

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER MUCOSITE IN CHEMIOTERAPIA - INFIAMMAZIONE DELLA MUCOSA DELLA CAVITÀ ORO-FARINGEA

Alimentazione e chemioterapia

Nel trattamento medico dei tumori, noto come chemioterapia, si utilizzano farmaci sia singolarmente, sia in combinazione tra di loro. Considerando la dose e il tipo di farmaco somministrato, gli effetti collaterali che possono manifestarsi sul soggetto in terapia sono molteplici. Non di rado si riscontra una forte **stanchezza** e **inappetenza**, in alcuni casi gli effetti collaterali possono riflettersi sui tessuti ad elevata replicazione cellulare, come la mucosa della cavità oro-faringea, con conseguente infiammazione (**mucosite**). Potrebbe inoltre manifestarsi un'**alterazione del gusto e/o dell'olfatto**. Altri frequenti disturbi connessi alla chemioterapia sono la **nausea e il vomito**, monitorabili con l'uso di farmaci antiemetici e di una **dieta specifica**, ma anche **diarrea o stipsi**. Questi effetti indesiderati possono essere mitigati adottando determinati accorgimenti alimentari, tuttavia, è importante non sottovalutarli poiché possono **compromettere il corretto apporto nutrizionale**, un fattore invece indispensabile per le persone in chemioterapia. In generale, possiamo affermare che la sintomatologia è del tutto soggettiva e che i disturbi nutrizionali sono momentanei, destinati a scomparire dopo alcune settimane dal termine della terapia.

È opportuno ricordare che l'alimentazione ricopre un ruolo fondamentale sia nella prevenzione, che nel trattamento della patologia oncologica (cancro). Nel caso di soggetti affetti da tumore sottoposti al trattamento chemioterapico, gli obiettivi primari della dieta sono la **prevenzione** e la **cura della malnutrizione**: spesso, infatti, la prima espressione dell'alterazione dello stato nutrizionale è la perdita di peso corporeo, che può peggiorare la tolleranza alle terapie (sia chirurgiche che chemio-radioterapiche). Inoltre, durante o dopo i trattamenti, può essere necessario seguire un'alimentazione specifica in relazione alle sequele causate dalle terapie e/o effetti collaterali nutrizionali sviluppati in seguito ad interventi chirurgici.

In caso di chemioterapia ad alte dosi, che comporta una riduzione delle difese immunitarie, è necessario seguire una dieta a basso contenuto batterico per ridurre la contaminazione microbica (vedi capitolo 8). Invece, l'utilizzo di diete drastiche durante il trattamento chemioterapico (es: dieta mima-digiuno) non è attualmente supportato da sufficienti evidenze scientifiche, in quanto la letteratura disponibile è ancora limitata a studi sperimentali. Qualora la dieta per bocca non fosse adeguata alla copertura dei fabbisogni nutrizionali, è bene prendere in considerazione l'utilizzo di supplementi nutrizionali orali, da valutare ovviamente con il proprio medico o dietista di riferimento.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Consumare piccoli pasti più volte al giorno (cinque-sei volte), preferendo alimenti di consistenza morbida (es: formaggio fresco molle, budini, semolino, polpette, etc.);
- Scegliere alimenti e bevande ad **elevato contenuto calorico** e **proteico**;
- Assumere liquidi in abbondanza (almeno un litro e mezzo al giorno). In presenza di secchezza della bocca, bere frequentemente a piccoli sorsi per alleviare la sensazione di secchezza. Se tollerate, preferire le bevande gassate;
- Se presente **disfagia** (**qui** la dieta apposita), seguire attentamente le indicazioni mediche relative alla consistenza di dieta più adeguata e, se necessario, utilizzare l'**addensante** per le bevande.

Nei capitoli riportati di seguito sono indicati gli alimenti da evitare, quelli da limitare e quelli generalmente consentiti e consigliati in caso di effetti collaterali (mucosite) associati al trattamento chemioterapico. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed **equilibrata alimentazione**, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti devono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il **rischio di malnutrizione**.

Alimenti non consentiti

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di mucosite**. Tuttavia, durante il trattamento, possono presentarsi anche altri effetti collaterali, come diarrea e/o stipsi, nausea e alterazione del gusto. In questi casi, ovviamente, **le raccomandazioni dietetiche cambiano** ed è consigliabile seguire la dieta apposita per la sintomatologia specifica:

- dieta per stipsi e/o diarrea in chemioterapia

- dieta per nausea in chemioterapia

- dieta per alterazione del gusto in chemioterapia

- Croste di pane. Quando si mangia il pane la crosta va eliminata, consumando solo la parte più interna e morbida (mollica). Tuttavia, è opportuno **valutare la propria tolleranza individuale**: in caso di secchezza della bocca, la mollica potrebbe attaccarsi al palato e produrre un effetto fastidioso;
- Alimenti secchi (asciutti) e duri, come crackers, fette biscottate, patatine, pop-corn, salatini, etc. Cereali da prima colazione, fette biscottate, biscotti, pane, etc. possono essere consumati **solo** se prima ammorbiditi in un liquido;
- Verdura cruda;
- Alimenti piccanti e piatti preparati con spezie (es: spaghetti con aglio, olio e peperoncino, pollo al curry, etc.);
- Alimenti dal gusto aspro e/o acido, come gli agrumi e i loro succhi derivati (incluso il succo di limone), frutta acida in genere (ananas, fragole, lamponi, ribes, mele verdi, etc.), pomodori, aceto, cibi in scatola contenenti acido ascorbico come conservante (leggere l'**etichetta**);
- Cioccolato e prodotti secchi di pasticceria (es: torte asciutte tipo ciambella, biscotti, pasticcini, etc.), in quanto impastano facilmente la bocca.

Alimenti consentiti con moderazione

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di mucosite**. Per chi ha invece sintomi come **stipsi, diarrea, nausea o alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **apposite diete**.

- Succhi e nettari di frutta, escludendo quelli più acidi come il succo d'arancia o di pompelmo (valutare la propria tolleranza individuale).

Alimenti consentiti e consigliati

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di mucosite**. Per chi ha invece sintomi come **stipsi, diarrea, nausea o alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **apposite diete**.

- Semolino, da consumare sia come base per la preparazione di budini, sia come primo piatto condito con burro e **formaggio**, per esempio qualche cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Alcuni formaggi stagionati potrebbero aumentare il bruciore in presenza di mucosite, si consiglia pertanto di valutare la propria tolleranza individuale;
- **Cereali** da prima colazione, fette biscottate, biscotti e pane **ben ammorbiditi in un liquido** (es: latte o tè);
- Patate lesse schiacciate, **vellutate** di patate e zucca;

- Latte intero e panna da cucina;
- **Gelati** e creme fredde a base di latte;
- Dessert al cucchiaio;
- **Frullati di frutta** arricchiti con yogurt, latte e zucchero oppure miele;
- Polpette morbide, preparate con carne o pesce tritati ed impastati con uova e latte;
- Frittate condite con formaggio fresco e morbido oppure latte;
- Cibi per l'infanzia, come gli omogeneizzati.

Consigli comportamentali

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di mucosite**. Per chi ha invece sintomi come **stipsi, diarrea, nausea o alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **appropriate diete**.

- Fare attenzione quando si consumano pietanze calde, perché gli analgesici diminuiscono la capacità di distinzione della temperatura;
- Assumere i liquidi con l'utilizzo di una cannuccia;
- **Non fumare**;
- Evitare le **bevande alcoliche**, inclusi vino e birra;
- Seguire un'attenta **igiene della cavità orale**.

Consigli pratici

Le indicazioni alimentari che seguono sono specifiche per soggetti in chemioterapia **che soffrono di mucosite**. Per chi ha invece sintomi come **stipsi, diarrea, nausea o alterazione del gusto** è consigliabile seguire le raccomandazioni indicate nelle **appropriate diete**.

- Consumare i cibi tagliati finemente e a piccoli bocconi, sempre ben amalgamati con salse e sughi oppure con condimenti cremosi, come formaggi morbidi, besciamella, panna da cucina, etc.
- Se diventa necessario, adottare una dieta a consistenza modificata (cremosa) utilizzando il frullatore per la preparazione delle pietanze;
- Ammorbidire e arricchire le pietanze aggiungendo alimenti ad alto contenuto calorico come burro, olio d'oliva (se tollerato, altrimenti olio di semi), panna da cucina, formaggio, zucchero, miele, latte intero, etc.

Chemioterapia ad alte dosi e riduzione delle difese immunitarie

In caso di chemioterapia ad alte dosi, che comporta una notevole riduzione delle difese immunitarie, è necessario seguire una dieta a **basso contenuto batterico** per ridurre la contaminazione microbica. Di seguito sono elencati alcuni utili suggerimenti alimentari e comportamentali in caso chemioterapia ad alte dosi.

Alimenti non consentiti:

- Pane preparato da più di 12 ore;
- Ortaggi crudi e insalate già pronte;
- Frutta con la buccia e ammaccata, frutta secca;
- Carne (es: pollo) e pesce crudi;
- Salumi acquistati al banco;
- Uova crude o semicotte;
- Creme a base di uova fatte in casa;
- Formaggi acquistati al banco, fermentati, con muffe o prodotti con latte non pastorizzato;
- Latte fresco non pastorizzato (crudo);
- Yogurt e creme dolci fatte in casa;
- Gelati fatti in casa;
- Panna montata;
- Spezie, erbe aromatiche e qualsiasi condimento aggiunto dopo la cottura;
- Ghiaccio e acqua del rubinetto;
- Marmellate e conserve artigianali;

- Panini da bar già pronti;
- Cibi e bibite in lattina, per evitare il rischio di tagliarsi.

Alimenti consentiti e consigliati:

- Pasta, riso e altri cereali cotti e serviti con salse cotte;
- Pane fresco, da consumare entro 12 ore una volta aperto;
- Prodotti da forno (es. fette biscottate, crackers) in confezioni monoporzione;
- Ortaggi e legumi solo ben cotti;
- Frutta in scatola o fresca senza ammaccature e privata della buccia (es: arancia, melone, banana), oppure consumata cotta. Mela e pera lavate e sbucciate in profondità;
- Carne (es: pollo) e pesce ben cotti e consumati caldi;
- Prosciutto crudo e cotto confezionati sottovuoto, da consumare appena aperta la confezione;
- Uova ben cotte;
- Formaggi stagionati (es: **Grana Padano DOP**) o freschi prodotti con latte pastorizzato e acquistati in confezioni sottovuoto o in atmosfera modificata, da consumare appena aperti;
- Latte pastorizzato o UHT consumato entro 24 ore dall'apertura;
- **Yogurt** a lunga scadenza;
- Budini UHT;
- Condimenti aggiunti durante la cottura e condimenti in monoporzione;
- Acqua confezionata;
- Bibite in monoporzione;
- Succhi di frutta pastorizzati;
- Zucchero in bustine, miele e marmellate in monoporzione.

Consigli comportamentali:

- Lavarsi le mani con acqua calda e sapone per 20 secondi prima e dopo la preparazione del cibo e prima di mangiare;
- Pulire costantemente il frigorifero; conservare ben separati gli alimenti crudi dalle preparazioni già cotte. Prima di riporre i cibi in frigo, coprirli sempre con la pellicola. Pulire l'esterno dello scatolame prima di aprirlo;
- Utilizzare un tagliere diverso per le carni crude; disinfettare le superfici di lavoro, in particolare dopo aver lavorato **prodotti crudi** (carne, pesce);
- Utilizzare un coltello pulito per tagliare alimenti differenti; utilizzare posate diverse per ogni pietanza e prenderne una pulita ogni qualvolta si vuole assaggiare un determinato alimento. Lavare piatti, posate e tutti gli utensili con acqua calda e detergente, risciacquandoli bene;
- Controllare la data di scadenza dei prodotti; buttare i prodotti scaduti, frutta e ortaggi ammuffiti, uova con guscio rotto;
- Refrigerare i cibi ad una temperatura inferiore o uguale a +4°C. Riporre subito in frigorifero i prodotti acquistati che devono essere conservati intorno ai +4°C, riporre subito nel freezer i prodotti surgelati appena acquistati. Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente, ma in frigorifero. Durante lo scongelamento dei surgelati, porre un piatto sotto il prodotto per evitare che sgoccioli sugli altri alimenti;
- Lavare abbondantemente verdura e frutta prima di pelarle o tagliarle;
- Cucinare a lungo tutti gli alimenti e consumare i cibi cotti nella stessa giornata in cui si preparano. Riscaldare le pietanze pronte o quelle surgelate fino a temperature elevate, seguendo sempre le istruzioni indicate sulla confezione e consumarle nel giro di pochi minuti;
- Conservare gli alimenti deperibili in frigorifero entro un'ora dall'acquisto o dalla preparazione. In particolare, i piatti a base di uova non dovrebbero essere lasciati non refrigerati per più di un'ora.

Consigli pratici:

- Se si consumano pasti fuori casa, scegliere ristoranti puliti e ordinati. Preferire gli alimenti ben cotti e serviti subito dopo la cottura; evitare pietanze crude, insalate e piatti freddi.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed

informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

Autore:

Dr.ssa Emanuela Zagallo, Dietista - Dietetica e Nutrizione Clinica, Istituto Europeo di Oncologia IRCCS, Milano.