

La nutrizione nel malato oncologico



AIMaC
INFORMA PER AIUTARE
A VIVERE CON IL CANCRO

Associazione Italiana Malati di Cancro,
parenti e amici

La Collana del Girasole

La nutrizione nel malato oncologico

Legenda

Per praticità di consultazione a lato del testo sono stati inseriti dei riquadri contraddistinti da piccole icone, ognuna delle quali ha il seguente significato:



richiama l'attenzione su alcuni concetti espressi nel testo a fianco



definizione di un termine tecnico



richiama l'attenzione su alcuni concetti espressi nel testo a fianco



rimando a pubblicazioni di F.A.V.O. (Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia)

Elaborazione del testo:

Prof. Maurizio Muscaritoli, Dott. Isabella Preziosa,
dietiste **Angela Canelli e Sabrina De Leo**
Dipartimento di Medicina Clinica - Sapienza, Università di Roma

Editing:

Claudia Di Loreto (AIMaC)

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del Progetto "L'informazione come prima medicina: il Servizio Nazionale di Accoglienza e informazione in Oncologia" in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità.

Terza edizione: settembre 2011

© AIMaC 2011. Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e la trasmissione in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni o altro tipo di sistema di memorizzazione o consultazione dei dati sono assolutamente vietate senza previo consenso scritto di AIMaC.

Pur garantendo l'esattezza e il rigore scientifico delle informazioni, AIMaC declina ogni responsabilità con riferimento alle indicazioni fornite sui trattamenti, per le quali si raccomanda di consultare il medico curante, l'unico che possa adottare decisioni in merito.

Indice

- 5 prefazione
- 7 introduzione

Parte prima La perdita di peso

- 9 la dimensione del problema e le cause
- 9 approccio metabolico-nutrizionale
- 10 come favorire la ripresa dell'appetito
- 11 perché utilizzare una dieta più 'ricca'?
- 15 come aumentare l'apporto di energia e proteine
- 16 integratori, supplementi nutrizionali orali e nutraceutici
- 19 aspetti psicologici correlati alla perdita di peso

Parte seconda Suggestioni nutrizionali

- 21 come affrontare i problemi comuni
- 25 il gusto è cambiato?
- 26 troppo stanchi per cucinare o mangiare

Parte terza Guida al mangiare sano

- 31 come nutrirsi correttamente
- 36 **Menù facili e veloci**
- 38 **Tabella riassuntiva degli integratori e dei supplementi nutrizionali orali**



Prefazione

La presenza di neoplasia può avere conseguenze negative sullo stato nutrizionale del paziente. Il 20% dei pazienti affetti da neoplasia, che approssimativamente si attestano intorno ai due milioni di individui, non supera la malattia per le gravi conseguenze della malnutrizione. A differenza di quanto avvenuto fino ad oggi, la malnutrizione non può più essere considerata un ineluttabile effetto collaterale della malattia a cui rassegnarsi; essa è, infatti, prevenibile e reversibile a patto che l'intervento nutrizionale sia il più tempestivo possibile, divenendo parte integrante delle cure oncologiche, in quanto personalizzato, dinamico, e finalizzato a prevenire o a correggere la perdita di peso e la malnutrizione. Prevenire la perdita di peso riduce la tossicità indotta dalla radio-chemioterapia, migliora la sensibilità delle cellule tumorali al trattamento antineoplastico, rinforza le difese dell'organismo, diminuisce la frequenza e la durata dei ricoveri, previene le complicanze post-operatorie e la depressione. Tutto questo ha un impatto positivo sulla qualità della vita, consentendo di prevenire la perdita di forza fisica e la debolezza che ne può derivare.

Il tipo di intervento messo in atto per ottenere questi obiettivi dipende dalla fase della malattia e dal tipo di trattamento prescritto dall'oncologo, e a seconda dei casi può prevedere un'adeguata dieta alimentare, la somministrazione di supplementi nutrizionali orali o integratori per bocca o, se queste misure risultano insufficienti o inefficaci, si può ricorrere alla nutrizione enterale o parenterale in ospedale o a domicilio.

In alcuni casi, però le terapie antitumorali possono determinare un aumento di peso. Questo è particolarmente

frequente nelle donne con tumore al seno, le quali vanno molto spesso incontro a sovrappeso o obesità anche a poca distanza dall'inizio della terapia adiuvante o negli anni successivi. Il sovrappeso rappresenta un fattore prognostico sfavorevole per il tumore della mammella, aumentando sia il rischio di un primo tumore che quello di recidiva dopo terapia. Sovrappeso e obesità, inoltre, aumentano il rischio di diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. Quindi, il mantenimento del proprio peso forma riveste grande importanza nei malati di cancro, perché sia la perdita che l'aumento di peso involontaria, anche se con meccanismi diversi, influenzano negativamente la capacità di ripresa dell'organismo dopo le terapie antitumorali.

Con questo libretto AIMaC si pone l'obiettivo di aiutare il paziente oncologico, facendo luce sui vari problemi nutrizionali che egli può incontrare e cercando di fornire indicazioni e consigli pratici, che permettano di eliminarli, o quantomeno di attenuarli.

Per ragioni di semplicità, si è pensato di distinguere tre parti generali, la prima delle quali è dedicata al trattamento della perdita di peso in tutte le sue espressioni; la seconda si propone di fornire consigli per la gestione di problemi spesso legati alla chemio- o alla radioterapia o conseguenti ad interventi chirurgici; la terza contiene, invece, indicazioni importanti per seguire una dieta sana e sentirsi meglio.

Prof. Maurizio Muscaritoli

Professore Associato di Medicina Interna
Dipartimento di Medicina Clinica
Sapienza, Università di Roma

Introduzione

Molti malati di cancro hanno problemi di nutrizione

Il cibo riveste un ruolo importante per la qualità della vita ed è molto più che un'esigenza fisica. L'ora del pasto rappresenta un momento fondamentale e piacevole della vita familiare e sociale.

I malati di cancro hanno spesso difficoltà a mantenere uno stato nutrizionale adeguato. Lo scopo del presente libretto è proprio quello di aiutarli a superare tali difficoltà. Per facilitarne la consultazione, il libretto è stato diviso in tre parti:

Parte Prima La perdita di peso

Questo capitolo spiega le cause di tale fenomeno e fornisce consigli utili per seguire una dieta ipercalorica e iperproteica appositamente elaborata per i malati di cancro che hanno perso o stanno perdendo peso o che riescono a mangiare solo piccole quantità di cibo.

Parte Seconda Suggestimenti nutrizionali

In questo capitolo si danno consigli utili ai malati neoplastici che hanno temporaneamente difficoltà ad alimentarsi a causa della malattia o degli effetti collaterali del trattamento cui sono sottoposti.

Parte Terza Guida al mangiare sano

Si rivolge ai malati di cancro che non perdono peso e non hanno problemi nutrizionali, a quelli che dopo i trattamenti terapeutici possono andare incontro ad un aumento di peso, ma anche a chi vuole seguire una dieta sana e, nei limiti del possibile, ridurre il rischio di ammalarsi.



Parte prima

La perdita di peso

La dimensione del problema e le cause

La perdita di peso e la malnutrizione sono molto spesso sintomi strettamente correlati con l'insorgenza della patologia neoplastica e tendono ad aggravarsi con la sua evoluzione. Nel 20% dei casi i problemi **metabolico-nutrizionali** possono costituire una 'malattia nella malattia'.

La perdita di peso può essere causata da:

- perdita di appetito;
- difficoltà a deglutire il cibo;
- ostruzione al passaggio del cibo in un tratto dell'apparato digerente;
- alterata capacità di digerire o assorbire i cibi;
- conseguenze delle terapie antineoplastiche (nausea, vomito, diarrea, infiammazioni del cavo orale dovute a chemio- o radioterapia o alla chirurgia);
- ansia, paura e depressione.

Infine, le alterazioni del metabolismo, presenti nella maggior parte dei casi, sono responsabili di uno "spreco" di calorie e di massa muscolare e, quindi, di perdita di peso e, di conseguenza, di forza fisica, nonché di maggiore affaticamento.

Affrontare questi problemi vuol dire aumentare il peso migliorando l'immagine corporea, potenziare la forza e la funzione dell'organismo, migliorando la qualità della vita. Ciò riduce anche le complicanze e i tempi di ricovero ospedalieri, prolungando la sopravvivenza.



Metabolico-nutrizionale: tutto ciò che attiene all'assunzione di nutrienti (zuccheri, grassi, proteine, minerali, ecc.) e alla loro utilizzazione per i processi vitali dell'organismo.



Nutrizione artificiale (NA): complesso di procedure mediante le quali è possibile soddisfare i fabbisogni nutrizionali di pazienti non in grado di alimentarsi sufficientemente per la via naturale. La NA si differenzia in nutrizione parenterale (NP) ed enterale (NE). Con la NP i nutrienti sono somministrati direttamente nella circolazione sanguigna attraverso una vena periferica o centrale mediante l'impiego di cannule o cateteri venosi. Con la NE, invece, i nutrienti sono somministrati direttamente nella via digestiva a livello dello stomaco o dell'intestino mediante l'impiego di apposite sonde o di stomie confezionate all'uopo.

Anoressia: perdita di appetito.

Approccio metabolico-nutrizionale

Per prevenire la perdita di peso e di forza fisica possono essere realizzati potenzialmente tutti i tipi di trattamento nutrizionale, a partire dalla prescrizione di un'adeguata dieta alimentare, all'integrazione con prodotti specifici per os, ossia da prendere per bocca, fino alla **nutrizione artificiale, parenterale o enterale** in ospedale o a domicilio quando l'alimentazione naturale non è più sufficiente. Se il paziente è ancora in grado di alimentarsi adeguatamente per la via naturale, è certamente consigliata l'elaborazione di un piano dietetico personalizzato, il più possibile rispondente alle sue preferenze. Molto spesso, invece, il paziente è sì in grado di alimentarsi normalmente, ma in quantità insufficienti a soddisfare i fabbisogni nutrizionali a causa dell'**anoressia** o delle conseguenze gastro-intestinali delle terapie. A seconda della situazione clinica, l'apporto calorico ritenuto adeguato dovrebbe essere di circa 30-35 kcal/kg al giorno (v. pag. 13). Valori inferiori devono essere ritenuti a rischio di malnutrizione. Un introito calorico inferiore al 50% dei fabbisogni per un periodo uguale o superiore a 7 giorni richiede un intervento di nutrizione artificiale.

Come favorire la ripresa dell'appetito

Trattamento farmacologico

Consigli pratici

- Mangiare poco ma spesso (ad esempio una piccola porzione ogni due ore nell'arco della giornata), se non si riesce a consumare pasti abbondanti.
- Rendere il cibo quanto più allettante possibile per stuzzicare le papille gustative. Mettere una piccola porzione nel piatto e guarnirlo con fettine di limone o pomodoro o un

rametto di prezzemolo.

- Un aperitivo o due dita di vino bianco secco prima dei pasti sono un buon modo per stimolare l'appetito. Un bicchiere di buon vino rosso a pasto potrebbe aiutare la digestione.
- Tenere sempre a portata di mano qualcosa da sgranocchiare: noccioline, patatine, frutta secca o scaglie di parmigiano, abbastanza leggeri e gustosi. Se si hanno problemi ad ingoiare, yogurt o formaggio molle possono alleviare il fastidio.
- Sostituire piccoli pasti con bevande nutrienti dolci o saporate (v. pagg. 17-18).
- Mangiare lentamente, masticare bene e riposare dopo ogni pasto.
- A volte l'odore di cucina può essere stuzzicante, altre volte può far passare l'appetito. Se cucinare fa quest'effetto, chiedere a familiari o amici di preparare i pasti, oppure mangiare piatti freddi presentati in modo invitante.
- L'appetito varia a seconda dell'umore. Approfittare dei momenti in cui si è "su di giri" per trattarsi bene e concedersi il piacere di mangiare ciò che più è gradito. Mangiare in una stanza in cui si sente a proprio agio e si è lontani da distrazioni.

I derivati dell'ormone progesterone, in particolare il megestrolo acetato, hanno dimostrato di aumentare l'appetito nei pazienti oncologici e, alla luce dei dati acquisiti dalla letteratura, fanno parte dei farmaci che il medico può prescrivere per controllare la perdita di peso, ma sono inefficaci ai fini del recupero della massa magra, ossia del muscolo.

Perché utilizzare una dieta più “ricca”?

Molti malati si rendono conto che a volte non ce la fanno proprio a mangiare come al solito e che in alcuni casi perdono peso. Molteplici sono le spiegazioni all'origine di manifestazioni di questo tipo.

Il cancro in sé o il trattamento possono essere la causa dell'anoressia. Alcuni malati non hanno fame o si sentono già sazi appena si siedono a tavola; ad altri la sola vista del cibo dà la nausea ed altri ancora si accorgono che il sapore di alcuni alimenti non è più lo stesso.

Chi non mangia abbastanza, soprattutto chi perde peso, ha bisogno di una dieta più ricca di calorie e proteine. Un adeguato schema dietetico consentirà di recuperare i chili persi, o quanto meno contribuirà a rallentare o a bloccare la perdita di peso.

Una dieta si definisce adeguata se fornisce tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno: attraverso l'utilizzo quotidiano degli alimenti contenuti in ognuno dei gruppi che indichiamo di seguito si avrà la certezza di realizzarla.



I sette gruppi di alimenti

Primo gruppo: Carni, pesci, uova

Comprende tutti i tipi di carne, selvaggina, carni lavorate, tutti i tipi di pesce, inclusi i crostacei e le uova.

Gli alimenti che appartengono a questo gruppo forniscono proteine di alto valore biologico, ferro e alcune vitamine del complesso B. Alcuni, inoltre, forniscono minerali e vitamine **liposolubili**.

N.B. Le uova devono essere ben cotte. Evitare latticini freschi e formaggi prodotti con latte non pastorizzato, onde prevenire il rischio di infezioni.

Secondo gruppo: Latte e derivati

Il latte e i suoi derivati (lo yogurt; i formaggi freschi, fusi, duri e stagionati, erborinati; la panna; il burro e la ricotta) apportano proteine di alto valore biologico, vitamine e minerali. Le vitamine principali che si trovano in questi alimenti sono la A e quelle del gruppo B, ma il nutriente più importante è il calcio.

Terzo gruppo: Cereali, tuberi e derivati

Vi appartengono alimenti ricchi di carboidrati complessi come l'amido. I più diffusi sono frumento, riso, mais, miglio, farro, segale, avena, orzo fra i cereali e patate fra i tuberi. Le loro proteine sono di scarso valore biologico, ma si può ovviare al problema consumando i cereali insieme ad altri alimenti, poiché le proteine dei cereali possono completarsi con quelle dei legumi, per esempio. Gli alimenti di questo gruppo sono, pertanto, non solo i cereali così come si trovano in natura e sono direttamente consumati, ma anche tutti quei prodotti derivati come farina, semolino, polenta, cereali soffiati, pane, pasta, pizza, cracker, grissini, biscotti, fette biscottate.

Quarto gruppo: Legumi

Comprende i legumi secchi (fagioli, fave, piselli, lenticchie, soia, ceci), alimenti ricchi soprattutto di proteine vegetali, di carboidrati (amido), di minerali (ferro e calcio) e di alcune



Liposolubile:
sostanza che si
sceglie nei grassi.

vitamine del gruppo B. I legumi sono ottimi per il loro valore proteico, calorico e per i minerali, in particolare il ferro.

Quinto gruppo: Oli e grassi da condimento

Questo gruppo comprende gli oli, il burro, le margarine, altri prodotti che contengono questi alimenti in elevate quantità e quei prodotti di origine animale come il lardo e lo strutto. Tutti contengono grassi e la distinzione si basa sulla qualità dei lipidi. Gli oli di origine vegetale contengono acidi grassi insaturi e sono privi di colesterolo, mentre quelli di origine animale hanno acidi grassi saturi.

Discorso a parte per le margarine, che sono dei grassi artificiali, ottenute industrialmente usando oli di scarso valore nutrizionale.

Sesto e settimo gruppo: Ortaggi e frutta

Questi alimenti sono classificati in due gruppi in base al tipo di vitamine che forniscono. Appartengono al sesto gruppo quelli che sono ricchi soprattutto di vitamina A e al settimo gruppo quelli ricchi di vitamina C. Scarsi i grassi e le proteine, ma presenti i carboidrati (soprattutto saccarosio e fruttosio), che variano da prodotto a prodotto. Per evitare che i sali minerali si disperdano con la cottura, è preferibile consumare frutta e ortaggi crudi.

Gli alimenti ricchi di vitamina C sono la frutta a carattere acidulo (agrumi) e ortaggi a gemma (cavolfiori e pomodori). Ortaggi e frutta particolarmente ricchi di vitamina A sono quelli dal caratteristico colore giallo-arancio o verde scuro (carote, albicocche, melone giallo, zucca gialla, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietta, lattuga, ecc.).

Energia

L'energia ricavata dal cibo si misura in **kjoule (kj)**. Nella pratica clinica e sulle tabelle nutrizionali si continua a fare riferimento anche alla caloria (Kcal). Tutti noi abbiamo bisogno di una certa quantità di calorie al giorno per avere l'energia necessaria per vivere. L'energia è necessaria anche se non siamo molto attivi: persino quando stiamo como-

damente seduti in poltrona abbiamo bisogno di energia per respirare. In generale, se la nostra dieta è troppo ricca di calorie, ingrassiamo; viceversa, se ne è carente, il nostro organismo attinge alla riserva di energia di cui dispone e dimagriamo.

È suggeribile introdurre almeno 30 calorie per kg di peso ogni giorno. Ad esempio, un paziente che pesi 60 kg dovrà assumere 1800 calorie al giorno (30 calorie x 60 kg di peso = 1800 calorie).

Proteine

Queste sostanze sono fondamentali per il nostro organismo. Ogni parte del corpo è costituita da proteine e abbiamo bisogno di assumere proteine ogni giorno per mantenere sani i tessuti. Se siamo malati o sotto stress o abbiamo riportato un infortunio, l'organismo ha bisogno di quantità supplementari di proteine, oltre che di calorie, in modo da riparare eventuali 'danni'.

Vitamine

Le vitamine sono sostanze essenziali che aiutano il nostro organismo a funzionare normalmente, ma ne bastano quantità minime. Se mangiate anche solo piccole quantità degli alimenti principali che contengono vitamine, ciò potrebbe essere sufficiente. Tuttavia, se non siete in grado di nutrirvi adeguatamente per un periodo di tempo abbastanza lungo, dovrete assumere compresse multivitaminiche per reintegrare la riserva alla quale il vostro organismo avrà nel frattempo attinto. Il medico curante o il farmacista di fiducia potranno darvi valide indicazioni al riguardo.

Non è stato ancora dimostrato scientificamente che assumere grandi quantità di vitamine faccia bene. Anzi, prenderne alcune in quantità esagerate, in particolare le vitamine A e D, potrebbe essere addirittura nocivo, però l'uso di un integratore vitaminico equilibrato può essere d'aiuto.



Kjoule:
unità di misura
dell'energia fornita
all'organismo.
(1 Kcal = 4,186 Kj)



Radicali liberi: composti chimici prodotti dai processi metabolici dell'organismo. La loro eccessiva formazione o il loro accumulo possono essere dannosi, perché possono reagire con le strutture cellulari dell'organismo stesso.

Antiossidanti

Gli antiossidanti costituiscono una categoria non omogenea di sostanze (ne fanno parte, infatti, vitamine, minerali, sostanze vitamino-simili) aventi in comune la capacità di contrastare gli effetti negativi dei cosiddetti **radicali liberi**. I principali antiossidanti sono: vitamina A e beta-carotene, vitamina C, vitamina E, coenzima A, acido lipoico, selenio, rame, zinco, manganese e flavonoidi. Queste sostanze sono presenti nella frutta e negli ortaggi. Pertanto, se si segue una dieta varia ed equilibrata, non è necessario assumere integratori a base di antiossidanti. Se, invece, l'alimentazione è carente o squilibrata, si deve consultare il medico sull'opportunità o meno di assumere integratori nutrizionali, poiché questi potrebbero interferire con la terapia anti-tumorale e, di conseguenza, ridurre l'efficacia o addirittura potenziarne gli effetti indesiderati.

Come aumentare l'apporto di energia e proteine

Se si ha un buon appetito non si dovrebbe avere alcuna difficoltà ad assumere maggiori quantità di calorie e proteine per potenziare la dieta. Se, invece, l'appetito è scarso, vi sono due possibilità per accrescere l'apporto calorico e proteico, senza aver bisogno di introdurre maggiori quantità di cibo.

Innanzitutto si possono assumere alimenti più ricchi in calorie e proteine ed in secondo luogo utilizzare **supplementi nutrizionali orali** in forma liquida (v. capitolo seguente) o integratori. Questi ultimi sono disponibili in commercio sotto forma di polvere da aggiungere ai cibi abituali.

Integratori, supplementi nutrizionali orali e nutraceutici

Integratori nutrizionali da aggiungere a cibi e bevande

Esistono in commercio integratori nutrizionali non aromatizzati in polvere, che forniscono solo calorie o solo proteine (v. tabella pag. 36). Essendo totalmente insapori, essi si prestano bene all'integrazione di bevande, minestre, salse, sughi, sfornati, budini in base latte, dessert ecc. Qualche volta, con l'aiuto del medico, dovrete procedere a diverse prove prima di capire esattamente quanto prodotto aggiungere ad ogni particolare piatto senza modificarne il sapore e la consistenza. Un modo pratico di procedere è quello di aggiungere 2-3 cucchiaini di integratore proteico in polvere a circa 100 ml di latte intero oppure 2-3 cucchiaini da tè ad una tazza di caffè o tè.

Gli integratori nutrizionali calorici sono di solito insapori e non dolci come lo zucchero, pur essendo a base di carboidrati. Qualche integratore calorico è venduto sotto forma di bibita aromatizzata alla frutta e può essere bevuto come tale o diluito con acqua o aggiunto a latte, succo di frutta ecc.

Supplementi nutrizionali orali

Sono bevande già pronte, bilanciate dal punto di vista calorico, proteico, vitaminico e minerale, acquistabili in farmacia dietro prescrizione medica.

I supplementi nutrizionali orali possono distinguersi in prodotti con sapore fondamentalmente di latte (comunque aromatizzati in modo vario e anche all'aroma di frutta), oppure in prodotti più 'freschi', abitualmente al sapore di bibita alla frutta, di gusto più leggero, che non contengono grassi ma solo carboidrati (zuccheri) e proteine.

I supplementi nutrizionali orali dovrebbero essere bevuti lentamente, a piccoli sorsi, nell'arco di 30-60 minuti, al fine di evitare senso di gonfiore gastrico e addominale.



Gli integratori calorici e i supplementi nutrizionali orali sono ricchi in carboidrati (zuccheri); per tale motivo devono essere assunti dai pazienti diabetici con cautela e sotto controllo medico. Per questi pazienti esistono prodotti specifici.

Bevande ipernutritive o sostitutive del pasto

Quando non si ha voglia di mangiare, è possibile preparare una bevanda ipernutritiva a base di frutta, latte o yogurt e aggiungere un integratore calorico o proteico in polvere secondo le dosi suggerite dal medico. Un cucchiaino di gelato può renderla più gradevole e ancora più nutriente. Il frullato può essere bevuto anche tra un pasto e per favorire l'aumento di peso.

Nutraceutici

La responsabilità di gran parte della perdita di peso nel paziente oncologico è attribuita oggi alla produzione di sostanze sia da parte delle cellule del sistema immunitario del paziente in risposta al tumore, sia da parte delle cellule neoplastiche. La presenza di queste sostanze nel sangue accelera la perdita di peso e di muscolo, contribuendo così anche alla perdita di forza e di attività fisica. I **nutraceutici** sono in grado di contrastare tali effetti negativi. Essi sono:

- **aminoacidi a catena ramificata**: la loro somministrazione per via orale ad un dosaggio di circa 10-20 g al giorno si è rivelata efficace nel migliorare l'appetito e nel contempo favorire lo sviluppo muscolare;
- **acido eicosapentaenoico (EPA)**; grasso della serie omega-3 di cui è particolarmente ricco il pesce azzurro; l'assunzione di supplementi nutrizionali orali arricchiti in EPA, calorie e proteine, in aggiunta alla normale dieta, è in grado di ridurre la perdita di peso e di massa muscolare, a condizione che si assumano almeno 2 g di EPA al giorno (equivalenti a circa 2 brik di supplemento);
- **beta-idrossi-beta-metilbutirrato (HMB)**: è il **metabolita attivo** dell'aminoacido a catena ramificata leucina. Esso è contenuto in minima parte nella dieta, particolarmente in alcuni tipi di pesce, negli agrumi ed anche nel latte materno. La leucina, contenuta negli alimenti o negli integratori, viene trasformata dall'organismo in HMB. All'HMB sono attribuiti, almeno in parte, gli effetti **anabolici** osservabili con la somministrazione della leu-

cina. La somministrazione di HMB aumenta la forza muscolare e la resistenza all'esercizio fisico in soggetti sani, e migliora la massa magra in pazienti con malattia da HIV e con neoplasie. Numerosi studi clinici e sperimentali dimostrano che l'assunzione di HMB non è associata ad effetti collaterali indesiderati e non stimola la progressione della neoplasia. La dose giornaliera raccomandata è di 3 grammi (ad esempio 6 capsule da 300 mg in tre somministrazioni);

- **carnitina**: uno studio clinico ha dimostrato che l'assunzione di 6 g al giorno di L-carnitina per la durata di 30 giorni è in grado di migliorare in modo significativo il sintomo **fatigue**, l'appetito e la massa magra dei pazienti.

Poiché è opportuno che la somministrazione di tali sostanze sia effettuata nell'ambito di un percorso di cura metabolico-nutrizionale personalizzato, che affianchi sin dall'inizio le terapie oncologiche, è consigliabile che il paziente si rivolga agli specialisti del settore nutrizionale il più presto possibile, dopo la diagnosi di malattia, con lo scopo di ottenere migliori risultati clinici.

Consigli pratici

Consumare alimenti arricchiti in calorie e proteine che potranno essere preparati come indicato di seguito.

Cereali per la colazione: Aggiungere miele o 2-3 cucchiaini di integratore energetico al posto dello zucchero.

Zuppe, stufati e minestre: Aggiungere legumi e pasta, e arricchire, quando possibile, con un cucchiaino di panna o con integratori calorico-proteici.

Purè di patate: Preparare il purè di patate con latte intero, burro o panna e parmigiano. Si possono aggiungere anche integratori ad alto contenuto calorico e proteico.

Verdure: Far fondere un pezzetto di burro sulle verdure calde oppure cospargerle di parmigiano grattugiato.

Panini e toast: Preferire pane all'olio; arricchire con uno



Nutraceutico: principio nutritivo dotato di proprietà farmacologiche se somministrato in quantità elevate.



Metabolita attivo: prodotto di trasformazione da parte dell'organismo.

Anabolico: che aumenta la massa muscolare.



Fatigue senso di spossatezza che persiste anche dopo un adeguato riposo



Maggiori informazioni sono disponibili su: **La fatigue**, (La Collana del Girasole)

strato abbondante della farcitura desiderata (maionese, burro); aggiungere formaggio, tonno, affettati e uova. Sul pane tostato spalmare il burro quando il pane è ancora caldo.

Stuzzichini: Tenere a portata di mano snack quali noccioline, cioccolato, dolcetti, caramelle, frutta fresca o secca, cracker, yogurt o formaggi stagionati, da mangiare negli intervalli tra un pasto e l'altro.

Preparazioni a base di latte (budini, creme, ecc.): Aggiungere gelato, panna o crema. Arricchire con zucchero, miele, sciroppo o in alternativa integratori calorico-proteici.

Bevande e budini: Preferire spremute o centrifughe di frutta fresca, dolcificate o arricchite con integratori proteico-calorici, da consumare preferibilmente durante i pasti al posto dell'acqua.



Aspetti psicologici correlati alla perdita di peso

La perdita di peso si riscontra sovente nei malati di cancro e molti ne rimangono profondamente turbati in quanto ciò ricorda loro che stanno male. È questa una reazione assolutamente normale, in quanto con gli anni tutti ci abituiamo al nostro aspetto fisico, e anche se la nostra immagine forse non ci soddisfa pienamente, la maggior parte di noi alla fine accetta il modo in cui si vede. L'importante è smettere di considerare la perdita di peso come un effetto inevitabile e intrattabile della malattia e delle sue terapie, perché ciò **NON È VERO**. Il medico curante deve essere informato se state perdendo peso, e deve mettere in atto ogni strategia per porvi rimedio.

I malati che hanno perso l'appetito possono sentirsi a disagio quando siedono a tavola a casa con i familiari o al ristorante con gli amici. Il pasto è un'occasione per socializzare e non vi si deve rinunciare se non si è in grado di mangiare normalmente. Familiari e amici sapranno comprendere. A volte, la stanchezza o la nausea potrebbero non consentire di preparare da mangiare. Se in famiglia si è la persona che normalmente si occupa della cucina, può essere fonte di frustrazione lasciare l'incombenza a qualcun altro fino a che non si starà meglio, ma non per questo ci si deve sentire in colpa. Se si hanno difficoltà a far fronte alla malattia e a sopportare lo stress emotivo che ha scatenato, è bene ricorrere all'aiuto di uno psicologo. Parlare dei propri sentimenti può servire spesso a chiarire i pensieri e a dare a se stessi e agli altri l'opportunità di capire come ci si sente. Non potrà che giovare parlare con un consulente esperto o partecipare ad un gruppo di sostegno. Non sentirsi in grado di lottare non deve essere considerato un insuccesso. Se gli altri capiscono come la persona malata si sente, possono essere di maggiore aiuto e conforto.



La perdita di peso non è un effetto ineluttabile e intrattabile del cancro e delle sue terapie.

Non esitare a chiedere l'aiuto di un esperto se non ci si sente in grado di far fronte da soli alla malattia e allo stress emotivo che ha scatenato.



Parte seconda

Suggerimenti nutrizionali

Come affrontare i problemi comuni

Oltre allo scarso appetito e al calo di peso, alcuni malati oncologici hanno anche altri problemi nutrizionali, alcuni dei quali possono derivare dalla malattia neoplastica, mentre altri possono essere l'effetto temporaneo del trattamento.

Infiammazione del cavo orale

- Bere molti liquidi nutrienti. Se i succhi di frutta fresca danno bruciore, bere sciroppo di ribes nero o di rosa canina, succo di mela o nettare di pesca/pera, che sono meno acidi. Possono lenire il bruciore anche alcune bevande già pronte aventi la consistenza e il sapore dei succhi di frutta. Cibi e bevande freddi possono dare sollievo ad una bocca infiammata. Aggiungere ghiaccio tritato alle bevande e mangiare gelato o gelatine morbide al latte o alla frutta.
- Evitare cibi salati e speziati perché potrebbero dare bruciore, e i cibi ruvidi come crostini/toast o verdure crude perché potrebbero graffiare la mucosa già infiammata.
- Ammorbidire i cibi con salse e sughi non piccanti e non salati.
- Bere con la cannuccia.
- Rinfrescare la bocca con pezzi di polpa di ananas fresco.
- Tenere la protesi dentaria a bagno per tutta la notte in una soluzione apposita e cercare di farne uso il meno possibile durante il giorno per evitare di irritare ulteriormente le gengive già infiammate.

- Se la lingua è 'bianca', i cibi potrebbero assumere un sapore poco gradevole, diminuendo, quindi, ulteriormente la già scarsa voglia di mangiare. Pulire la lingua strofinandola con un batuffolo di cotone imbevuto di soluzione di bicarbonato di sodio (sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in 50 cl di acqua tiepida). Il bicarbonato di sodio è in vendita in farmacia e in alcuni supermercati.
- Segnalare il problema al medico curante, che potrà prescrivere soluzioni lenitive o antisettiche. Rivolgersi al medico curante o all'infermiere/a per avere indicazioni in merito ad un prodotto adatto per fare sciacqui lenitivi, perchè molti prodotti in commercio potrebbero essere troppo forti per il singolo caso. Usare uno spazzolino da denti morbido del tipo per bambini e spazzolare denti e gengive con delicatezza.

Secchezza delle fauci

- Bere spesso, anche solo piccoli sorsi alla volta, per mantenere la bocca umida. Le bevande gassate possono risultare più rinfrescanti.
- Anche succhiare cubetti di ghiaccio o ghiaccioli può dare sollievo. I ghiaccioli si possono preparare facilmente in casa versando del succo di frutta nei cubetti per il ghiaccio o in appositi stampini in vendita nella maggior parte dei negozi di casalinghi.
- Mantenere i cibi morbidi e umidi con quantità abbondanti di salse e sughi non piccanti.
- Evitare di mangiare dolci e cioccolato in quanto si attaccano al palato. Succhiare caramelle dure stimola la salivazione e altrettanto fanno le gomme da masticare.
- Bere un aperitivo analcolico o due dita di vino bianco secco prima dei pasti. Idratare le labbra secche con un prodotto specifico.

Difficoltà a masticare o ingoiare

Le diete morbide possono risultare monotone quando ci si deve nutrire solo con zuppe e gelati, ma con un po' di fan-

tasia e buona volontà, anche una dieta morbida può essere appetitosa e nutriente.

La regola d'oro è mangiare i cibi che piacciono di più, apportando, però, qualche piccola modifica per ammorbidirli. Ad esempio, condire i piatti con salse e sughi appetitosi; tagliare carne e verdure a pezzetti e servirsene per preparare ottimi sformati o stufati; eliminare la crosta dal pane in modo che sia più facile masticarlo. Un frullatore può essere utile per frullare tutti i cibi cotti.

Sono in vendita in farmacia molti prodotti che potrebbero aiutarvi, sia in termini di praticità che di varietà. Il medico curante potrà fare la ricetta.

Alcuni cibi nutrienti morbidi

- | | |
|---------------------------------------|---|
| - Budini al latte | - Polpettone farcito |
| - Budino di crema | - Ricotta |
| - Crepes | - Sformati di carne e verdure con besciamella |
| - Frittelle | - Soufflè |
| - Frutta cotta o passata | - Stracotto di carne |
| - Gelatina fatta con il latte | - Uova strapazzate (ben cotte) |
| - Parmigiano grattugiato | - Yogurt |
| - Pasta | - Zuppe fatte in casa |
| - Pesce bollito o al vapore con salsa | |
| - Polenta | |

Nausea

- Se cucinare dà la nausea, mangiare cibi freddi o surgelati che devono solo essere scaldati (scongolarli sempre prima di cucinare e assicurarsi che siano ben cotti). In alternativa, chiedere a qualcuno di preparare i pasti!
- Evitare cibi oleosi, grassi e fritti.
- Provare a mangiare dei cibi secchi, per esempio un toast o dei cracker, prima ancora di scendere dal letto.
- Quando si ha la nausea, mangiare inizialmente solo cibi leggeri come minestre lente o budini di crema e piano

piano aggiungere piccole porzioni dei piatti preferiti, passando gradualmente ad una dieta più sostanziosa e solida.

- Sorseggiare una bibita gassata è un rimedio popolare contro la nausea. Provare a bere lentamente con la cannuccia un bicchiere di acqua minerale, acqua tonica, gas-sosa o limonata.
- Farsi prescrivere dal medico curante delle compresse di antiemetici, i farmaci specifici contro la nausea.

Stitichezza

- Inserire nella dieta una maggiore quantità di fibre. La crusca è particolarmente efficace (si può aggiungere ai cereali e alle minestre). Altre fonti di fibre sono i cereali integrali o muesli da consumare a colazione, prodotti integrali (pane, farina, riso e pasta), frutta e verdura fresche mangiate con la buccia. Qualora si desideri assumere un integratore nutrizionale, scegliere una formulazione arricchita in fibra (v. tabella a pag. 36).
- Preferire i rimedi naturali come sciroppo di fichi, prugne e succo di prugne. Bere molti liquidi. Le bevande calde possono aiutare. Per alcuni il caffè ha effetto lassativo. Un'attività fisica moderata aiuterà a tenere l'intestino in ordine.
- Eventualmente utilizzare (se non vi sono ostruzioni intestinali) prodotti dietetici specifici, a base di *psyllium* (reperibili in farmacia), e supposte di glicerina o microclismi. Se la stipsi dovesse persistere, consultare il medico curante che potrà prescrivere un lassativo.

Diarrea

- Finché persiste la diarrea è opportuno ridurre il consumo di frutta e verdura, riducendo in tal modo l'apporto di fibre. Evitare minestre di verdura e torte di verdura.
- Bere molto per reintegrare i liquidi persi, ma evitare alcool e caffè. Limitare il consumo di latte e di bevande a base di latte.

- Bere succo di agrumi.
- Consumare pasti piccoli e frequenti a base di cibi leggeri - latticini stagionati, pesce, pollo, uova (ben cotte), pane bianco, pasta o riso. Evitare i cibi molto saporiti o grassi e mangiare molto lentamente.
- Mangiare frutta cotta o in scatola piuttosto che frutta fresca o secca. Le banane e la polpa grattugiata di mela hanno proprietà astringenti.
- Assumere fermenti lattici. Se la diarrea persiste, consultare il medico, che potrà prescrivere farmaci appositi, oppure chiedere consiglio al farmacista.

Flatulenza

- Mangiare masticando bene e bere lentamente.
- Evitare i cibi che di solito producono aria, per esempio fagioli, cavoli, carciofi, uva, sottaceti e bevande gassate.
- Un ottimo rimedio naturale consiste nel bere due cucchiaini di sciroppo di menta sciolto in una tazzina di acqua calda. Se si vuole, aggiungere un cucchiaino di zucchero.
- Anche i confetti di carbone che si vendono in farmacia potrebbero essere efficaci per risolvere il problema.
- Un'attività fisica leggera, soprattutto camminare, può dare sollievo.
- Se il dolore diventa severo o persistente, rivolgersi al medico curante.

Problemi nutrizionali particolari

Alcuni malati di cancro hanno problemi alimentari particolari che non costituiscono oggetto di questo libretto. Per esempio, coloro che hanno subito una colostomia, ileostomia o laringectomia devono seguire una dieta speciale appositamente elaborata per il singolo caso. Se si desiderano consigli su questo tipo di dieta, rivolgersi al medico curante o al dietista.



Maggiori informazioni possono essere richieste alle associazioni che si occupano specificamente dei problemi dei pazienti stomizzati. Gli indirizzi sono disponibili sul sito www.aimac.it oppure possono essere richiesti alla segreteria di AIMaC (numero verde 840 503579).

Il gusto è cambiato?

Alcuni pazienti riferiscono di avere l'impressione che il gusto sia cambiato. Nella maggior parte dei casi si tratta di un fenomeno temporaneo, che può far sì che certi alimenti non siano più graditi, oppure che tutti i cibi abbiano lo stesso sapore oppure ancora che abbiano un sapore metallico dopo la chemioterapia.

Alcuni sostengono di non riuscire più a distinguere alcun sapore. Se ci si rende conto che il gusto è effettivamente cambiato, ecco alcuni semplici accorgimenti per rendere i cibi più gradevoli.

- Dare la preferenza ai cibi che piacciono ed eliminare momentaneamente dalla dieta quelli che non sono graditi. Dopo qualche settimana riprovare a mangiarli, in quanto nel frattempo il gusto potrebbe essere tornato nella norma
- Insaporire i piatti facendo uso di spezie ed erbe quali rosmarino, basilico e menta.
- Marinare la carne nel vino con ginepro o altri aromi, oppure condirla con salse forti come quella agrodolce o al curry, oppure con un pizzico di peperoncino. Le carni fredde risultano più gradevoli se accompagnate con sottaceti o con la salsa chutney (salsa indiana a base di frutta e spezie).
- Alimenti dal sapore forte (frutta fresca, succhi di frutta e caramelle dure amare) sono rinfrescanti e lasciano in bocca un sapore gradevole. Se il tè o il caffè disgustano, preferire un infuso rinfrescante al limone o una bibita gassata fredda come la limonata o l'aranciata. Per alcuni i cibi freddi sono più gradevoli al palato dei cibi caldi.
- Accompagnare con salse piatti a base di pesce, pollo e uova.

Troppo stanchi per cucinare o mangiare

È questo il momento di essere pratici acquistando surgelati, prodotti in scatola, prodotti precotti e da asporto. Attenzione, però: i surgelati devono essere sempre scongelati bene e tutti i cibi devono essere cucinati in maniera appropriata per evitare il rischio di intossicazioni alimentari. Leggere attentamente le istruzioni e attenersi scrupolosamente a queste.

Se si è in grado di prevedere con anticipo le volte in cui si potrà accusare stanchezza, per esempio dopo una sessione di radioterapia, allora organizzarsi per tempo in modo da avere comunque la situazione sotto controllo. Semplificare al massimo i processi di cottura utilizzando pentole a pressione e forno a microonde. Se si possiede un congelatore, si potrà cucinare nei giorni in cui ci si sente nel pieno delle forze e surgelare i piatti per i momenti in cui ci si sentirà più stanchi. Fare scorte di surgelati, scatolame, cibi precotti, ecc. Questa potrebbe anche essere l'occasione per i familiari e gli amici di rendersi utili alla persona malata, per esempio andando a fare la spesa oppure preparando qualche piatto per evitargli di cucinare.

Se veramente non si ha voglia di mangiare, sostituire il pasto con uno degli integratori di cui alla tabella di pag. 34. Se si pensa di avere bisogno di aiuto a casa per risolvere i problemi legati all'alimentazione, parlarne con il medico di famiglia o rivolgersi al dietista dell'ospedale, che potrebbero avere una soluzione adatta per il vostro caso. In casi particolari chiedere l'aiuto di un medico specialista in nutrizione che lavori in ambito ospedaliero.



Parte terza

Guida al mangiare sano

Come nutrirsi correttamente

Questa guida al mangiare sano si propone di dare buoni consigli ai malati di cancro che non perdono peso e non hanno problemi nutrizionali, a quelli che dopo la conclusione dei trattamenti terapeutici possono andare incontro ad un aumento del peso, ma anche a tutti coloro che desiderano seguire una dieta sana e sentirsi meglio.

Attenti al peso!

Cercare di mantenere il peso entro i limiti della norma per la propria altezza (il medico curante saprà calcolare quale dovrebbe essere il peso normale). Chi ha avuto un tumore del seno o del testicolo può andare incontro negli anni a un aumento del peso corporeo. Questo si accompagna spesso ad aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, facendo aumentare il rischio di malattie cardiovascolari (angina pectoris, infarto cardiaco, ictus cerebrale) e di nuovi tumori. Se si è in sovrappeso, quindi, sarà opportuno ridurre l'apporto calorico consumando meno grassi e meno dolci, meno bevande dolci e meno pane e pasta, e aumentare l'attività fisica. In questo modo l'organismo sarà costretto a bruciare l'energia eccedente accumulata sotto forma di grasso.

Per tutto questo è consigliabile partecipare a programmi di screening e monitoraggio del proprio stato di nutrizione, della propria alimentazione e dello stile di vita. Questo aiuterà ad avere risposte a domande semplici come: dovrei mangiare meno grassi?, dovrei perdere peso?, dovrei fare attività fisica?, qual è l'alimentazione più corretta per la mia condizione?

Ridurre il consumo di grassi

Molti esperti sono d'accordo sul fatto che la nostra alimentazione è troppo ricca di grassi. Aniché trarre energia da alimenti ricchi di amido come pane e patate, facciamo un consumo eccessivo di grassi animali sotto forma di carne bovina semigrassa, uova, burro, formaggio e intingoli.

Soluzioni pratiche

- Mangiare più pesce, pollo e legumi. Scegliere tagli di carne magra ed eliminare quanto più grasso possibile. Scartare la pelle del pollo.
- Ridurre il consumo di cibi fritti; preferire la cottura al forno, alla griglia, a vapore, al cartoccio o i bolliti.
- Fare uso di latte scremato o parzialmente scremato.
- Preferire yogurt e formaggi a basso contenuto di grassi (definiti *light*).
- Evitare stuzzichini ricchi di grassi quali patatine e pasticcini.
- Condire con 2 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva al giorno.

Aumentare il consumo di verdura, frutta e cereali

Verdura, frutta e cereali sono ricchi di fibre e vitamine. Le fibre sono la parte degli alimenti che viene digerita dall'organismo senza essere completamente assorbita e hanno la funzione di mantenere l'intestino sano. Gli esperti sostengono che dovremmo consumare almeno la metà di fibre in più di quelle che mangiamo normalmente, introducendo nella dieta giornaliera almeno 5 porzioni di frutta e verdura (ad esempio, una spremuta d'arancia a colazione, un frutto a metà mattinata e uno a metà pomeriggio, un'insalata a pranzo e una zuppa di verdura a cena – facile, vero?). Mangiare frutta e verdura fresche ogni giorno, possibilmente con la buccia, privilegiando le verdure di colore verde scuro e giallo scuro (spinaci, broccoli e carote); preferire cereali integrali (riso, pasta, pane), frutta secca (soprattutto le prugne); a colazione mangiare cereali ricchi di fibre (muesli, fiocchi di crusca o cereali misti). La crusca può essere aggiunta ai cereali per accrescere il contenuto di fibre.

Ridurre il consumo di zucchero

Lo zucchero non contiene elementi nutritivi a parte l'energia, ma possiamo attingere tutta l'energia di cui abbiamo bisogno da altre fonti più sane. In Italia si consumano 18-20 kg di zucchero pro capite all'anno, la maggior parte dei quali è assolutamente inutile per il nostro organismo ed è in parte responsabile della carie dentale e dell'obesità.

Consigli pratici

- Imparare a bere le bevande calde senza zucchero o sostituirlo con un dolcificante artificiale. Evitare le bibite dolci.
- Mangiare meno dolci, caramelle e cioccolate, merendine e snack.
- Mangiare frutta fresca anziché budini. Dolcificare la frutta cotta con un dolcificante.
- Preferire gli alimenti che contengono meno zuccheri aggiunti o ne sono del tutto privi, per esempio frutta in scatola al naturale o bevande dietetiche. Provare le gelatine senza zucchero, lo yogurt dietetico, ecc.

La piramide alimentare

Zuccheri con parsimonia

Olii e burro vegetali con moderazione

Latte e latticini, pesce, carni rosse e bianche a sufficienza ogni giorno

Farinacei: pasta, pane, cereali etc. ad ogni pasto principale

Frutta e verdura di stagione ogni giorno

Acqua, bevande e alimenti ricchi di liquidi in grande quantità tutta la giornata



Ridurre il consumo di sale

La maggior parte di noi usa più sale di quanto necessario all'organismo. La maggior parte degli alimenti viene salata al momento della cottura e i cibi pronti contengono molto sale aggiunto. Alcuni esperti sostengono che dovremmo tutti cercare di ridurre il consumo globale di sale di almeno un quarto.

Consigli pratici

- Usare meno sale in cucina ed evitare di aggiungerlo a tavola.
- Ridurre il consumo di stuzzichini salati quali patatine e noccioline.
- Preferire i prodotti pronti a basso contenuto di sale e il burro non salato o a basso contenuto di sale.
- Fare uso di spezie e erbe aromatiche per ridurre il consumo di sale sul cibo.



Libri consigliati

Linee Guida per una Sana alimentazione Italiana
Ministero delle Politiche Agricole, 2005

Aziende produttrici di supplementi nutrizionali orali

ABBOTT SpA - Via Pontina km 72 - 04010 Campoverde (LT); tel. 06 92 891

AFR (ADVANCED FOOD RESEARCH) DMF (DIETETIC METABOLIC FOOD)
Via G. Mazzini, 13 - 20051 Limbiate (Milano) tel. 02.9969124

FRESENIUS KABI ITALIA srl
Via Camagre, 41 - 37063 Isola della Scala (Verona) tel. 045.6649311

HEINZ Plasmon dietetici Alimentari Srl
Via Cascina Bel Casule, 7 - 20141 Milano; tel 02.52561

MEAD JOHNSON NUTRITIONALS
Via Virgilio Maroso, 50 - 00142 Roma; tel. 06 50396336

MEDIFOOD Italia - Via Padre Semeria 5 - 16131 Genova; tel. 010.518621

NATHURA SRL
Via Meucci, 14 - 42027 Montecchi E. (RE); tel. 0522 86 54 64; fax 0522 86 54 76

NESTLE' ITALIANA SpA - Via G. Richard, 5 - 20143 Milano; tel. 02.81817579

NUTRICIA SpA
Via Lepetit 8, 20020 Lainate (MI); tel. 02.937911; numero verde 80082209

Menù facili e veloci

I menù che proponiamo sono solo alcuni esempi di come sia possibile incrementare l'apporto proteico e calorico anche con i cibi che si mangiano tutti i giorni. Per mantenere alto l'apporto calorico tra un pasto e l'altro si possono fare piccoli spuntini o prendere un supplemento nutrizionale orale (v. pagg. 15-16) oppure aggiungere alle bevande di uso comune integratori in polvere.

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
1	Cappuccino e briochie Preparare il cappuccino con latte intero e aggiungere zucchero o miele; tra le briochie preferire quelle farcite con crema, marmellata o cioccolato.	Succo di frutta con toast o tramezzino Abbondare con la farcitura desiderata.	Minestre o zuppe di cereali e legumi Aggiungere parmigiano, olio e abbondare con la quantità. Bistecca ai ferri Condire con olio a crudo. Insalata mista Arricchire con tonno, mais, olive e salse. Frutta fresca di stagione	Budino Preparare con latte intero, zucchero, miele o sciroppo e aromi vari.	Involtoni di carne Farcite con formaggio, affettati e uova. Purè di patate Preparare con latte intero, burro, parmigiano, prosciutto cotto. Frutta fresca di stagione
2	Latte, fette biscottate, burro e marmellata Preparare il latte con il latte intero, aggiungere zucchero o miele ed eventualmente cioccolato; abbondare con le quantità.	Spremute o centrifughe di frutta Preparare con frutta fresca di stagione, e aggiungere un integratore proteico-energetico, zucchero o miele.	Pasta con verdure miste. Aggiungere pancetta formaggio, besciamella o panna liquida per arricchire il sugo. Pesce Usare condimenti a base di olio o maionese in salsa (tipo salsa verde o salsa rosa, ecc.). Patate al prezzemolo Frutta fresca di stagione	Frullato di frutta e latte Preparare con latte intero, uovo, parmigiano, prosciutto e formaggio. Verdura in padella Preparare con olio, burro, parmigiano. Frutta fresca di stagione	Omelette Preparare con latte intero, uovo, parmigiano, prosciutto e formaggio. Verdura in padella Preparare con olio, burro, parmigiano. Frutta fresca di stagione
3	Succo di frutta, pane tostato, burro e marmellata Abbondare con le quantità.	Frutta cotta Arricchire con zucchero, miele.	Pasta al forno Arricchire con panna liquida o besciamella. Arrosti di vitello Condire con salse di vario genere (salsa tomata). Patate arrosto Frutta fresca di stagione	Yogurt con muesli Preferire lo yogurt intero e aggiungere zucchero.	Polpettone Prepararlo con Parmigiano con uovo, pangrattato, parmigiano e latte intero. Insalata mista Arricchire con, tonno, mais, olive e salse. Frutta fresca di stagione
4	Latte e biscotti o cereali Preparare il latte con latte intero; aggiungere zucchero o miele, eventualmente cioccolato; preferire biscotti di tipo frollino (es. Campagnole) oppure biscotti prima infanzia (es. Plasmon); tra i cereali preferire i prodotti arricchiti con miele, frutti di bosco e cioccolato.	Panino all'olio farcito Abbondare con le quantità della farcitura (es.: burro e prosciutto, maionese e salame, tonno e carciofi) desiderata.	Risotto Aggiungere besciamella, carne trita, formaggio di vario tipo. Pollo alla cacciatora o al tegame Abbondare con i condimenti. Verdura in padella Preparare con abbondante burro o olio abbondanza Frutta fresca di stagione	Gelato Preferire le creme Arricchire con panna.	Minestrone Aggiungere pasta, riso o pane tostato, olio, e parmigiano. Sfornato di patate Preparare con latte intero, burro, parmigiano, uovo, formaggio, pangrattato e prosciutto. Frutta fresca di stagione

Tabella riassuntiva degli integratori e dei supplementi nutrizionali orali

Integratori	caratteristiche	Distribuzione calorica per 100 ml o di prodotto				Ditta produttrice
		Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Calorie Kcal	
Liquidi arricchiti in EPA e antiossidanti	FortiCare gusti: arancia/limone, pesca/ginger, cappuccino brik da 125 ml	9,0	5,3	19,1	160	Nutricia
	Prosure gusti: arancia, vaniglia, banana, caffè, cioccolato bottiglia da 220 ml	6,65	2,56	20,4	123	Abbott
	Resource Support gusti: vaniglia, cappuccino, cioccolato brik da 200 ml	9	5,3	17,9	155	Nestlé Nutrition
	Supportan Drink gusti: tropicale, cappuccino bottiglia da 200 ml	5,85	7,20	10,41	130	Presenius Kabi
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici (1)	Ensure Plus Advance gusti: vaniglia*, cioccolato, banana bottiglia da 220 ml	8,30	4,80	17,60	150	Abbott
	Ensure Plus Drink gusti: banana, frutti di bosco, vaniglia, cioccolato, fragole, caramello brik da 200 ml	6,25	4,92	20,2	150	Abbott
	Ensure TwoGal gusto: vaniglia brik da 200 ml	8,4	8,9	20,20	200	Abbott
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici (1)	Fortimel gusti: vaniglia, fragola, albicocca, frutti di bosco, cioccolato*, caffè bottiglia da 200 ml	10,0	2,1	10,3	100	Nutricia
	Fortinal Extra gusti: vaniglia, fragola, albicocca, frutti di bosco, cioccolato*, bottiglia da 200 ml	10,0	5,3	15,6	150	Nutricia
	Fresubin protein energy Drink gusti: vaniglia, cioccolato*, fragola bottiglia da 200 ml	10,0	6,7	12,4	150	Presenius Kabi
	Impact oral gusti: vaniglia, caffè brik da 237 ml	7,6	3,9	18,9	141	Nestlé Nutrition
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici (1)	Nutridrink gusti: vaniglia, banana, arancia, cappuccino bottiglia da 200 ml	6,0	5,8	18,4	150	Nutricia
	Nutridrink Compact gusti: vaniglia, fragola, caffè, banana, albicocca, frutti di bosco bottiglia da 125 ml	9,6	9,3	29,7	240	Nutricia
	Nutridrink Multi Fibre gusti: vaniglia, arancia, fragola bottiglia da 200 ml	6,0	5,8	18,4	150	Nutricia
	Nutridrink Compact Fibre gusti: vaniglia, caffè, fragola bottiglia da 125 ml	9,4	10,4	25,2	240	Nutricia
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici (1)	NutrimiDrink Multi Fibre Per bambini di età superiore a 1 anno gusti: vaniglia, cioccolato*, fragola bottiglia da 200 ml	3,4	6,8	18,8	150	Nutricia
	Pediasure Per bambini di 1-10 anni gusto: vaniglia lattina da 250 ml	2,8	4,98	11,16	100	Abbott

(1) In alcuni dei prodotti che hanno più gusti, la distribuzione calorica si riferisce al gusto indicato con l'asterisco *.

integratori	caratteristiche	Distribuzione calorica per 100 ml o g di prodotto			Ditta produttrice
		Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	
Liquidi completi, iperproteici o ipercalorici ⁽¹⁾					
Peptamen alimento a base di peptidi gusto: vaniglia vasetto da 200 ml	normocalorico	4,0	3,7	12,7	100 Nestlé Nutrition
Resource energy gusti: vaniglia*, albicocca, banana, caffè, cioccolato, fragola-limpone bottiglia da 200 ml	ipercalorico	5,6	5	21	150 Nestlé Nutrition
Resource HP/HC gusti: vaniglia*, cioccolato, pesca, fragola bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperproteico	10	6,2	16	160 Nestlé Nutrition
Resource 2.0+ fibre gusto: vaniglia*, caffè, fragola, neutro bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperproteico con fibre prebiotiche	9	8,7	20,2	200 Nestlé Nutrition
Resource Meritene protein gusti: vaniglia*, cioccolato, caffè, albicocca, fragola, frutti di bosco bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperproteico	9,4	3,5	14	125 Nestlé Nutrition
Resource Senior Active gusti: vaniglia*, caramello, fragola/biscotto bottiglia da 200 ml	ipercalorico, iperproteico con fibre prebiotiche	10	6,5	12	150 Nestlé Nutrition
Ensihi gusti: frutti di bosco, arancia bottiglia da 200 ml	ipercalorico	4	0	33,5	150 Nutricia
Resource Fruit gusti: arancia, mela*, pera-dileggia bottiglia da 200 ml	ipercalorico	4	0	27	125 Nestlé Nutrition
(1) In alcuni dei prodotti che hanno più gusti, la distribuzione calorica si riferisce al gusto indicato con l'asterisco *.					
Liquidi a base di zuccheri (glucidi) e grassi senza proteine					
Duocal liquid gusto: neutro bottiglia da 250 ml	ipercalorico	0	7,8	23,74	166 SHS-Nutricia
Maxijul liquid gusti: neutro, ribes nero, limone e lime, arancia brik da 200 ml	ipercalorico	0	0	50	200 SHS-Nutricia
Nutrical gusto: neutro brik da 200 ml	ipercalorico	0	0	61,9	247 Nutricia
Liquidi per diabetici ⁽¹⁾					
Diasip gusti: vaniglia, fragola, cappuccino bottiglia da 200 ml	normocalorico, con fibre	4,9	3,8	11,7	100 Nutricia
Glucerna SP gusti: vaniglia, fragola, cioccolato bottiglia da 220 ml	normocalorico, con fibre	4,48	3,49	8,80	0,97 Abbott
Resource Diabet gusti: vaniglia*, fragola bottiglia da 200 ml	normocalorico, iperproteico, con fibra solubile	7	2,8	11,8	100,5 Nestlé Nutrition
Alifrag gusto: vaniglia 6 buste da 76 g di soluzione standard	normocalorico, iperproteico	5,27	1,5	16,4	100 Abbott
In polvere da ricostituire con acqua ⁽¹⁾					
Ensure gusti: vaniglia, cioccolato Barattolo da 400 g	normocalorico, normoproteico, con fibre	3,72	3,27	13,40	100 Abbott
Resource Cereal Instant gusti: 8 cereali con miele, multifrutta* Buste da 300 g	ipercalorico	8	1,1	79,8	361 Nestlé Nutrition
Resource Puré Instant gusti: pollo con carote*, vitello alla giardiniera, prosciutto e verdure Buste da 350 g	ipercalorico, iperproteico	30	18	42	450 Nestlé Nutrition

(1) In alcuni dei prodotti che hanno più gusti, la distribuzione calorica si riferisce al gusto indicato con l'asterisco *.

integratori	caratteristiche	Distribuzione calorica per 100 ml o g di prodotto				Ditta produttrice
		Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Calorie Kcal	
In polvere da miscelare con gli alimenti ⁽¹⁾						
Equifly Complete gusto: neutro barattolo da 816 g	iperproteico, con fibre	17,2	16,7	52,8	429	Nutricia
Impact oral powder gusti: caffè*, agrumi 5 buste da 74 g	iperproteico, con fibre	22,7	11,2	54,2	409	Nestlé Nutrition
Meritene protein gusti: vaniglia*, cioccolato, caffè barattolo da 250 g	iperproteico	34,1	0,79	54,1	359	Nestlé Nutrition
NutrimDrink Polvere Per bambini di età superiore a 1 anno gusto: neutro, vaniglia barattolo da 400 g	iper calorico	11	22,6	61,4	492	Nutricia
PROther gusto: neutro 30 buste da 10 g e 15 buste da 20 g	iperproteico	89,0	0,8	1,0	369	SpePharm
PROtherSOD gusto: neutro 30 buste da 10 g	iperproteico	89,0	0,8	1,0	369	SpePharm
Protifar gusto: neutro barattolo da 225 g	iperproteico	89	2,0	<1,6	380	Nutricia
Resource instant protein gusto: neutro barattolo da 400 g	iperproteico	90,3	1,0	0,3	371	Nestlé Nutrition
BiCal 5 gusto: neutro confezione da 650	iper calorico	0	25	72	513	DMF

(1) In alcuni dei prodotti che hanno più gusti, la distribuzione calorica si riferisce al gusto indicato con l'asterisco *.

Mec gusto: neutro confezione da 400 g	iper calorico	0	24,2	72,5	508	Medifood
PFD 2 gusto: vaniglia barattolo da 454 g	iper calorico	0	4,8	88	364	MeadJohnson
SS Duocal gusto: neutro barattolo da 400 g	iper calorico	0	22,3	72,7	492	SHS-Nutricia
Pantomalt gusto: neutro barattolo da 400 g	iper calorico	0	0	96	384	Nutricia
Polycose gusto: neutro barattolo da 350 g	iper calorico	0	0	94	376	Abbott
Delical gusti: vaniglia*, cioccolato, caffè, caramello, albicocca 4 vasetti da 125 g	iper calorico, iperproteico	10	4,9	16,7	150	DMF
Ensure Plus Creme gusti: cioccolato, vaniglia, banana coppette da 125 g	iper calorico	5,68	4,47	18,4	137	Abbott
Floridine gusti: vaniglia*, cioccolato, albicocca, pralina 4 vasetti da 125 g	iper calorico, iperproteico	9	4,8	17,7	150	DMF
Fortimel Creme gusti: vaniglia, caffè, banana, caramello, praline, frutti di bosco 4 vasetti da 125 g	iper calorico, iperproteico	10	5	19	161	Nutricia
Fortimel Fruit gusti: mela, fragola* 3 vasetti da 150 g	iper calorico, iperproteico, con fibre	7,0	4,0	17,0	137	Nutricia
Resource Budino di frutta gusto: mela-vaniglia 4 vasetti da 125 g	normocalorico, iperproteico	0,3	2,1	21	104	Nestlé Nutrition

(1) In alcuni dei prodotti che hanno più gusti, la distribuzione calorica si riferisce al gusto indicato con l'asterisco *.

Integratori	caratteristiche	Distribuzione calorica per 100 ml o g di prodotto			Ditta produttrice	
		Proteine g	Grassi g	Carboidrati g		Calorie Kcal
Budini ⁽¹⁾						
	Resource Creme 3 vasetti da 125 g gusti: cioccolato*, vaniglia, pralina	10,0	7,35	16,0	170	Nestlé Nutrition
	Resource Diabet Creme vasetto da 125 g gusti: vaniglia*, caffè con fibre prebiotiche	8,8	4,8	13,8	140	Nestlé Nutrition
Alimenti pronti a consistenza modificata ⁽¹⁾	ProEat 1 vasetto da 300 g Crema di manzo con patate e carote	6,5	1,5	17,5	110	Heinz
	ProEat 1 vasetto da 300 g Crema di verdure con carne di maiale	7,0	1,6	15,4	104	Heinz
	ProEat 1 vasetto da 300 g Crema di spinaci con formaggio	7,0	1,2	19,7	118	Heinz
	ProEat 1 vasetto da 300 g Crema di frutta e biscotto	3,0	0,6	33,0	149	Heinz
	ProEat 1 vasetto da 220 g Crema di banana e cacao	3,8	0,4	35,5	161	Heinz
Addensanti e gelificanti	Prodotti con ridotto apporto calorico, che tuttavia possono risultare utili per addensare cibi liquidi e bevande nel caso vi sia tendenza al rigurgito dei cibi o vi sia difficoltà ad inghiottire i liquidi. Seguire attentamente le istruzioni per ottenere prodotti privi di grassi.					
	AM Plus gusto: neutro					DMF
	Medigel gusto: neutro					Medifood
	Multi-thick gusto: neutro					Abbott
	(1) In alcuni dei prodotti che hanno più gusti, la distribuzione calorica si riferisce al gusto indicato con l'asterisco *.					
	Nutrilis Powder gusto: neutro					Nutricia
	Psyllogel gusti: assortiti					Natura
	Resource ThickenUp Clear gusto: neutro					Nestlé Nutrition
	Resource ThickenUp gusto: neutro					Nestlé Nutrition
Bevande a consistenza modificata ⁽¹⁾	Acquagel polvere (edulcorata) 4 vasetti da 125 g Confezione 20 bustine da 5 g	9	0	50	306	DMF
	Gelodiet (edulcorata) 4 gusti: arancia, menta, cola, the alla pesca. 4 vasetti monogusto da 120g	0	0	0,10-0,80	1-5	DMF
	Gelodiet 4 gusti: granatina, mela verde, fragola, limone. 4 vasetti monogusto da 120g	0	0	6-7,90	26-33	DMF
	Gelodiet (con succo di frutta) 4 gusti: arancia, mela verde, fragola, limone. 4 vasetti monogusto da 120g	0	0	6-8	26-35	DMF
	Nutrilis Acqua Gel (edulcorata) 3 gusti: arancia, granatina, menta 12 vasetti monogusto da 125g	tracce	0	1,2	6	Nutricia
	Resource Bevanda gelificata (edulcorata) 4 gusti: arancia, granatina, ribes nero, pompelmo 12 vasetti monogusto da 125g	0	0	0	4-3	Nestlé Nutrition
	Resource Bevanda gelificata (con frutta) 3 gusti: mela, pompelmo, pera 12 vasetti monogusto da 125g	0	0	7,3-7,7	32-34	Nestlé Nutrition
	Resource Bevanda addensata 2 gusti: arancia, limone 24 brick monogusto da 200 ml	0	0	16,6	66	Nestlé Nutrition
	(1) In alcuni dei prodotti che hanno più gusti, la distribuzione calorica si riferisce al gusto indicato con l'asterisco *.					

I punti informativi

Sono a disposizione, presso i principali istituti per lo studio e la cura dei tumori, per consultare e ritirare il materiale informativo o per parlare con personale qualificato e ricevere chiarimenti.

Sono attualmente attivi i seguenti punti informativi:

Avellino	Azienda Ospedaliera San Giuseppe Moscati - Reparto Oncoematologico
Aviano (PN)	Centro di Riferimento Oncologico - Day Hospital del Dipartimento di Oncologia Medica c/o Biblioteca Pazienti, URP, Psiconcologia
Bagheria	Villa Santa Teresa - Diagnostica Per Immagini e Radioterapia Reparto di Radioterapia SSD Psicologia
Bari	Ospedale Oncologico Giovanni Paolo II - Dipartimento di Oncologia Medica
Benevento	Ospedale Sacro Cuore di Gesù Fatebenefratelli - Unità Operativa di Oncologia
Cagliari	Azienda Ospedaliera Universitaria di Cagliari - AOU
Genova	Istituto Nazionale Tumori IST
L'Aquila	Università degli Studi - Dipartimento di Oncologia
Messina	Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico G. Martino - Unità Operativa Complessa Terapie Integrate in Oncologia
Milano	Istituto Nazionale Neurologico C. Besta - Dipartimento di Neurooncologia Istituto Nazionale Tumori - SIRIO, c/o Biblioteca Istituto S. Raffaele - Sportello Psico-Oncologico e del Volontariato, c/o Radioterapia
Napoli	Azienda Ospedaliera A. Cardarelli Istituto Nazionale Tumori Fondazione Pascale - Servizio di Psico-Oncologia Policlinico dell'Università Federico II - Dipartimento di Endocrinologia e Oncologia Molecolare Clinica Seconda Università degli Studi di Napoli - Servizio di Oncologia Medica, Dipartimento Medico-Chirurgico di Internistica Clinica e Sperimentale Istituto Oncologico Veneto
Padova	Ospedale San Francesco di Paola - Unità Operativa di Oncologia Medica
Paola	Fondazione Maugeri - Divisione di Chirurgia Generale e Senologia
Pavia	Fondazione Maugeri - Servizio di Psicologia
Perugia	Ospedale S. Maria della Misericordia - Oncologia Medica
Roma	Azienda Complesso Ospedaliero San Filippo Neri - Unità Operativa Complessa di Oncologia Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini - Unità Operativa di Psicologia Oncologica Azienda Ospedaliera Sant'Andrea - Locale di accoglienza del Day Hospital Onco-Ematologico Istituto Regina Elena - Sala Multimediale della Biblioteca dei Pazienti R. Maceratini Ospedale Fatebenefratelli - Divisione di Oncologia, Unità Operativa di Oncologia Sapienza, Università di Roma, Umberto I Policlinico di Roma - Dipartimento di Oncologia Medica
Rozzano (MI)	Istituto Clinico Humanitas
S. Giovanni Rotondo (FG)	Casa Sollievo della Sofferenza - Oncologia Medica
Sesto Fiorentino (FI)	Centro Oncologico Fiorentino
Terni	Azienda Ospedaliera S. Maria
Torino	Azienda Sanitaria S. Giovanni Battista - Centro Assistenza Servizio (CAS)

Trieste Azienda Ospedaliera Universitaria Ospedali Riuniti - Oncologia Medica

È in via di attivazione il seguente punto informativo:

Pozzilli (IS) **Neuromed**
Verona **Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata**

La Collana del Girasole

- 1 Non so cosa dire
 - 2 La chemioterapia
 - 3 La radioterapia
 - 4 Il cancro del colon retto
 - 5 Il cancro della mammella
 - 6 Il cancro della cervice
 - 7 Il cancro del polmone
 - 8 Il cancro della prostata
 - 9 Il melanoma
 - 10 Sessualità e cancro
 - 11 I diritti del malato di cancro
 - 12 Linfedema
 - 13 La nutrizione nel malato oncologico
 - 14 I trattamenti integrati nel malato oncologico
 - 15 La caduta dei capelli
 - 16 Il cancro avanzato
 - 17 Il linfoma di Hodgkin
 - 18 I linfomi non Hodgkin
 - 19 Il cancro dell'ovaio
 - 20 Il cancro dello stomaco
 - 21 Che cosa dico ai miei figli?
 - 22 I tumori cerebrali
 - 23 Il cancro del fegato
 - 24 La resezione epatica
 - 25 La terapia del dolore
 - 26 Il cancro del rene
 - 27 La fatigue
 - 28 Il cancro della tiroide
 - 29 Gli studi clinici sul cancro: informazioni per il malato
- 2 DVD: La chemioterapia - La radioterapia

AIMaC pubblica anche:

Profili Farmacologici
96 schede che forniscono informazioni di carattere generale sui singoli farmaci e prodotti antitumorali, illustrandone le modalità di somministrazione e gli effetti collaterali.

Profili DST
50 schede che forniscono informazioni di carattere generale sulla diagnosi, stadiazione e terapia di singole patologie tumorali.

La Biblioteca del Girasole

- Il test del PSA
- Neoplasia e perdita di peso - Che cosa fare?*
- Padre dopo il cancro
- Trattamenti non convenzionali per i malati di cancro (atti del convegno)
- Le assicurazioni private per il malato di cancro

** è pubblicato da F.A.V.O. Federazione nazionale delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (www.favo.it), di cui AIMaC è socio

AIMaC è anche presente su



http://forumtumore.aimac.it

La Helpline

La helpline di AIMaC: un'équipe di professionisti esperti in grado di rispondere ai bisogni dei malati di cancro e dei loro familiari, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00 **numero verde 840 503579**, e-mail **info@aimac.it**



AIMaC è una Onlus iscritta nel Registro delle Associazioni di Volontariato della Regione Lazio. Offriamo gratuitamente i nostri servizi di informazione e counseling ai malati di cancro e ai loro cari.

Abbiamo bisogno anche del tuo aiuto e della tua partecipazione. Se questo libretto ti ha fornito informazioni utili, puoi aiutarci a produrne altri

- iscrivendoti ad AIMaC (quota associativa € 20 per i soci ordinari, € 125 per i soci sostenitori)
- donando un contributo libero mediante
 - assegno non trasferibile intestato a AIMaC
 - c/c postale n° 20301016 intestato a "AIMaC – via Barberini, 11 – 00187 Roma".
IBAN: IT 33 B 07601 03200 000020301016
 - bonifico bancario intestato a AIMaC, c/o Cassa di Risparmio di Ravenna
IBAN: IT 78 Y 06270 03200 CC0730081718
 - carta di credito attraverso il sito www.aimac.it

Finito di stampare nel mese di settembre 2011

Progetto grafico e stampa: Mediateca S.r.l. | www.mediateca.cc

Impaginazione: Artwork di Mariateresa Allocco - mariateresa.allocco@gmail.com



AIMaC
INFORMA PER AIUTARE
A VIVERE CON IL CANCRO

Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici

via Barberini 11 | 00187 Roma | tel +39 064825107 | fax +39 0642011216

840 503 579 numero verde | www.aimac.it | info@aimac.it