

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ALIMENTAZIONE PER I SOPRAVVISSUTI AL CANCRO

Sono necessarie ulteriori ricerche per sviluppare linee guida nutrizionali rivolte ai pazienti sopravvissuti al cancro, ma nel frattempo occorre porre attenzione allo stile di vita nutrizionale e motorio. Lo afferma un articolo pubblicato sul Journal of the American Dietetic Association, che analizza le attuali raccomandazioni, stilate per prevenire le recidive e controllare le condizioni patologiche croniche più diffuse tra questo tipo di pazienti.

Infatti, grazie ai progressi nella lotta contro i tumori, sono sempre di più i pazienti che sopravvivono alla malattia. Tuttavia, tra questi pazienti la mortalità per cause non legate ai tumori è più alta che nel resto della popolazione. Gli interventi nutrizionali dovrebbero quindi mirare a migliorare i risultati contro il cancro, ma anche a migliorare condizioni come le complicanze cardiovascolari, l'aumento di peso, il diabete e le altre malattie endocrine, l'osteopenia, l'osteoporosi.

In particolare, per questi pazienti è della massima importanza raggiungere e mantenere un peso equilibrato, effettuare regolare attività fisica (almeno 30 minuti ogni giorno), consumare un'alimentazione ricca di verdure, frutta e cereali integrali, limitare la carne rossa, gli insaccati, il consumo di alcool. È inoltre consigliabile che i pazienti ottengano i nutrienti necessari dall'alimentazione piuttosto che con supplementazioni.

Sono queste le raccomandazioni emanate dall'American Cancer Society (ACS) e dal World Cancer Research Fund (WCRF) /American Institute for Cancer Research (AICR), che in breve suggeriscono a questi pazienti di seguire un'alimentazione e uno stile di vita simile a quello per la prevenzione del cancro. Le prime linee guida contro il cancro dell'ACS sono state pubblicate nel 1991, quelle specifiche per i sopravvissuti al cancro nel 2003. Entrambi i rapporti sono stati rivisti nel 2006 e quest'anno dovrebbero essere aggiornate. Allo stesso modo, il World Cancer Research Fund (WCRF) /American Institute for Cancer Research (AICR) ha stilato nel 2007 un rapporto per i sopravvissuti al cancro, sottolineando la mancanza di studi nel settore e, in mancanza di questi, invitando a seguire le stesse linee guida nutrizionali stilate per la prevenzione primaria delle neoplasie.

Tuttavia, emerge anche dagli studi che pochi pazienti seguono queste indicazioni. Inoltre, la ricerca in questo campo è ancora all'inizio, e le basi scientifiche delle raccomandazioni nutrizionali sono ancora limitate.

Fonte:

Evidence-based nutrition guidelines for cancer survivors: current guidelines, knowledge gaps, and future research directions. Robien K, Demark-Wahnefried W, Rock CL. J Am Diet Assoc. 2011 Mar;111(3):368-75.