più proteine, quindi dovrai consumare più carne, pesce, uova, latticini e fonti proteiche vegetali e alimenti a basso contenuto di fibre.
Anche la frequenza dei pasti e la consistenza degli alimenti possono essere eventualmente modificati in base alle tue necessità.
Non esistono alimenti da escludere o vietati durante le terapie, ci sono però degli alimenti da assumere con priorità diversa dal solito come rappresentato in figura.



Composizione del piatto durante la radioterapia ORL

III

A QUALI CIBI DARE LA PRIORITÀ?

È sempre importante mangiare a sufficienza per coprire il tuo fabbisogno calorico giornaliero, anche se hai nausea o se sei stanco. Questo è più semplice se:

- **consumi una fonte di proteine** (come carne, pesce, latticini/formaggi, uova, affettati o fonti proteiche vegetali a ridotto contenuto di fibre) **all'inizio del pasto,** quando l'appetito è maggiore, oppure all'interno di un piatto unico (ad esempio lasagna, riso con pesce, spaghetti con ragù di carne, ecc.).
- **il pasto ha**, oltre alla fonte proteica, una **fonte di grassi** (come olio, burro o panna, che sono ricchi di calorie) e una **fonte di carboidrati**.
- il pasto non ha *quantità eccessiva di fibre* (verdura, frutta, cereali integrali e legumi interi) perché saziano velocemente e quindi possono diminuire la tua capacità di consumare cibo a sufficienza. Troppe fibre, inoltre, limitano l'assorbimento dei nutrienti perché diminuiscono il tempo in cui il cibo è a contatto con la mucosa intestinale, e possono portare a un calo di peso involontario.

Non sforzarti di mangiare alimenti che possono causarti nausea, vomito o avversione, ma prediligi semplicemente gli alimenti che ti piacciono.

Non assumere integratori di vitamine e/o minerali se non hai una necessità accertata e comunque solo dopo aver parlato con il medico, perché potrebbero interferire con la radioterapia o radio-chemioterapica.

IV

COME ORGANIZZARE I PASTI DURANTE LA GIORNATA?

Fai pasti piccoli e frequenti: mangia poco e spesso, 5-6 pasti nel corso della giornata sono meglio di 3 pasti abbondanti.
Evita di stare a digiuno troppo a lungo e se puoi fai un pasto (anche piccolo) ogni 2-3 ore.

Ecco una distribuzione ottimale:
COLAZIONE
SPUNTINO
PRANZO
MERENDA
CENA
SPUNTINO DOPOCENA (opzionale)

Cerca di mangiare sempre alla stessa ora.

Durante la radioterapia potrebbe essere più difficile mangiare a causa degli effetti indesiderati (vedi pag. 38), perciò è importante che sfrutti i giorni in cui umore, forza e appetito sono maggiori.

COME COMPORRE I PASTI?

Per comporre pasti completi **seleziona un alimento per ciascuna sezione** (fonti di proteine, fonti di carboidrati e fonti di grassi) **e abbinali tra loro come preferisci**.

COLAZIONE (dolce o salata)

FONTI DI PROTEINE:
La quantità e la frequenza con cui consumare le fonti proteiche sono indicative: in caso di necessità potranno essere personalizzate dal dietista di riferimento.

	Quantità
Latte parzialmente scremato, intero o bevanda vegetale di soia	1 bicchiere (200ml)
Yogurt bianco o alla frutta, anche senza lattosio o di soia	1 yogurt (125gr)
Yogurt greco bianco o alla frutta, anche senza lattosio o di soia	1 yogurt (125-150gr)
Skyr o kefir	1 confezione (150-200gr)
Budino proteico	1 budino
Uova (intere o solo albume)	1 uovo o l'equivalente in albume
Latticini o formaggi morbidi (come i fiocchi di latte, la ricotta, la crescenza e lo stracchino)	Qualche cucchiaio (50gr)
Tonno o salmone sott'olio o affumicati o altro pesce conservato/fresco	Qualche fetta o filetto (50gr)
Affettato magro (come speck, prosciutto cotto o crudo sgrassato, fesa di tacchino, pollo arrosto o bresaola)	Qualche fetta (50gr)
Legumi*	

* i *legumi* come i fagioli, i ceci, le lenticchie, sono una fonte proteica, ma contengono proteine più difficilmente utilizzabili dall'organismo rispetto alle proteine animali (come la carne, il pesce, le uova e i latticini). Consuma piccole quantità di legumi e abbinale sempre alle proteine animali, ad esempio pane con hummus di ceci e salmone affumicato.

+

FONTI DI CARBOIDRATI:

Pane, pizza rossa o focaccia
Fette biscottate, crackers o grissini
Biscotti secchi
Torta, brioche o altro snack dolce
Farina di frumento o di un altro cereale o farina di castagne (in ricette come le crêpes, i pancakes o nel porridge)
Cereali da colazione o fiocchi di avena o farina di avena
Granola o muesli (con frutta secca e/o cioccolato)

+

FONTI DI GRASSI:

Frutta secca o creme di frutta secca 100% (come la crema di mandorle, di nocciole, di arachidi, ecc.)
Cioccolato fondente o al latte
Burro
Panna montata o mascarpone
Olio d'oliva o altri oli vegetali (come l'olio di girasole, di mais, di sesamo o di arachidi)
Avocado

Agli alimenti indicati nei riquadri è possibile aggiungere:

- zucchero, miele o altro dolcificante, in piccole quantità;
- marmellate o composte a piacere;
- frutta se gradita e tollerata.

QUALCHE ESEMPIO PRATICO

NOTA: I colori si riferiscono ai gruppi alimentari delle tabelle riportate sopra.

PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALTRO
Cappuccino con caffè d'orzo	biscotti frollini	noci	
Yogurt greco con marmellata	fette biscottate	pistacchi	
Yogurt alla frutta	pane e marmellata	burro	
Latte caldo	torta allo yogurt	crema di nocciole	
Frullato di latte	fiocchi d'avena	burro di arachidi	banana
Salmone affumicato	pane tostato	avocado	spremuta di arancia
Tiramisù con uova e ricotta	savoiardi	cioccolato	tisana/infuso

PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALTRO
Cappuccino	brioches	mandorle	
Cioccolata calda al latte	biscotti frollini	panna	
Ricotta	crêpes	olio	pomodori

PRANZO e CENA

FONTI DI PROTEINE:

La quantità e la frequenza con cui consumare le fonti proteiche sono indicative: in caso di necessità potranno essere personalizzate dal dietista di riferimento.

	Quantità	**Frequenza di consumo**
Uova (intere o solo albume)	2 uova	1-2 volte a settimana
Latticini (fiocchi di latte o ricotta)	150gr	1-2 volte a settimana
Formaggi morbidi (come primosale, feta, mozzarella, formaggio spalmabile, crescenza, stracchino)	100-150gr	1-2 volte a settimana
Formaggi stagionati a pasta dura (come fontina, scamorza, taleggio, brie, gorgonzola, robiola, provolone, caciotta, pecorino, parmigiano, grana)	50-70gr	1 volta a settimana
Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) anche macinata o come burger	120-150gr	2-3 volte a settimana
Carne rossa (manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora, agnello, selvaggina) anche macinata o come burger	120-150gr	1 volta a settimana
Affettato (come speck, prosciutto cotto o crudo sgrassato, fesa di tacchino, pollo arrosto o bresaola)	100gr	1 volta a settimana
Pesce fresco o surgelato (come sgombro, sardine, alici, aringa, tonno, pesce spada, nasello, sogliola, merluzzo)	120-150gr	2-3 volte a settimana

	Quantità	Frequenza di consumo
Crostacei (come gamberi, gamberetti, granchio, mazzancolle) e/o molluschi (come polpo, calamari, vongole, cozze, totani)	120-150gr	1 volta a settimana
Tonno o salmone sott'olio o affumicati	100gr-150gr	1 volta a settimana
Derivati della soia (tofu, tempeh, granulare di soia, seitan)	100-150gr	1-2 volte a settimana
Legumi*		

* i *legumi* come i fagioli, i ceci, le lenticchie, sono una fonte proteica ma contengono proteine più difficilmente utilizzabili dall'organismo rispetto alle proteine animali (come la carne, il pesce, le uova e i latticini). Consuma piccole quantità di legumi e abbinale sempre alle proteine animali, ad esempio pane con hummus di ceci e salmone affumicato.

+

FONTI DI CARBOIDRATI:

Pasta di semola o di altro cereale (come la pasta di riso o mais, cous cous, bulgur, ecc.)
Cereali in chicco (come riso, orzo, farro, miglio, sorgo, teff, avena, quinoa, grano saraceno, amaranto)
Pasta ripiena (tipo tortelli o ravioli) o gnocchi
Polenta
Patate bianche / gialle / patate dolci o purè
Semolino o crema di cereali (come crema di riso o di miglio)

+

FONTI DI GRASSI:

Olio d'oliva o altri oli vegetali (di girasole, mais, sesamo, arachidi, ecc.)
Avocado
Burro o mascarpone
Panna da cucina o besciamella
Maionese o altre salse (salsa rosa, salsa allo yogurt, ecc.)
Pesto alla genovese o altri condimenti

Agli alimenti indicati nei riquadri aggiungere:

- verdura cotta o cruda;
- formaggio grattugiato a piacere;
- frutta se gradita e tollerata (altrimenti utilizzarla per merenda).

QUALCHE ESEMPIO PRATICO

NOTA: I colori si riferiscono ai gruppi alimentari delle tabelle riportate sopra.

PRIMO PIATTO e SECONDO PIATTO

CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI
Pasta al pomodoro	fettina di vitello	olio
Risotto alla zucca	formaggio stagionato	olio
Crema di patate e ceci	orata al forno	olio
Pasta e fagioli	frittata con zucchine	olio
Bruschette con pomodorini	prosciutto cotto	olio e olive
Crema di riso e carote	stracchino	olio

PIATTI UNICI

CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI
Lasagne	ragù	besciamella
Pasta con pomodoro	sgombro	olive e olio
Pasta con	fagioli e tonno	olio
Risotto ai	frutti di mare	mantecato con burro
Riso freddo con	straccetti di pollo e verdure	olio
Purè di patate	salmone	olio
Insalata di patate	uova e hummus di ceci	olio
Polenta con	spezzatino di carne	olio
Torta di patate	speck	panna
Tramezzino con	tonno, uova	avocado

A primo e secondo piatto o al piatto unico aggiungere poi:

- verdura cotta o cruda (a piacere);
- parmigiano/grana;
- frutta.

SPUNTINI e MERENDE

Tenere sempre a disposizione qualche spuntino da consumare come merenda tra i pasti principali, sia a casa che fuori casa.

Ad esempio, scegliere tra una o più di queste opzioni:

- crackers o fette biscottate con miele o marmellata;
- yogurt bianco o alla frutta (anche greco) o skyr o kefir;
- yogurt/budino proteico;
- banana con cioccolato fondente o cacao o con crema di mandorle;
- mele cotte e granella di noci (o crema di noci);
- panino/toast con prosciutto e/o formaggio;
- latte caldo, biscotti e/o torta e/o crostata;
- gelato alla crema;
- pane tostato e cubetti di grana;
- polenta morbida con ricotta o formaggio fresco;
- crema di riso con marmellata e crema di nocciole;
- frutta essiccata (datteri, albicocche secche, fichi secchi) e frutta secca (mandorle, pistacchi, anacardi);
- crema al mascarpone con biscotti secchi;
- frappè al cioccolato;
- cioccolata con panna.

CHE COSA BERE?

Durante la terapia oncologica è importante bere circa 2 litri al giorno che corrispondono a circa 8/12 bicchieri.
Bevi di più in caso di vomito, diarrea e sudorazione intensa.
Preferisci acqua, tisane, infusi, spremute, succhi, centrifugati di frutta e/o verdura, brodi, latte, ma anche frullati e frappè nutrienti.
Evita le bevande gassate, la caffeina e gli alcolici.

È infatti sconsigliato bere alcolici durante la radioterapia nella zona della bocca e della gola.
Anche piccole quantità di alcol possono irritare le mucose già sensibili per il trattamento e aumentare il bruciore e/o il dolore e rendere quindi più difficile bere o mangiare. L'alcol secca la bocca e peggiora la sensazione di sete, rende più difficile deglutire e rallenta la guarigione dalle infiammazioni (come, ad esempio, la mucosite e le ulcerazioni). L'alcol inoltre aumenta il rischio di ricomparsa del tumore in questa zona. Per questo è importante non bere alcolici durante tutta la durata delle cure.

CONSIGLI UTILI IN PREPARAZIONE ALLA TERAPIA

Affrontare un trattamento oncologico richiede tante energie fisiche e mentali.
Organizzarti in anticipo per quanto riguarda l'alimentazione può aiutarti a gestire i pasti in modo più semplice e con meno stress.
Ecco alcune strategie pratiche per aiutarti ad affrontare questo periodo con maggiore serenità:

- **fai scorta di alimenti nutrienti**, inclusi alimenti facilmente digeribili e con diverse consistenze.
  Alcune idee:
  - verdura e frutta già lavata e porzionata;
  - latticini freschi pronti all'uso;
  - filetti di pesce e carne freschi da conservare in freezer e cucinare quando serve;
  - alimenti facili da consumare come yogurt, ricotta, budini, frullati e vellutate;
  - spuntini pratici come budini o yogurt, crackers, frutta secca (e creme di frutta secca);
  - biscotti o barrette proteiche.
- **fai scorta di pasti pronti o a cottura rapida.**
  Nei giorni di maggior affaticamento potresti non avere la forza o la voglia di cucinare.
  Per questo è utile avere in freezer e in dispensa opzioni veloci e sane come:
  - zuppe e vellutate in barattolo o congelate da scaldare in pochi minuti;
  - riso, pasta o cereali precotti che si cucinano velocemente;
  - fiocchi di patate per fare il purè istantaneo e la farina per la polenta istantanea;
  - fonti proteiche pronte all'uso come legumi in scatola, tonno al naturale, uova sode già preparate, affettati sottovuoto e salmone e tonno affumicati.
- **cucina in anticipo e congela le porzioni singole di diversi cibi** ad esempio:
  - lasagne (con carne o verdure);
  - passati di verdure o creme di legumi, veloci da scongelare;
  - polpette di carne o legumi (da scaldare velocemente);
  - riso, orzo o farro conditi con sughi leggeri pronti per essere scaldati.
- **coinvolgi parenti o amici** per fare la spesa o preparare insieme i pasti. Potrebbe esserti utile avere una lista della spesa già pronta con i prodotti che più consumi da poter passare a chi ti è vicino.

CONSIGLI UTILI ALL'INIZIO DELLA TERAPIA

- **Mangia lentamente e mastica bene i cibi** per favorire la digestione.
- Fai piccoli bocconi e bevi a piccoli sorsi e in modo frequente per **favorire una buona deglutizione**, e fai gli esercizi prescritti dal logopedista, se necessario.
- **Fai attenzione all'igiene degli alimenti:** lava bene frutta e verdura, sbucciala e in frigo tieni separati tra loro gli alimenti crudi e quelli cotti.
- **Evita il consumo di carne e pesce crudi**.



Per diminuire il pericolo di infezioni alimentari durante la terapia è importante fare attenzione anche all'igiene dei luoghi in cui gli alimenti sono conservati e/o preparati (frigorifero, piani di lavoro, utensili da cucina).

LA LISTA DELLA SPESA

Di seguito alcune categorie di prodotti da acquistare al supermercato.

NOTA: Le immagini di questa guida sono solo esempi illustrativi. Alcune figure possono assomigliare a prodotti in commercio, ma si riferiscono a categorie generiche di alimenti non a prodotti specifici.

FONTI DI PROTEINE

PER COLAZIONE/MERENDA:



FONTI DI PROTEINE


































FONTI DI PROTEINE





















LEGUMI



* i *legumi* come i fagioli, i ceci, le lenticchie, sono una fonte proteica ma contengono proteine più difficilmente utilizzabili dall'organismo rispetto alle proteine animali (come la carne, il pesce, le uova e i latticini). Consuma piccole quantità di legumi e abbinale sempre alle proteine animali, ad esempio pane con hummus di ceci e salmone affumicato.

FONTI DI CARBOIDRATI



FONTI DI CARBOIDRATI

PER COLAZIONE/MERENDA:























FONTI DI GRASSI





























VERDURE

Oltre a quelle fresche











FRUTTA

Oltre a quella fresca













X

CHE COSA FARE IN CASO DI DIFFICOLTÀ A MANTENERE IL PESO CORPOREO?

Se hai difficoltà a mantenere stabile il tuo peso corporeo, nonostante il rispetto delle indicazioni precedenti, puoi seguire queste indicazioni per preparare dei PASTI A ELEVATA DENSITÀ CALORICO-PROTEICA.
In questo modo i piatti conterranno più calorie e/o proteine a parità di volume (spazio) e sarà più facile quindi assumere i nutrienti di cui hai bisogno.

COME AGGIUNGERE **PROTEINE** AL PASTO?

Per esempio puoi aggiungere:

- FORMAGGIO GRATTUGIATO ai primi piatti, al purè di patate, alle uova strapazzate, alle frittate, alle polpette o al polpettone di carne;
- UOVA, il tuorlo e/o l'albume, freschi o in polvere, nelle preparazioni dolci o salate;
- FARINE DI LEGUMI da aggiungere agli impasti, ad esempio nella pastella di pancakes, piadine, polpette, burger, o nei ripieni delle torte salate o dei dolci;
- LATTE IN POLVERE o PROTEINE IN POLVERE dal gusto neutro o aromatizzato, da aggiungere nei liquidi (brodo, latte, frappè, frullati, centrifughe di frutta) o a piatti cremosi (yogurt, creme dolci, porridge, creme di cereali, zuppe, vellutate, purè).

COME AGGIUNGERE **CALORIE** AL PASTO?

Per esempio puoi aggiungere:

- PESTO di basilico o pistacchi;
- FORMAGGI SPALMABILI/CREMOSI come il mascarpone o PANNA liquida/spray;
- BURRO, OLIO, MAIONESE o ALTRE SALSE (come la salsa al formaggio o tonnata) per accompagnare secondi piatti e verdure;
- CREME DI FRUTTA SECCA 100% come il burro di arachidi o la crema di nocciole o mandorle;
- CONFETTURE, MARMELLATE o DOLCIFICANTI miele, zucchero, sciroppo d'acero o di agave.

Tutte le fonti di proteine e di grassi aiutano ad aumentare il contenuto calorico delle pietanze.
Fai riferimento alle tabelle da pagina 6 a pagina 13 e alla lista della spesa da pagina 21 a pagina 27.

XI

PREPARAZIONI E PASTI A ELEVATA DENSITÀ CALORICO-PROTEICA

Alcuni piatti tipici sono ricchi di calorie e di proteine e si prestano a soddisfare i fabbisogni nutrizionali durante le terapie.
Ecco alcuni esempi dolci e salati.

DOLCI

- Tiramisù
- Crema al mascarpone
- Zabaione
- Bavarese
- Crema catalana
- Cioccolata con panna
- Crème caramel
- Zuppa inglese
- Panna cotta
- Riso e latte
- Budino al cioccolato/alla vaniglia
- Soufflé dolce (al cioccolato, al limone).

SALATI

- Soufflé salato (alle verdure, al formaggio)
- Lasagne al ragù (di carne o di pesce)
- Tortellini al ragù
- Pasta con le sarde
- Frico con patate
- Cotechino, purè e formaggio fuso
- Gulash e polenta
- Baccalà e polenta
- Brasato e purè
- Trota salmonata con maionese e patate al forno
- Sarde in saor e crostini di pane
- Tortino di polenta, speck, asiago e radicchio.

NOTA: I piatti con una consistenza più solida possono essere adattati tritandoli o frullandoli se necessario.

Ricorda che in questo momento del tuo percorso, l'obiettivo della tua dieta è mantenere il tuo peso corporeo. Contatta il dietista se cali di peso nonostante rispetti le indicazioni qui riportate.

XII

I SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI: UN PREZIOSO ALLEATO

COSA SONO I SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI?

I supplementi nutrizionali orali sono anche detti **integratori alimentari**. Sono prodotti studiati per affiancare l'alimentazione e mantenere il peso corporeo durante i periodi di trattamento o più in generale nei periodi in cui non è possibile assumere le energie e i nutrimenti necessari con i soli alimenti naturali.

Gli integratori alimentari possono essere sotto forma di bevande già pronte o in polvere, da sciogliere nei liquidi, in creme, budini o zuppe e contengono proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali, in quantità concentrate, bilanciate e diverse a seconda delle esigenze di chi le assume.

Gli integratori alimentari forniscono molta energia e nutrienti in poco volume e sono pensati per affiancare ma non sostituire i pasti.

COME ASSUMERE I SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI?

Nel caso il medico o il dietista ritengano tu debba integrare l'alimentazione con i supplementi nutrizionali ricorda di:

- assumere gli integratori **a piccoli sorsi nell'arco di mezza giornata o di una giornata intera**. Consumare un integratore troppo velocemente potrebbe provocare sazietà precoce o scariche diarroiche;
- diluire i supplementi con acqua, latte, succhi o altri liquidi e consumarli lentamente se ti causano problemi di digestione;
- aggiungerli ai frullati (fatti con frutta e/o creme di frutta secca per renderne più gradevole il gusto);
- **consumare per intero gli integratori consigliati** dal medico o dal dietista perché solo in questo modo potrai mantenere un'alimentazione adeguata.



XV

ALTRI CONSIGLI IN PREPARAZIONE ALLA RADIOTERAPIA

Oltre all'adozione di nuove abitudini alimentari sulla base delle indicazioni riportate nelle pagine precedenti prima di iniziare le terapie è opportuno **prestare attenzione alla salute del cavo orale.**

Fai una visita dal dentista prima dell'inizio del trattamento oncologico, mantieni una corretta igiene orale durante le terapie per evitare effetti indesiderati (come la mucosite) e utilizza i prodotti indicati dal medico.

SMETTI DI BERE ALCOLICI E DI FUMARE: queste abitudini danneggiano e irritano la mucosa orale e aumentano la probabilità di manifestare effetti indesiderati.

XVI

CHE COSA FARE IN CASO DI DIFFICOLTÀ A DEGLUTIRE?

La radioterapia e la radio-chemioterapia, ma anche la stessa malattia, possono rendere più difficile deglutire gli alimenti sia solidi che liquidi. Dovrai adattare la tua dieta per raggiungere i tuoi fabbisogni nutrizionali, ma anche per alimentarti in modo sicuro.
L'assunzione di alimenti con consistenze non adatte, infatti, **comporta rischi importanti** come il soffocamento o l'inalazione che può causare infezioni più o meno gravi alle vie aeree, ad esempio la polmonite "da cose ingerite".
Per questo **è importante che consumi alimenti con consistenze adattate alle tue esigenze**: il dietista e il logopedista potranno darti utili indicazioni ed esercizi da fare.

XIII

QUALI SONO I POSSIBILI EFFETTI INDESIDERATI DELLE TERAPIE?

I trattamenti oncologici hanno l'obiettivo di eliminare le cellule tumorali e bloccare la loro replicazione.
Queste terapie possono però colpire e danneggiare anche le cellule sane, soprattutto quelle che si replicano velocemente come le cellule del cavo orale e di tutto l'apparato digerente. Questo può provocare effetti collaterali che influiscono sulla capacità di alimentarsi.
Gli effetti indesiderati cambiano da persona a persona e possono manifestarsi in differenti fasi del trattamento.
Generalmente compaiono dopo metà del percorso di cura perché la dose terapeutica si accumula. Possono diventare più intensi verso la fine della terapia e possono continuare per un periodo più o meno lungo anche dopo il trattamento. Alcuni effetti collaterali, ad esempio la mancanza di un'adeguata salivazione, possono manifestarsi anche diversi mesi/settimane dopo il termine delle cure e sono dette tossicità tardive.

Tra i più comuni effetti indesiderati che possono comparire ci sono:

- perdita di appetito e/o sazietà precoce;
- alterazioni del gusto e dell'olfatto;
- secchezza della bocca;
- irritazioni della bocca;
- dolore alla bocca e alla gola;
- dolore e difficoltà quando deglutisci perché è presente un'infiammazione delle mucose (mucosite);
- nausea e/o vomito;
- stitichezza;
- diarrea e/o intolleranza al lattosio;
- fatigue (vedi pag. 40).

Questi sintomi possono portare a una perdita involontaria di peso corporeo. Sapere cosa aspettarti può aiutarti ad affrontare al meglio questi cambiamenti. **Se gli effetti indesiderati della terapia ti impediscono di mangiare a sufficienza contatta il personale sanitario (medico, infermiere, dietista).**
Per cercare di ridurre eventuali sintomi indesiderati dovrai **seguire le corrette strategie nutrizionali ma anche assumere correttamente le terapie a supporto come da prescrizione medica**, ad esempio assumere medicinali contro nausea e vomito, la stitichezza o la diarrea.

XVI

RIMANERE ATTIVI FISICAMENTE

L'esercizio fisico quotidiano, anche leggero, come una passeggiata o un giro in bicicletta, migliora il tono dell'umore, riduce la fatica percepita (chiamata anche **"fatigue"**), supporta il sistema immunitario, stimola l'appetito e il mantenimento della massa muscolare. Svolgi **attività aerobica,** cioè esercizi **a bassa intensità** come ad esempio passeggiate a passo lento o moderato, lavori di giardinaggio, ballo, bicicletta o nuoto **per almeno 20-30 minuti al giorno**. Questo tipo di esercizi stimola i movimenti muscolari dell'intestino e riduce il gonfiore addominale, senza affaticarti troppo.

Consigli pratici per fare attività fisica nel quotidiano:

- Scegli momenti della giornata in cui ti senti più energico;
- Fai attività fisica in sessioni brevi, ad esempio 10-20 minuti al mattino e 10-20 al pomeriggio e aumenta gradualmente la durata di ciascuna sessione (ad esempio da 10 a 15 minuti);
- Ascolta il tuo corpo e nei giorni in cui senti più stanchezza fai solo esercizi di allungamento e/o respirazione.

In caso di difficoltà motorie puoi adattare gli esercizi e farli da seduto o stando a letto così da non dover rinunciare ai benefici dell'attività fisica.
Per indicazioni personalizzate è sempre meglio parlare con un fisioterapista o un chinesiologo per farti indicare quale attività fisica è più adatta a te.



CONTATTI

Segreteria Radioterapia
per prendere o spostare appuntamenti
Tel. 0434-659525
email: rt.cro@cro.it
dalle 10.30 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 14.30

Biblioteca Pazienti, CRO Aviano
Tel. 0434-659467
email: people@cro.it

BIBLIO-SITOGRAFIA

01. Arends J, Baracos V, Bertz H, Bozzetti F, Calder PC, Deutz NEP, Erickson N, Laviano A, Lisanti MP, Lobo DN, McMillan DC, Muscaritoli M, Ockenga J, Pirlich M, Strasser F, de van der Schueren M, Van Gossum A, Vaupel P, Weimann A. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clin Nutr. 2017 ; 36(5):1187-1196. doi: 10.1016/j.clnu.2017.06.017.
02. Garutti M, Noto C, Pastò B, Cucciniello L, Alajmo M, Casirati A, Pedrazzoli P, Caccialanza R, Puglisi F. Nutritional Management of Oncological Symptoms: A Comprehensive Review. Nutrients. 2023 ; 15(24):5068. doi: 10.3390/nu15245068
03. Eating well during cancer – 2024 World Cancer Research Fund
04. Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment – 2022 National Cancer Institute
05. Position statement pasti alta densità calorica – 2019 ANDID
06. La nutrizione nel malato oncologico – 4 edizione: marzo 2019 – AIMAC (Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici)
07. Documento IDDSI (International Dysphagia Diet Standardization Initiative) – 2022

ANNOTAZIONI

CROinforma è la collana di informazione divulgativa del Centro di Riferimento Oncologico di Aviano, rivolta a pazienti e cittadini. Tratta argomenti inerenti alla ricerca, alla prevenzione, alla cura dei tumori.

LA COLLANA CROINFORMA

- A cena in salute
- Sana alimentazione
- Al CRO puoi trovare
- La Radioterapia per la cura dei tumori della prostata
- La Radioterapia per la cura dei tumori dell'apparato ginecologico
- La Radioterapia per la cura del tumore al seno
- Alimentazione e chemioterapia. Guida pratica
- La riabilitazione dopo l'intervento per il tumore al seno senza ricostruzione
- Come si gestisce la pompa elastomerica
- Gli studi clinici, un'opportunità nel percorso di cura
- Il supporto psicologico
- Medicinali cortisonici
- Inibitori di pompa protonica
- Lo zenzero
- Nausea e vomito
- Cistite
- Alterazioni delle unghie
- Vampate di calore
- Disturbi del sonno
- Diarrea
- Stipsi
- La mucosite orale (stomatite)
- ATTIVITÀ FISICA: una mossa vincente. Indicazioni per pazienti oncologici
- Servizio di vigilanza sui farmaci. Pharmacy Clinical Desk

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

AUTORE DEL TESTO

Sara Cordazzo,
Dietista

afferente al CRO di Aviano



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse) è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Questa guida è disponibile a stampa presso la Biblioteca Scientifica e per Pazienti del CRO Aviano

Responsabile scientifico collana CROinforma
Gustavo Baldassarre,
Direttore Scientifico

Coordinamento editoriale e revisione
Chiara Cipolat Mis,
Bibliotecaria
Emanuela Ferrarin,
Farmacista documentalista

Revisore del testo
Angela Caroli,
Medico Radio-Oncologo,

Revisore linguistica
Chiara Fabrici,
Bibliotecaria

Impaginazione
Nancy Michilin,
Bibliotecaria

Guida elaborata con il contributo di pazienti e cittadini L.P., L.A.D.

Tutti afferenti al CRO di Aviano

La font bianconero© è disegnata da Umberto Mischi
per biancoenero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che facilitano la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.

Finito di stampare a Ottobre 2026

UNA PERSONA INFORMATA
È IN GRADO DI PRENDERE DECISIONI
CONSAPEVOLI PER LA SUA SALUTE
E IL SUO PERCORSO DI CURA.
INFORMATI ANCHE TU.

CRO AVIANO

IRCCS CRO
Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico
"Centro di Riferimento Oncologico" di Aviano

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

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