



6

ALIMENTAZIONE E CANCRO

Guida al Reparto di Radioterapia dell'Ospedale
Clinicizzato di Chieti





Lo Staff del Reparto di Radioterapia Oncologica di Chieti



Radioterapia Oncologica
Spedite Clinicizzato di Chieti

ASSOCIAZIONE E. T. S.



una strada per la vita
Insieme
alla Radioterapia Oncologica di Chieti
per sconfiggere il Cancro



ASSOCIAZIONE - ENTE TERZO SETTORE



**Insieme
alla Radioterapia Oncologica di Chieti**

Opuscolo n. 6

ALIMENTAZIONE E CANCRO

Premessa

“Fai che il cibo sia la tua prima medicina” Ippocrate di Kos (460 a.c.-377 a.c.)

Questa frase di Ippocrate di Kos (460 a.c.-377 a.c.), il padre della medicina, introduce e accompagna gli argomenti trattati nel presente opuscolo nato nell’ambito delle attività dell’Associazione “IL TRATTURO – Una Strada per la Vita Ente del Terzo Settore” a supporto del Reparto di Radioterapia Oncologica dell’Ospedale Clinicizzato di Chieti. L’Associazione IL TRATTURO, da sempre, inquadra l’approccio terapeutico in un’ottica di tipo integrato convinta che l’aspetto psicologico e la percezione di una buona qualità della vita svolgano un ruolo decisivo nel determinare l’efficacia della cura.

In tale approccio trova un posto di assoluto rilievo l’alimentazione che deve essere di qualità sia dal punto di vista dell’apporto di nutrienti che in relazione alla soddisfazione del palato. Oggi risulta particolarmente difficile ottenere un’informazione univoca su cosa possa rappresentare un’alimentazione adeguata in generale e tale acquisizione si complica quando il cibo deve svolgere un ruolo coadiuvante la cura. Questo opuscolo vuole rappresentare uno strumento utile per professionisti e pazienti e i suoi contenuti sono ispirati alle evidenze scientifiche. Solo tali evidenze, basate sui grandi numeri e su risultati statisticamente significativi, possono assumere un rilievo sufficiente per poter trovare spazio in uno strumento di lotta al cancro. Questo strumento si suddivide in due comparti principali.

Nel primo, sulla base delle linee guida emanate dal World Cancer Research Fund (WCRF), vengono indicate le 10 “raccomandazioni” da seguire per la prevenzione oncologica con l’obiettivo, attraverso una dieta sana, una regolare attività fisica ed il controllo del proprio peso corporeo, di mantenere uno stato di salute ottimale.

Il secondo comparto riguarda più strettamente l’alimentazione a seguito di diagnosi di tumore e durante le terapie oncologiche esaminando i differenti stili alimentari che possono influire sugli effetti collaterali di tali terapie. Questi aspetti sono meno studiati, ma comunque è possibile trovare linee guida istituzionali in cui vengono fornite indicazioni nutrizionali in relazione alle tipologie di terapie oncologiche e agli effetti collaterali di queste ultime. L’aspetto più difficile e meno studiato: la nutrizione personalizzata per il paziente oncologico. Tale approccio è possibile solo attraverso il lavoro congiunto del team multidisciplinare che si occupa del paziente, all’interno del quale dovrebbe essere presente un professionista specializzato in nutrizione. L’obiettivo, in questo caso, è ripristinare le funzioni biologiche fondamentali, correggere eventuali deficit in atto ed evitare alterazioni nutrizionali.

RACCOMANDAZIONI

Fonte scientifica – Le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro

I contenuti di seguito esposti trovano la loro maggiore origine nei documenti del World Cancer Research Fund (W.C.R.F) che sono aggiornati continuamente per esprimere una valutazione del grado di evidenza della relazione tra abitudini alimentari e di vita con lo sviluppo di tumori. Il gruppo di esperti, che coinvolge numerosi ricercatori di tutto il mondo, dopo un'attenta analisi dei risultati scientifici ad oggi disponibili, ha selezionato dieci raccomandazioni per la prevenzione delle malattie oncologiche a livello individuale. Gli studi analizzati hanno permesso una classificazione delle evidenze in: convincenti, probabili, limitate e altamente improbabili. Le evidenze che sono state valutate come convincenti e probabili sono state utilizzate per formulare le seguenti raccomandazioni.



Figura 1 - Le 10 Raccomandazioni del World Cancer Research Fund (WCRF)

Come ormai noto e riportato nel documento stilato dal WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF), una corretta alimentazione non solo supporta i pazienti durante le cure, ma aiuta anche nella prevenzione del cancro. Analizziamo dunque una per una le raccomandazioni riassunte in figura 1.

1. MANTIENITI NORMOPESO

L'adozione di un'alimentazione sana e bilanciata, insieme ad uno stile di vita corretto, contribuisce a mantenere lo stato di normopeso che già di per sé rappresenta un fattore di riduzione del rischio tumore. I dati scientifici dimostrano infatti come l'eccesso di tessuto adiposo possa rappresentare un fattore di rischio e contribuire all'insorgenza e alla crescita tumorale dovute, sia ad uno stato ormonale alterato, sia ad un livello di infiammazione cronica persistente, entrambi caratteristici della condizione di obesità.

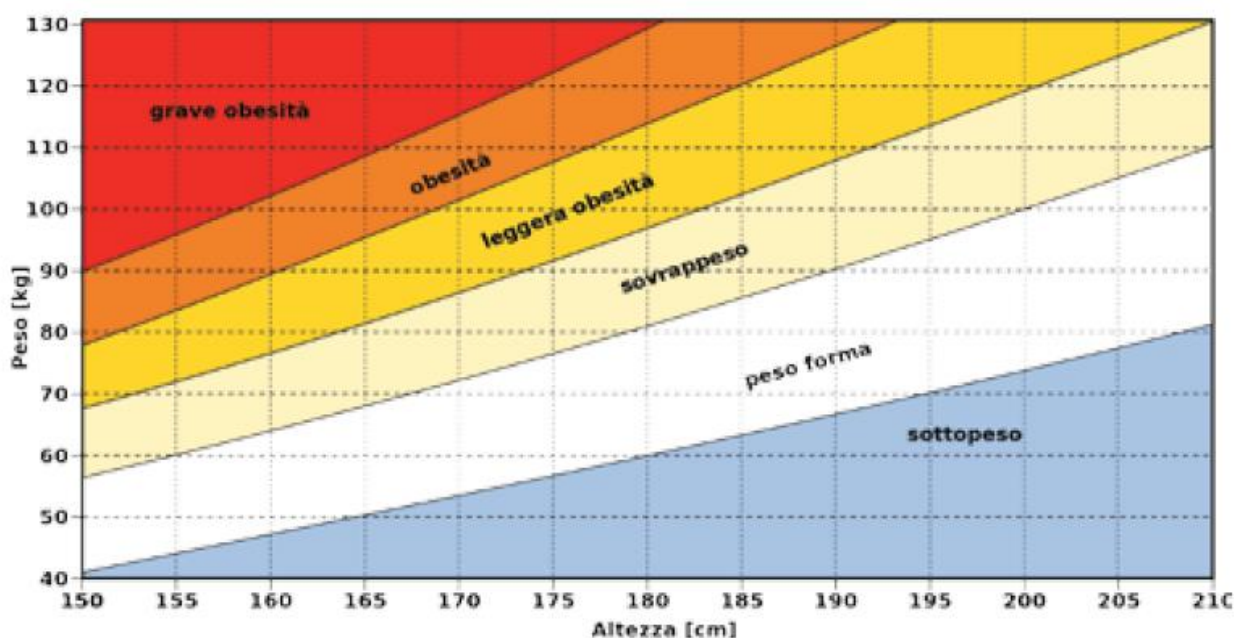


Figura 2 - Indicazioni sul giusto peso corporeo

2. MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

Essere quotidianamente attivi, oltre a favorire il mantenimento della condizione di normopeso che, come abbiamo visto, ha importanza nella prevenzione dei tumori, rappresenta un elemento fondamentale nella gestione della malattia. Infatti, anche una semplice attività fisica leggera, può migliorare la risposta del

sistema immunitario durante i trattamenti integrati oltre ad aver un'influenza positiva sulla sfera psicologica.

La figura che segue rappresenta graficamente l'influenza dell'esercizio fisico sulla stimolazione della produzione di molecole antinfiammatorie come interleuchina-6 (IL-6) che a sua volta è responsabile dell'induzione di ulteriori fattori antinfiammatori.

Naturalmente queste condizioni favorevoli si riscontrano se l'attività fisica svolta è compatibile con l'età, lo stato di salute e il livello di allenamento della persona. Anche l'adrenalina, che aumenta durante l'attività fisica, esercita un effetto antinfiammatorio inibendo TNF- α .

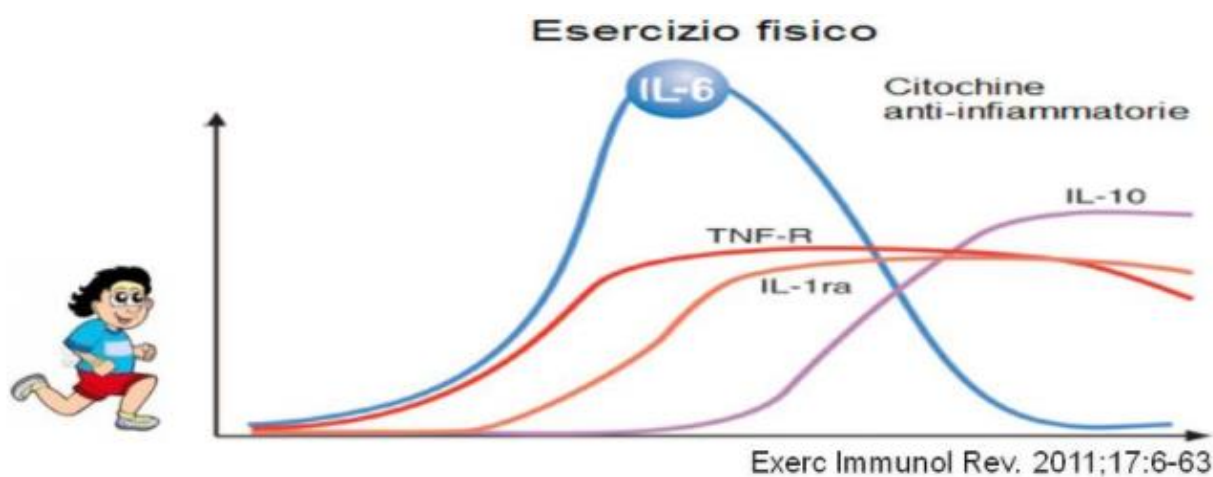


Figura 3 - Effetti antinfiammatori dell'attività fisica

3. CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURE, FRUTTA E LEGUMI

Una dieta che presenta un alto contenuto di alimenti vegetali favorisce il mantenimento dello stato di salute e riduce il rischio di sviluppare malattie cronico degenerative come i tumori. La ricerca scientifica continua a trovare molecole con potenziali effetti protettivi in questi alimenti ma quel che è andato maggiormente consolidandosi è il ruolo della **fibra alimentare** contenuta negli alimenti vegetali. Infatti, come evidenziato dal World Cancer Research Fund, esistono forti evidenze che alimenti ricchi di fibre riducano il rischio di ammalarsi di cancro del colon retto, il terzo tumore più diffuso a livello mondiale e il secondo in termini di mortalità. Favorendo la motilità gastrointestinale, le fibre limitano il contatto

prolungato delle pareti dell'intestino con eventuali potenziali agenti cancerogeni e riducono la resistenza insulinica (fattore di rischio per il cancro del colon retto).

Per l'assunzione di una adeguata quantità di fibra risulta fondamentale anche il consumo di cereali e legumi integrali. I cereali integrali, ad esempio, sono ricchi di fibre e sostanze bioattive (come vitamina E, selenio, rame, zinco, lignani, fitoestrogeni, composti fenolici), presenti in larga parte nella crusca e nel germe di grano. Questi alimenti hanno una nota capacità di regolare la risposta glicemica e di controllare gli agenti cancerogeni.

L'effetto protettivo delle fibre non si limita ai tumori che originano dall'apparato digestivo ma risulta valido per prevenire lo sviluppo anche di un altro tipo di tumore, quello del seno. Una recente metanalisi di molteplici studi prospettici ha dimostrato che un elevato consumo di fibra si associa a una riduzione dell'8 per cento circa del rischio relativo di ammalarsi di tumore al seno. Il rischio risulta più basso sia prima sia dopo la menopausa, e sono in particolare i composti solubili delle fibre a correlare in modo significativo con un rischio più basso. Queste sostanze infatti agiscono sugli ormoni (diminuiscono i livelli di estrogeni circolanti, correlati al cancro al seno) e sul metabolismo, migliorando la sensibilità insulinica e riducendo i fattori di crescita insulino-simili, che possono essere uno stimolo alla crescita tumorale.

Anche per le donne che hanno già ricevuto una diagnosi di tumore al seno, un maggiore consumo di fibre è consigliabile perché aumenta la probabilità di sopravvivenza (Fonte AIRC).

Ed è proprio la considerazione dei molteplici effetti benefici delle fibre che ha portato il gruppo di ricerca del World Cancer Research Fund a confermare che "più se ne consuma, minore è il rischio di ammalarsi di alcuni tumori". Inoltre, il consumo di alimenti vegetali rappresenta un'ulteriore arma a nostra disposizione per il mantenimento della condizione di normopeso.

Tali alimenti, pur essendo a basso contenuto energetico sono ricchi di vitamine, minerali e altri composti dotati di attività biologica (i cosiddetti fitochimici).

I legumi sono un'ottima fonte di proteine, per cui le diete tradizionali hanno sempre associato il consumo di legumi e cereali per ottenere il corretto apporto di proteine minimizzando il ricorso a cibi di origine animale. In quest'ambito si possono inoltre

includere la frutta secca, anch'essa ricca di vitamine e di alcuni acidi grassi, e le spezie, alcune dotate di proprietà farmacologiche. L'aggiunta di spezie (per esempio rosmarino, curry, cannella ecc.) e semi oleosi rappresenta una strategia per ridurre i condimenti e l'utilizzo del sale. Tra l'altro le spezie come lo zenzero fresco e la curcuma sono di grande aiuto contro la nausea che può sorgere a seguito di alcune terapie. La curcuma inoltre stimola l'appetito ed ha un gusto piacevole che spesso non dà fastidio neppure con la nausea.

Nel complesso, la grande quantità di sostanze utili e benefiche contenute in questi alimenti rende probabile che essi svolgano, se consumati in maniera costante e variata, una funzione protettiva nei confronti di numerosi tipi di tumore, specialmente del polmone, esofago, faringe/laringe, cavo orale, stomaco e colon-retto. E' consigliata l'assunzione di almeno 4 porzioni di frutta e/o verdura al giorno, privilegiando, quando possibile, il consumo di cibi crudi, perché la cottura potrebbe inattivare alcune delle sostanze utili contenute.

4. LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI

Il consumo di alimenti processati ad alto contenuto di grassi e zuccheri contribuisce all'accumulo di tessuto adiposo favorendo condizioni di sovrappeso e obesità. Limitare il consumo di questi prodotti rappresenta un presidio di prevenzione e protezione.



Con il termine “processati” si vogliono indicare in questo ambito alimenti ad alta densità energetica e basso potere saziante spesso ricchi di grassi (soprattutto saturi) e zuccheri semplici che ne determinano l’importante apporto calorico. Alcuni di essi presentano elevate quantità di sale che rappresenta un fattore di rischio in ambito oncologico (ad es. per il tumore allo stomaco) e per le patologie cardiovascolari.

Prediligere alimenti freschi e poco lavorati aiuta a mantenere lo stato di salute, apportando nutrienti e composti utili all’organismo e riducendo il rischio di malattie croniche. Nell’immagine seguente si riassumono graficamente alcune regole di base. Nella parte destra della figura (freccia verde) troviamo le tipologie di alimenti da prediligere, nella parte sinistra (freccia rossa), gli alimenti da evitare.

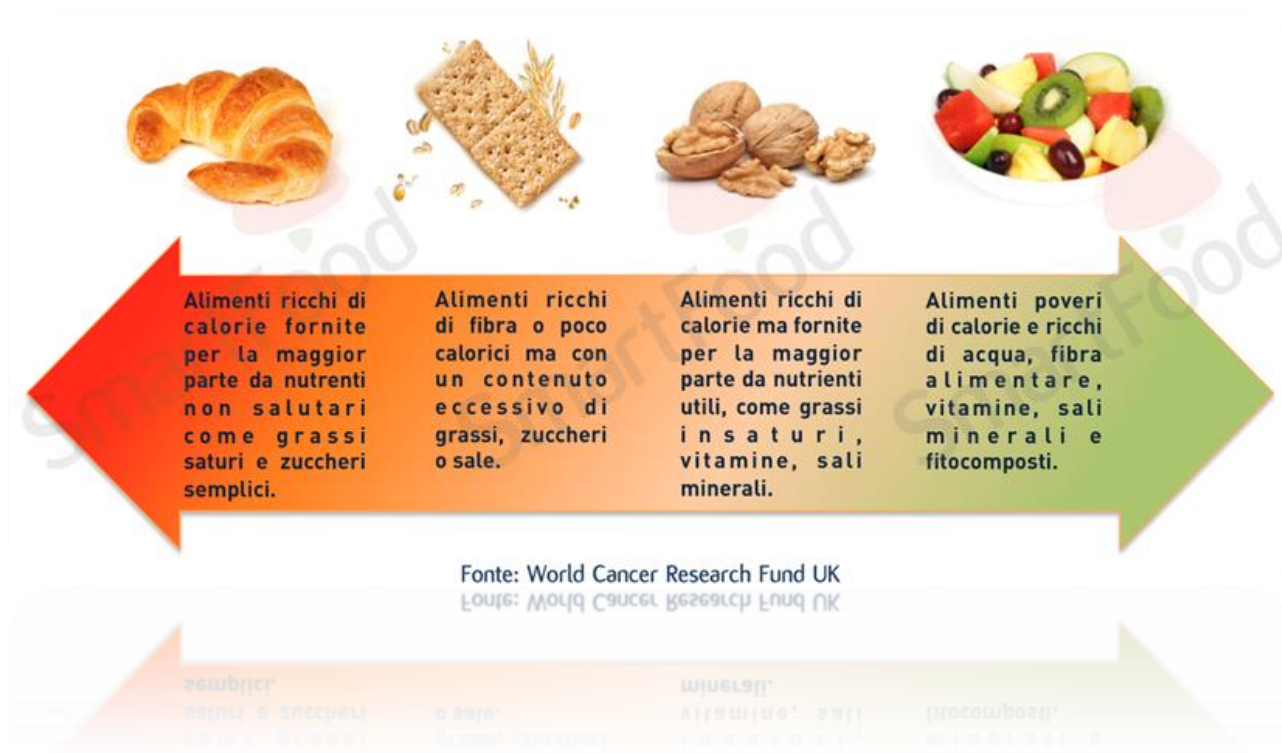


Figura 4 – Alimenti sconsigliati (verso freccia rossa a sinistra) e alimenti consigliati (verso freccia verde a destra)

5. LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITA IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE

“Tutto è veleno, e nulla esiste senza veleno. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto”. Questo celebre aforisma di Paracelso, medico e scienziato del XVI secolo, esprime un’importante verità, che spesso si tende a dimenticare, soprattutto quando certi allarmismi alimentari contribuiscono a creare

panico e a stimolare un ingiustificato atteggiamento di sospetto o totale rifiuto verso i migliori cibi della nostra tradizione.

Tutti gli alimenti che fanno parte abitualmente della nostra dieta, sia di derivazione animale che vegetale, racchiudono in sé qualcosa di positivo e qualcosa di negativo, e l'effetto sul nostro organismo dipende sempre dalla dose e dalla frequenza con cui vengono assunti.

La Raccomandazione in questione deve essere quindi preceduta da una precisazione: un consumo moderato di carne rossa, all'interno di una dieta sana e bilanciata, rappresenta una ottima fonte di nutrienti. Le linee guida nazionali e internazionali invitano a non superare i 500 g alla settimana di carne rossa e di limitare il più possibile il consumo di carni lavorate. Un consumo superiore può aumentare il rischio di tumore (in particolare del colon-retto) a causa di composti potenzialmente cancerogeni che si formano sia durante la cottura ad alte temperature che durante la lavorazione. Inoltre, per aumentare la sapidità e la conservazione, nelle carni lavorate vengono aggiunti nitrati e i nitriti. L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, organo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha inserito i nitrati e i nitriti ingeriti nel Gruppo 2A (probabilmente cancerogeno per l'uomo). Questa categoria viene utilizzata quando c'è limitata evidenza di cancerogenicità nell'uomo e sufficiente evidenza negli esperimenti su animali.

Essi non sono veri cancerogeni, ma possono andare incontro, sia durante il metabolismo sia attraverso la cottura, ad una serie di trasformazioni chimiche che li convertono in N-nitrosammine, composti che invece sono considerati cancerogeni.

Nitriti e Nitrati si trovano di frequente negli insaccati derivati del maiale (prosciutto, salame, pancetta, wurstel) o di altri animali (bresaola di manzo, fesa di tacchino, carni in scatola). Si trovano in commercio anche preparazioni prive di questi additivi, ma la maggior parte li contiene tra gli ingredienti di base. Vengono utilizzati essenzialmente perché mantengono il colore rosso della carne, favoriscono lo sviluppo dell'aroma e favoriscono la conservazione, in quanto antisettici.

6. EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

Assumere solo occasionalmente le bevande zuccherate aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo, riducendo le condizioni di sovrappeso e obesità e pertanto il rischio di sviluppare malattie oncologiche.

Le bibite analcoliche (succhi, bevande gassate) non sono direttamente collegate allo sviluppo di tumori, ma a causa dell'elevato carico glicemico, il loro consumo in eccesso favorisce l'obesità e le patologie ad essa correlate, per cui dovrebbero essere limitate al minimo. E' preferibile utilizzare infusi come camomilla, tisane (con prodotti naturali), frullati di frutta fresca, spremute. Inoltre, è importante ricordare che è essenziale mantenere un buon apporto idrico giornaliero (bere almeno 1 litro e mezzo di liquidi al giorno).



7. LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Indipendentemente dal tipo di bevanda, il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche. L'etanolo, classificato come cancerogeno, viene metabolizzato nel fegato e trasformato in acetaldeide, molecola che gioca un ruolo importante nel processo neoplastico. Per di più le ricerche mostrano che il consumo di alcol è associato spesso all'uso di tabacco, amplificando così l'effetto negativo per la salute.

Quindi, è importante limitare il consumo di alcolici (birra, vino) e superalcolici (limoncino, mirto, whisky ecc.)

8. SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA DIETA

Non ci sono ancora prove certe che l'uso di integratori giochi un ruolo nella prevenzione oncologica. Variare gli alimenti nell'ambito di un apporto dietetico bilanciato permette di mantenere in salute l'organismo e contribuisce alle azioni di prevenzione delle malattie cronico-degenerative. Gli integratori devono essere utilizzati per integrare la dieta solo in casi specifici e seguendo le indicazioni di un medico che ne valuterà la necessità e i quantitativi. Teniamo sempre presente l'aforisma di Paracelso e ricordiamo che alte dosi di un nutriente possono avere un effetto completamente diverso sull'organismo rispetto a quello che avrebbe se assunto all'interno degli alimenti.

9. SE PUOI ALLATTA IL TUO BAMBINO AL SENO

L'allattamento al seno esclusivo fino a sei mesi può essere protettivo tanto per la madre quanto per il bambino. Allattare protegge la donna dall'insorgenza del tumore al seno, a tutte le età. Inoltre, aiuta a

perdere il peso accumulato durante la gravidanza riducendo le condizioni di sovrappeso e obesità e quindi il rischio di tumore.

10. LE RACCOMANDAZIONI SONO VALIDE ANCHE PER CHI HA GIA' AVUTO UN TUMORE

Seguire un'alimentazione varia, basata sulle raccomandazioni per la prevenzione oncologica, può aiutare a mantenere sotto controllo la crescita tumorale durante i diversi stadi della malattia, a ridurre il rischio di una recidiva in chi ha superato una diagnosi di tumore e a limitare gli effetti negativi delle terapie.

ALIMENTAZIONE DURANTE LA MALATTIA TUMORALE

La diagnosi di tumore e lo stress che ne deriva comportano spesso una modifica della vita dell'individuo che si ripercuote anche sulle normali attività quotidiane. Ciò può avere conseguenze negative sullo stato nutrizionale della persona portando talvolta ad importanti variazioni del peso corporeo. Le stesse terapie antitumorali possono provocare sintomi come stanchezza, inappetenza, nausea, vomito, diarrea, infiammazione del cavo orale con successiva perdita di peso. In altre situazioni (ad esempio nelle donne con tumore al seno sottoposte ad ormonoterapia) è possibile invece un aumento del peso con le conseguenze negative più volte ricordate nel presente opuscolo.

È frequente che chi si sottopone a chemioterapia riferisca un'alterazione dei sapori, spesso descritti come amari o metallici. Se accade, è bene provare nuovi cibi o nuovi metodi di preparazione, o provare ad esaltare i sapori con procedimenti come la marinatura, la speziatura o l'agrodolce. I cibi freddi e a temperatura ambiente sono in genere meglio accettati. Per ridurre gli odori, si può consigliare di coprire le bevande e bere tramite una cannuccia, scegliere preferibilmente cibi che non necessitano di essere cotti ed evitare di mangiare nella stanza dove si cucina, o in ambienti troppo caldi o angusti. Anche evitare posate e stoviglie di metallo può essere utile. Inoltre, è importante cercare di mantenere la bocca sempre pulita e idratata, preferibilmente effettuando sciacqui con bicarbonato, sale e acqua.

Osserviamo dall'inizio come cambia il rapporto con il cibo durante le terapie oncologiche (chemioterapia, radioterapia, ormonoterapia) e, cosa ancora più importante, come far fronte ai diversi effetti collaterali anche intervenendo sull'alimentazione. Affrontiamo il rapporto tra calorie assunte ed attività fisica svolta

per capire come riprendere in mano la nostra vita e minimizzare gli effetti negativi dei trattamenti oncologici.

È molto utile non farsi trovare impreparati, ma giocare d'anticipo:

- Facciamo scorte di alimenti in modo da non trovarci in carenza quando dobbiamo dedicarci ad altre attività indispensabili per uscire dalla malattia;
- Facciamo scorta di alimenti vari e salutarì anche tenendo conto delle indicazioni sopra elencate ma anche dei nostri gusti. Scegliendo cibi che sappiamo piacerci anche se non siamo in condizioni ottimali e che oltre a nutrirci il corpo possano contribuire a darci un appagamento e una gratificazione altrettanto preziosi;
- Chiediamo aiuto ad amici e parenti informandoli delle nostre esigenze e dei nostri gusti. Le persone coinvolte probabilmente vi saranno grate e si sentiranno utili ed importanti. Quando si mangia, si può creare un'atmosfera rilassata che allevia il carico di stress e fornisce un importante aiuto psicofisico sia per le persone colpite dal cancro che per i familiari e gli amici.
- Affrontiamo la battaglia mangiando bene. Affronteremo meglio e con maggiore energia gli effetti collaterali, i tessuti si rigenereranno con maggiore vigore e velocità, le sostanze nutritive assunte daranno vigore al nostro sistema immunitario nelle sue funzioni di protezione dalle infezioni e di lotta alla malattia.
- Manteniamo l'abitudine di consumare almeno tre pasti quotidiani cercando gratificazione nella scelta di cibi sani, biologici (gli alimenti biologici tendono in generale a contenere meno sostanze nocive come i residui di pesticidi) e seguendo le raccomandazioni elencate nei paragrafi precedenti.

Quelli fin qui descritti sono principi generali che vanno letti e considerati alla luce del fatto che ogni organismo è diverso dagli altri per costituzione genetica, per storia di vita e per la fase e il tipo di patologia che sta vivendo. Non ci sono raccomandazioni nutrizionali universali e granitiche per le malattie tumorali. Ogni tipo di cancro interferisce con il metabolismo in misura diversa e per questo la dieta deve essere adattata alle esigenze individuali. Le scelte finali vanno sempre discusse con il proprio oncologo coadiuvato, se possibile, da nutrizionisti qualificati nell'aiutare persone che hanno avuto una diagnosi di tumore.

TESTO

Dott. Francesco Sforza – Biologo libero professionista

REALIZZAZIONE EDITORIALE

A cura dell'ASSOCIAZIONE "IL TRATTURO –Una Strada per la Vita" ETS

L'ASSOCIAZIONE "IL TRATTURO –Una Strada per la Vita" ETS,

nasce nel giugno 2009, svolge attività rivolte all'esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale con carattere di sussidiarietà e supporto alla Unità Operativa di Radioterapia Oncologica dell'Ospedale Clinicizzato di Chieti, ove essa ha sede e dove è presente quotidianamente.

Negli anni, molte sono state le iniziative realizzate per offrire piccoli contributi finalizzati all'Umanizzazione del Reparto attraverso l'accoglienza dei malati ed il loro sostegno tramite molteplici servizi atti a migliorare e sostenere il percorso di cure.

Anche in questa occasione, L'Associazione, da sempre vicina alle esigenze dei pazienti, ha fortemente voluto realizzare un aiuto concreto, utile a dissipare qualcuno di quei tormentosi dubbi sull'alimentazione, che inevitabilmente sorgono durante le terapie.

E' bastato un accenno!

Il Dott. Francesco Sforza, Biologo e Nutrizionista, da poco Socio del Tratturo, ne ha colto subito l'importanza, e prontamente ha lavorato per redigere il testo di questo opuscolo.

E' intento di tutta l'Associazione, ringraziare il Dott. Francesco Sforza, per la sua grande professionalità, per la dedizione incondizionata e generosa per questo progetto, per averci dato la possibilità di aggiungere un prezioso tassello alle nostre attività.

Un grazie speciale va al Prof. Domenico Genovesi, Direttore della Unità Operativa Complessa di Radioterapia Oncologica di Chieti, che ne ha curato la revisione con il contributo dei Medici del Reparto.

Il Presidente

Arch. Mario Di Nisio

Associazione Ente del Terzo Settore



SEDE

Istituto di Radioterapia Oncologica
Ospedale Clinicizzato – Chieti, via dei Vestini
ACCETTAZIONE Tel 0871/358244

CODICE FISCALE

93038870692

COORDINATE BANCARIE

Banca Popolare Di Puglia e Basilicata
IBAN: IT72 0053 8515 5210 0000 0002 748

SEGRETERIA E INFO

Sig.ra Stephanie Sartori

Tel. 0871/358384 Cell. 392/7364446

onlus.iltratturo@gmail.com

onlus.iltratturo@pec.it



CONTRIBUENDO AL
VOLONTARIATO

**DONA IL TUO 5x1000
ALL'ASSOCIAZIONE!**

(La firma può essere apposta nella prima casella in alto a sinistra)

Maria Rossi

Codice fiscale del
beneficiario (eventuale)

9 | 3 | 0 | 3 | 8 | 8 | 7 | 0 | 6 | 9 | 2