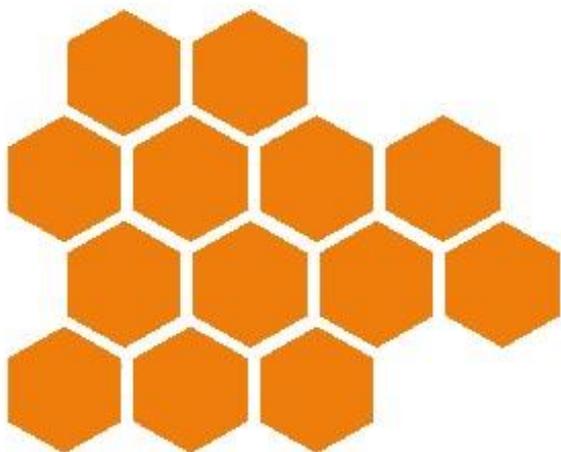


TRATTAMENTO E PREVENZIONE DELLA CACHESSIA NEOPLASTICA

Informazioni per i pazienti

A cura di: *Lucilla Verna*

21 maggio 2015



Gruppo di lavoro Linea Guida AIOM 2014

“TRATTAMENTO E PREVENZIONE DELLA CACHESSIA NEOPLASTICA”

Coordinatore: *Giampiero Porzio*

Oncologia - Ospedale S. Salvatore - L'Aquila

Segretario scientifico: *Lucilla Verna*

Dipartimento di Scienze cliniche applicate e biotecnologiche - Università dell'Aquila - L'Aquila

Estensori:

Silvia Chiorrini

Oncologia Medica - Ospedale E. Profili - Fabriano (AN)

Clelia Madeddu

Cattedra e Div. Oncologia Medica - Policlinico Univesitario - Monserrato (CA)

Cataldo Mastromauro

Oncologia - Ospedale SS. Giovanni e Paolo - Venezia

Laura Fabbri

Oncologia - Azienda Osped. Morgagni-Pierantoni - Forlì

Tiziana Trapasso

Oncologia Medica - Ospedale SS. Trinità - Sora (FR)

Chicca Merlin

Oncologia Medica - Ospedale Frà Castoro - S. Bonifacio (VR)

Revisori:

AIOM: *Giorgio Lelli, Giovanni Mantovani, Augusto Caraceni*

Indice

Introduzione	4
Perché la neoplasia può causare perdita di appetito e di peso corporeo?	4
Perché le terapie per la malattia, la chemioterapia e la radioterapia, possono provocare problemi di nutrizione?	4
Quali sono questi effetti collaterali?	5
La perdita di peso e di appetito sono effetti inevitabili della malattie e delle terapie?	5
Perché è importante fare attenzione all'alimentazione?	5
Perché è importante anticipare il più possibile la diagnosi di problemi nutrizionali e la terapia di supporto?	5
Cosa fare in caso di mancanza di appetito	6
Durante i pasti:.....	6
Spuntino/merenda:	7
Prima di dormire:	7
A qualsiasi ora:	7
Cosa fare per aumentare le calorie e le proteine.....	7
Durante i pasti:.....	7
Spuntino/merenda:	8
Cosa fare in caso di alterazione del gusto	8
Cosa fare in caso di nausea e vomito	9
Cosa fare in caso di secchezza della bocca	10
Cosa fare in caso di stitichezza	10
Cosa fare in caso di diarrea	11

Introduzione

L'alimentazione ha un ruolo molto importante nella nostra vita, sia da un punto di vista fisico sia perché rappresenta un momento di aggregazione familiare e sociale.

La malattia neoplastica interferisce in maniera rilevante con l'alimentazione per diversi motivi, legati alla malattia stessa o ai trattamenti che si effettuano per combatterla.

La malnutrizione compare in circa l'80% dei malati oncologici, è più frequente nei tumori che interessano l'apparato gastroenterico e il distretto della testa e del collo, ma si presenta anche in tutti gli altri tumori, come quello polmonare, mammario, prostatico etc.

La malnutrizione si manifesta con perdita di peso e/o alterazioni dei valori nutrizionali, conseguenti a ridotta alimentazione e si associa spesso ad altri sintomi come astenia e depressione.

La ridotta alimentazione può essere dovuta a:

- riduzione dell'appetito
- difficoltà di digestione
- difficoltà di deglutizione
- presenza di sintomi severi

Perché la neoplasia può causare perdita di appetito e di peso corporeo?

- Perché indebolisce l'organismo e provoca un'inflammatione generalizzata che ha conseguenze sul metabolismo, sull'appetito e quindi sullo stato nutrizionale.
- Perché ostruisce il passaggio del cibo quando interessa alcune sedi come lo stomaco, l'esofago, la bocca e la gola, impedendo una normale alimentazione.
- Perché può provocare sintomi severi come dolore, nausea, affanno ed altri che limitano l'assunzione di cibo.

Perché le terapie per la malattia, la chemioterapia e la radioterapia, possono provocare problemi di nutrizione?

- Perché, nonostante un'accurata prevenzione, a volte possono provocare effetti collaterali che riducono l'appetito.

Quali sono questi effetti collaterali?

- Nausea e vomito
- Diarrea
- Infiammazione della bocca
- Riduzione dell'appetito
- Alterazione del gusto
- Debolezza
- Febbre

Un'altra importante causa di malnutrizione e di perdita di appetito sono gli aspetti psicologici, l'ansia e la depressione che derivano dalla malattia e dal percorso di cura che si deve affrontare.

La perdita di peso e di appetito sono effetti inevitabili della malattie e delle terapie?

No!

Un intervento precoce e intenso può migliorare gli aspetti nutritivi e restituire le proprie abitudini alimentari e il proprio rapporto con il cibo come prima della malattia.

È quindi importante valutare lo stato nutrizionale fin dal momento della diagnosi anche in assenza di segnali già presenti di perdita di peso o di riduzione dell'appetito.

Perché è importante fare attenzione all'alimentazione?

Prevenire la malnutrizione e la perdita di peso:

- riduce la tossicità ai trattamenti chemioterapici e radioterapici, permettendo in questo modo di effettuare le cure nel modo più corretto ed efficace mantenendo i giusti tempi e le giuste dosi.
- riduce le complicanze, la necessità e la durata di ricoveri ospedalieri.
- migliora la qualità di vita

Perché è importante anticipare il più possibile la diagnosi di problemi nutrizionali e la terapia di supporto?

- Perché le alterazioni nutrizionali, la perdita di appetito e di peso corporeo possono essere presenti fin dall'inizio della malattia, a volte sono i segnali che fanno scoprire la malattia di base
- Perché un intervento precoce può avere migliori risultati sullo stato nutrizionale, permettere di recuperare l'appetito e il peso corporeo e quindi migliorare la qualità di vita.

La malnutrizione, la riduzione dell'appetito e la perdita di peso possono essere curati, mediante l'impiego di una dieta personalizzata, di integratori nutrizionali orali, di nutrizione artificiale e di farmaci.

Se il paziente è ancora in grado di alimentarsi adeguatamente per la via naturale ed in grado di soddisfare i propri fabbisogni metabolici e nutrizionali, è certamente consigliata l'elaborazione da parte di una dietista di un piano dietetico personalizzato, il più possibile rispondente alle preferenze del paziente, che potrà essere rivalutato e modificato anche su base settimanale e che prevede l'eventuale impiego di integratori specifici.

La terapia farmacologica prevede l'impiego sia di farmaci che, con diverso meccanismo d'azione, agiscono sui sintomi legati al problema nutrizionale, come la nausea, la sazietà precoce, la depressione, e sia di farmaci specifici per la mancanza di appetito come i progestinici ed altre molecole che hanno mostrato efficacia nell'incrementare il senso di fame.

La nutrizione artificiale è indicata solo quando il paziente non è in grado di alimentarsi per via naturale in quantità sufficienti, molto spesso per difficoltà meccaniche in presenza di tumori che ostruiscono il passaggio dei cibi, e la sua sopravvivenza è condizionata dallo stato nutrizionale più che dalla malattia di base. Esistono due tipi di nutrizione artificiale, quella enterale in cui i nutrienti sono introdotti direttamente nel tratto gastroenterico, e quella parenterale in cui sono immessi direttamente nel sangue.

In presenza di sintomi che alterano la normale alimentazione è utile seguire alcuni consigli pratici che sono qui di seguito riportati.

Cosa fare in caso di mancanza di appetito

Il cibo non deve diventare argomento di conversazione.

Durante i pasti:

- È buona abitudine avere già pronti i cibi o gli alimenti preferiti dal paziente
- Non è necessario consumare i pasti ad orari stabiliti
- Usare piatti più piccoli e disporre il cibo separatamente e in modo piacevole
- Variare il luogo dove si consuma il pasto.
- Preparare la tavola con cura
- Consumare il pasto in compagnia di parenti o amici o distrarsi guardando la TV , ascoltando musica, ecc.
- Evitare di consumare i pasti a letto.
- Un aperitivo o una piccola quantità di vino bianco prima dei pasti può stimolare l'appetito.
- Bere poco durante i pasti e molto tra un pasto e l'altro; evitare bevande gassate.

Spuntino/merenda:

- Consumare piccoli spuntini già pronti durante la giornata.
- Preferire cibi che hanno poco volume ma un alto potere nutritivo:
 - ✓ cubetti di parmigiano
 - ✓ cracker, toast, biscotti secchi o farciti
 - ✓ frutta secca, frutta sciroppata
 - ✓ gelato, cioccolata
 - ✓ succhi di frutta zuccherati

Prima di dormire:

- Prevedere uno spuntino la sera prima di dormire con piccoli snack già pronti.

A qualsiasi ora:

- Fare un po' di attività fisica, se possibile, per esempio piccole passeggiate prima dei pasti.
- È importante variare quanto più possibile la dieta, provare cibi e ricette nuove.

Cosa fare per aumentare le calorie e le proteine

Durante i pasti:

- Aggiungere formaggio al cibo quando possibile. Per esempio mescolare del formaggio a zuppe, minestre, nelle uova battute o nelle frittate, aggiungere formaggio al puré di patate
- I legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, ecc.) e cereali vari dovrebbero essere consumati in vari modi, ad esempio ad insalata, nel minestrone o frullati.
- Aggiungere carne tritata a zuppe o minestre.
- Il pesce è ricco di proteine, dovrebbe essere consumato in vari modi, eventualmente per sostituire la carne
- Aggiungere burro e panna nelle minestre, nella pasta, nel puré di patate, nelle verdure.
- Aggiungere maionese o altre salse su carne pesce o pane
- Utilizzare il burro e la panna nella preparazione della carne, del pesce e dei dolci
- Consumare pietanze che contengano uova, come torte al formaggio, crema pasticciera, frittate.
- Aggiungere uova quando è possibile nelle verdure, nelle minestre, negli sformati o nella carne.
- Preferire cibi che hanno poco volume, ma alto potere nutritivo (es. parmigiano, ricotte, prosciutto, cioccolato, miele, ecc)
- Preferire latte arricchito con latte in polvere o condensato (aggiungere 3 cucchiaini di latte in polvere in 100 ml di latte intero).
- Preferire spremute o centrifughe di frutta fresca, dolcificate o arricchite con integratori proteico-calorici, da consumare preferibilmente durante i pasti al posto dell'acqua.
- Aggiungere il caffè o le tisane con latte arricchito.

Spuntino/merenda:

- Consumare snack quali noccioline, patatine, frutta fresca o secca, cracker, yogurt o formaggi stagionati, negli intervalli tra un pasto e l'altro.
- Preferire pane all'olio arricchito con uno strato di maionese, burro, marmellata, ecc.
- Preferire come merende zabaione, tiramisù o crema pasticcera.
- Consumare yogurt aggiungendo miele, nocciole, frutta secca e cereali al fine di aumentare l'apporto proteico, calorico e di altri nutrienti nella dieta.

Cosa fare in caso di alterazione del gusto

Nel corso del trattamento spesso compaiono alterazioni del gusto che, di solito, sono transitorie. È opportuno seguire alcuni accorgimenti. Ad esempio:

- Curare attentamente l'igiene orale prima e dopo ogni pasto.
- Evitare di mangiare 1-2 ore prima della terapia e 2-3 ore dopo.
- Evitare di mangiare i cibi preferiti il giorno della terapia.
- Prevenire e curare la bocca secca bevendo regolarmente acqua o altri liquidi non irritanti (succo di mela o di pera succhiando caramelle a basso contenuto di zucchero o, nel caso sia indispensabile, usando saliva artificiale). Ricordare: la bocca secca accentua la riduzione del gusto!
- Evitare di fumare.
- Masticare bene e a lungo.
- Sminuzzare il cibo per stimolare le papille gustative.
- Alternare i cibi mentre si mangia per evitare l'adattamento ad un determinato sapore.
- Eliminare i cibi che provocano sensazioni spiacevoli. Se questi cibi sono ricchi di proteine (esempio carne) sostituirli con legumi, formaggi, uova ecc.
- Se presente sapore metallico usare posate di plastica, succhiare caramelle o gomme a basso contenuto di zucchero.
- Se presente assenza di gusto provare ad arricchire i cibi con spezie o aromi, far marinare la carne nel vino oppure condirla con salse forti come quella agrodolce o al curry.

Cosa fare in caso di nausea e vomito

- È importante assumere i farmaci prescritti indipendentemente dalla sensazione di nausea.
- Se si verificano episodi di vomito, bisogna provvedere immediatamente all'igiene orale usando uno spazzolino a setole morbide e un dentifricio dal sapore delicato.
- Astenersi dal mangiare per alcune ore.
- Non mangiare necessariamente ad orari stabiliti, ma quando si ha fame.
- Mangiare e bere lentamente, masticando bene i cibi per favorirne la digestione.
- Consumare pasti piccoli e frequenti.
- Preferire cibi secchi, leggermente salati e facilmente digeribili come il riso, il pane, un toast o i cracker.
- Evitare cibi dolci, molto conditi, oleosi, grassi e fritti.
- Limitare l'assunzione di bevande durante i pasti. È consentito consumare una modica quantità di alcol (non più di un bicchiere) solo durante il pasto.
- Le bevande zuccherate diminuiscono la sensazione di nausea se assunte al di fuori dei pasti.
- Evitare bevande gassate.
- I pasti e gli spuntini vanno consumati a temperatura ambiente o meglio ancora freddi.
- Non assistere alla preparazione dei pasti: l'odore del cibo potrebbe indurre nausea e vomito. Se cucinare provoca nausea, mangiare cibi freddi o surgelati che devono essere solo scaldati; in alternativa, chiedete a qualcuno di prepararvi i pasti.
- Disporre i cibi in modo piacevole e in piccole porzioni.
- Consumare i pasti in compagnia di familiari o amici o distraendosi guardando la TV, ascoltando musica, ecc.
- È preferibile mangiare di più la mattina in quanto la nausea e il vomito sono meno presenti. Di conseguenza buona parte delle calorie che si devono assumere durante la giornata può essere spostata al mattino.
- Se possibile, fare un po' di attività fisica (per esempio passeggiate).

Cosa fare in caso di secchezza della bocca

- Mantenere gli ambienti ben umidificati
- Curare attentamente l'igiene orale prima e dopo ogni pasto
- Bere spesso, anche piccoli sorsi alla volta; le bevande gassate possono risultare più rinfrescanti
- Succhiare cubetti di ghiaccio o ghiaccioli può dare sollievo
- Consumare cubetti di ananas
- Consumare cibi morbidi e umidi, con quantità abbondanti di salse e sughi
- Evitare di mangiare dolci e cioccolato
- Succhiare caramelle dure o chewing gum per stimolare la salivazione
- Bere un aperitivo o un po' di vino bianco secco prima dei pasti
- Utilizzare saliva artificiale (Scriva compresse o spray)
- Idratare le labbra con un prodotto specifico

Cosa fare in caso di stitichezza

La stitichezza può essere causata da alcuni farmaci somministrati come supporto alla chemioterapia e per il dolore, e poiché è un effetto transitorio e ben controllabile sarebbe opportuno seguire alcune regole di vita ed alcuni consigli sull'alimentazione per prevenire questo disturbo.

- Consumare alimenti ricchi di fibre quali pane e pasta integrali, frutta e verdure fresche mangiate con la buccia, melanzane, carciofi, fichi secchi, prugne, ecc.
- Limitare i cibi grassi come formaggi, uova.
- Bere abbondanti quantità di liquidi, preferibilmente al di fuori dei pasti, come succhi di arancia e carota arricchiti in fibre, succhi di prugna, tisane ricche di senna (preferibilmente la sera).
- È preferibile mangiare di più nella prima parte della giornata, consumando un'abbondante colazione ricca di fibre preferendo alimenti come yogurt con fermenti lattici vivi, fiocchi di avena es. all brain, fette biscottate o biscotti integrali, marmellata di mirtilli e bevande calde.
- È necessario adottare abitudini di vita quanto più possibile regolari.
- È importante consumare i pasti sempre agli stessi orari.
- Un'attività fisica moderata può aiutare a tenere l'intestino in ordine.
- Riposare adeguatamente.
- Non assumere lassativi su propria iniziativa.
- Consultare il medico se la stitichezza persiste.

Cosa fare in caso di diarrea

Se si verificano più di 3 o 4 scariche diarroiche durante la giornata, è necessario osservare le seguenti norme:

- Sospendere immediatamente eventuali terapie con lassativi.
- Provvedere ad un'accurata igiene della mucosa perianale dopo ogni episodio di diarrea, usando preferibilmente acqua fredda.
- Bere abbondanti quantità di liquidi preferendo bevande ricche di elettroliti quali integratori minerali (gatorade, isostad), succhi di frutta, thè, ecc., evitare alcool e caffè.
- Limitare il consumo di latte e di bevande a base di latte.
- È preferibile assumere i liquidi durante l'arco della giornata, bevendo piccole quantità ogni volta.
- Finché persiste la diarrea è opportuno ridurre il consumo di frutta e verdura, riducendo in tal modo l'apporto di fibre. Fare pasti piccoli e frequenti a base di cibi leggeri - pesce, pollo, uova (ben cotte), pane bianco, pasta o riso.
- Evitare 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 sono utili in quanto "astringenti".
- Consumare i cibi a temperatura ambiente o freddi.

È necessario consultare il medico se:

- ✓ *la diarrea persiste per più giorni*
- ✓ *c'è presenza di sangue nelle feci*
- ✓ *compaiono dolori addominali*
- ✓ *si riduce la quantità di urina*
- ✓ *le urine sono scure*
- ✓ *si verificano episodi febbrili*
- ✓ *compare uno stato di confusione*



Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Enrico Nöe, 23 - 20133 Milano
I piano

Telefono: +39 02 26 68 33 35

Email: fondazioneaiom@fondazioneaiom.it



Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Enrico Nöe, 23 - 20133 Milano
IV piano

Telefono: +39 02 70 63 02 79

Fax: +39 02 23 60 018

Email: aiom.segretario@aiom.it

