

# Alimentazione e nutrizione in oncologia

## DALLA PREVENZIONE ALLA CURA

Gentile utente,  
scegliere una corretta alimentazione significa adattarla al momento della vita che si sta attraversando.

La Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori desidera con questo dépliant fornirle delle informazioni per chiarire la differenza tra le raccomandazioni alimentari per la prevenzione nella popolazione sana ed il ruolo specifico della nutrizione nel corso di trattamento oncologico, sulla base delle ultime evidenze scientifiche.

Redatto dal Comitato Nutrizionale

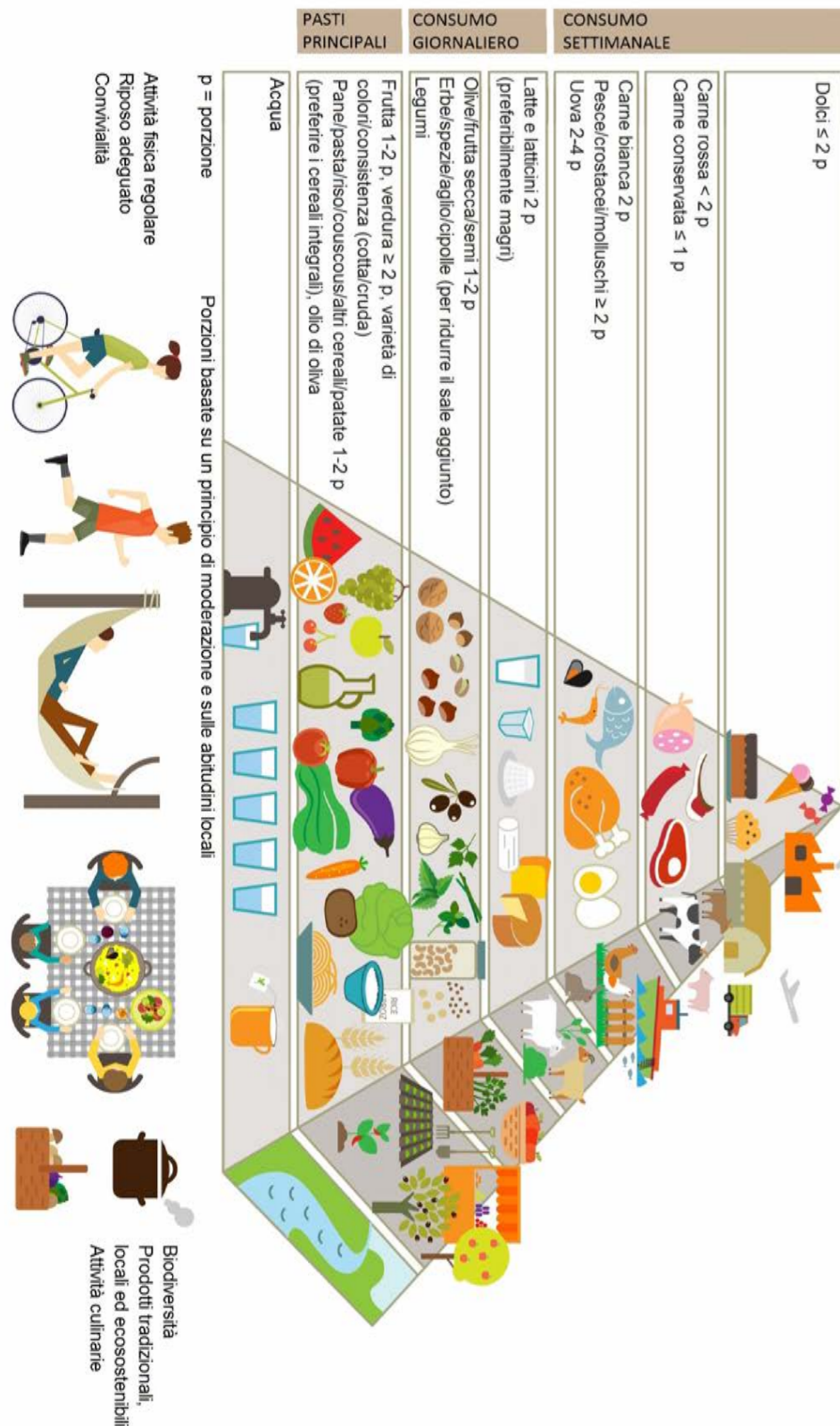
Presidente - Dr. Oliviero Rinaldi

Coordinatore Scientifico - Dr.ssa Cecilia Gavazzi

nell'ambito del Progetto Educazione al Paziente. Seconda edizione: ottobre 2019

**Per ulteriori informazioni o chiarimenti  
contattare la struttura di Nutrizione Clinica all'indirizzo e-mail:  
[nutrizioneclinica@istitutotumori.mi.it](mailto:nutrizioneclinica@istitutotumori.mi.it)**

LA NUOVA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA: DALLA SALUTE DELL'UOMO A QUELLA DEL PIANETA



Per la stesura di questo dépliant sono state utilizzate queste fonti:

- Piramide: New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet. International Foundation of Mediterranean Diet.
- <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations>. (Revisione 2018)
- Arends J, Bachmann P, Baracos V, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017
- Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2012
- Nutrition for the Person With Cancer During Treatment: A Guide for Patient and Families. American Cancer Society. 2014
- Nutrition and Cancer. A guide for people with cancer, their families and friends. Cancer Council Australia. 2016

## PREVENZIONE

Nella persona sana un'alimentazione equilibrata, inserita in un corretto stile di vita, riduce il rischio di ammalarsi di tumore. Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund) ha pubblicato dieci raccomandazioni mirate a ridurre il rischio oncologico ([www.wcrf.org](http://www.wcrf.org)), dopo una revisione dell'evidenza scientifica su alimentazione e tumori, a cui hanno contribuito i più autorevoli centri di ricerca sul cancro, tra cui la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori.

1. Mantenere un peso salutare per tutta la vita, con un indice di massa corporea (IMC\*) tra 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>, ed evitare l'aumento della circonferenza addominale.
2. Mantenersi fisicamente attivi: praticare almeno 150 minuti di attività aerobica moderata o 75 minuti di attività aerobica intensa a settimana; aumentare progressivamente il tempo e l'intensità dell'attività fisica. Evitare le abitudini sedentarie.
3. Seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi: consumare almeno 30 grammi di fibra al giorno; includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali e legumi; consumare almeno 400 grammi di frutta e verdura non amidacea al giorno.
4. Limitare il consumo dei cibi "fast food" e dei cibi pronti con un'importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi, compresi snack, patatine, merendine, biscotti, dolci, barrette e caramelle.
5. Limitare il consumo di carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra) ad una quantità inferiore ai 500 grammi a settimana, pesati a cotto. Evitare o assumere in minima quantità le carni conservate (trattate con salatura, stagionatura, fermentazione e affumicamento).
6. Limitare il consumo di bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e bevande non zuccherate.
7. Limitare il consumo di alcol: per la prevenzione dei tumori, è bene non bere alcolici.
8. Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta.
9. Per le madri: se si ha la possibilità di allattare al seno, questo comporta benefici per il bambino e per la madre. Questa raccomandazione si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomanda che il bambino sia nutrito esclusivamente con latte materno per i primi sei mesi di vita.
10. Per chi ha avuto un tumore, se questo è possibile ed in accordo col proprio medico curante, valgono le stesse raccomandazioni per la prevenzione. È importante in ogni caso parlarne con l'oncologo di riferimento.

## DURANTE LA CURA

Nel paziente in trattamento oncologico il mantenimento di uno stato nutrizionale equilibrato migliora la tolleranza ai trattamenti e consente di mantenere una buona qualità di vita. Le indicazioni per un corretto intervento nutrizionale non sempre coincidono con le raccomandazioni per la prevenzione. Possono essere necessarie indicazioni nutrizionali specifiche in base alla patologia, al trattamento e alle condizioni generali del paziente. Un intervento nutrizionale personalizzato è necessario in presenza di perdita o aumento del peso corporeo o difficoltà nell'alimentazione, digestione o assorbimento dei nutrienti e si avvale di strategie terapeutiche che spaziano dall'ottimizzazione dell'alimentazione naturale alla nutrizione artificiale.

1. Cercare di mantenere il peso corporeo stabile, possibilmente con un indice di massa corporea (IMC\*) nella norma. Segnalare al medico eventuali modifiche del peso corporeo, particolarmente se l'IMC scende sotto 18.5 o supera 25.
2. L'attività fisica può migliorare l'appetito, contrastare la depressione e contribuire al mantenimento di un buono stato nutrizionale. Il tipo di attività deve essere adattato alle specifiche condizioni fisiche.
3. Non ci sono alimenti sconsigliati o consigliati a priori, poiché attualmente non è dimostrato che singoli alimenti o particolari diete possano influenzare l'andamento della malattia.
4. Diete "alternative" non sono raccomandate poiché potenzialmente dannose. In ogni caso è importante parlarne con il medico di riferimento.
5. In assenza di perdita di peso, difficoltà ad alimentarsi e/o problemi gastrointestinali, seguire una dieta varia ed equilibrata seguendo le indicazioni per la prevenzione del WCRF. Diversamente limitare gli alimenti ricchi in fibra (cereali integrali, legumi, frutta e verdura).
6. Mantenere un'adeguata assunzione di liquidi (almeno 1,5-2 litri) bevendo frequentemente durante la giornata. Se bere acqua risulta difficile, integrare con bevande diverse dal sapore più gradito. Discutere l'eventuale consumo di bevande alcoliche con l'oncologo di riferimento.
7. Un'alimentazione a base di alimenti ricchi in fibra (cereali integrali, legumi, frutta e verdura) può essere indicata se vi è tendenza ad aumentare di peso, ma è controindicata in presenza di disturbi del tratto gastrointestinale.
8. In caso di scarso appetito, sazietà precoce e/o tendenza al calo di peso, è preferibile fare pasti piccoli e frequenti, scegliendo i cibi e le bevande più graditi e possibilmente ad elevata densità calorica e proteica.
9. In presenza di infiammazioni della bocca (mucositi) è importante che la dieta sia morbida, a base di cibi a temperatura ambiente o fredda, evitando cibi irritanti (acidi, speziati, molto salati o molto dolci).
10. L'assunzione di qualsiasi tipo di integratore, anche di origine vegetale, deve essere condivisa con il medico di riferimento per valutarne i potenziali rischi e benefici.

## NON FARE USO DI TABACCO

\*Per calcolare l'IMC dividere il peso (in chilogrammi)  
per il quadrato dell'altezza (in metri)

Es:  $68 \div (1,73 \times 1,73) = 68 \div 2,99 = 22,7$  (normopeso)

Nella popolazione adulta si definisce un individuo:  
SOTTOPESO se IMC è minore di 18.5  
NORMOPESO se IMC è tra 18.5 e 24.9  
SOVRAPESO se IMC è tra 25 e 29.9  
OBESO se IMC è maggiore di 30