

NUTRIZIONE IN ONCOLOGIA

Consigli nutrizionali durante e dopo la radio/chemioterapia

Le patologie tumorali e le terapie antineoplastiche (chemioterapia, radioterapia, immunoterapia) possono portare a conseguenze negative sullo stato nutrizionale. È quindi fondamentale prevenire la perdita di peso adottando le indicazioni del proprio medico di riferimento e degli specialisti (oncologo, nutrizionista, radioterapista, ecc.).



Ecco alcuni consigli da tenere presente, raccomandati dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM), dalla Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo (SINPE) e dalla Società Italiana di PsicoOncologia (SIPO).

Quando chiedere consiglio

Se gli effetti collaterali della chemio- o della radioterapia sul sistema digerente sono fonte di preoccupazione e incidono sull'alimentazione, consigliamo di parlarne con gli specialisti del team di cura.

Come stimolare l'appetito

Non è indicato mangiare contro voglia. Per cercare di stimolare la fame, non mangiare da soli e scegliere i cibi più graditi.

Cosa fare in caso di alterazione del gusto

Le terapie oncologiche possono provocare un sapore amaro o metallico. Per mantenere la gradevolezza del cibo, evitare alcol e fumo e limitare cibi salati e speziati, aceto, aglio e cipolla crudi che possono peggiorare i sintomi e irritare il cavo orale.

Cosa fare in caso di nausea o vomito

Nausea e vomito, comuni effetti collaterali delle terapie antitumorali, possono pregiudicare lo stato nutrizionale. Per ridurli è utile consumare cibi freschi, non troppo elaborati e facilmente digeribili, facendo 5/6 piccoli pasti durante la giornata.

Cosa fare in caso di bocca secca

Alcuni tipi di terapie possono ridurre la salivazione e causare secchezza della bocca (xerostomia). Per favorire masticazione e deglutizione bevete durante i pasti e spesso durante la giornata, preferibilmente a piccoli sorsi. Può essere gradevole anche succhiare cubetti di ghiaccio e/o ghiaccioli alla frutta.

Cosa fare in caso di difficoltà di deglutizione

In caso di disfagia sono indicati gli alimenti di consistenza morbida e cremosa secondo le indicazioni dello specialista. In generale è meglio che cibi e bevande abbiano una temperatura diversa da quella corporea.