Memorial Sloan Kettering Cancer Center

PROGRAMMA DI INFORMAZIONE PER PAZIENTI E OPERATORI SANITARI

Dieta e alimentazione durante il trattamento del carcinoma del capo e del collo

Le seguenti informazioni sono rivolte ai pazienti affetti da carcinoma del capo e del collo e spiegano come modificare la dieta per gestire gli effetti collaterali durante la radioterapia, la chemioterapia o entrambe.

È importante seguire un'alimentazione adeguata prima, durante e dopo il trattamento oncologico. Un corretto apporto di nutrienti infatti aiuta a:

- rimanere forti
- mantenere un peso stabile
- combattere le infezioni
- avere meno effetti collaterali
- accelerare la guarigione dopo un intervento chirurgico

Ti invitiamo a consultare questa risorsa almeno una volta prima di iniziare il trattamento. Puoi anche usarla come materiale di riferimento durante e dopo la cura. Utilizzando i link nella sezione "Esplora l'articolo" a destra, potrai trovare inoltre le informazioni più utili nei diversi momenti della terapia.

I nostri dietologi nutrizionisti sono a tua disposizione per aiutarti a pianificare la tua dieta durante e dopo il trattamento e ad assumere il giusto apporto di nutrienti. Per prendere un appuntamento con un dietologo nutrizionista, chiama il 212-639-7312 oppure rivolgiti a un membro del team di assistenza sanitaria.

L'alimentazione durante il trattamento

Seguire una dieta equilibrata è importante per assumere un corretto apporto di nutrienti durante le cure; inoltre, aiuta ad avere un peso stabile e a mantenere forza e massa muscolare.

Il tuo dietologo nutrizionista compilerà la sezione seguente in base alle tue esigenze nutrizionali. Ricordati di tenerne conto nella pianificazione dei pasti.

- Il tuo fabbisogno energetico è di _____ **calorie** al giorno
- Devi assumere _____ grammi di **proteine** al giorno
- Devi assumere _____ ml di **liquidi** al giorno

Monitoraggio del peso

Durante la terapia è fondamentale tenere sotto controllo il peso. Pesati ogni 3-5 giorni circa, oppure secondo la frequenza suggerita dal tuo dietologo nutrizionista. L'ideale è pesarsi ogni giorno all'incirca alla stessa ora. Assicurati di indossare gli stessi vestiti e di utilizzare ogni volta la stessa bilancia.

Durante il trattamento è normale perdere peso. Il dietologo nutrizionista lavorerà al tuo fianco per aiutarti a non perderne troppo. Se stai dimagrendo eccessivamente o hai bisogno di aiuto con la dieta, prendi un appuntamento con un dietologo nutrizionista.

Effetti collaterali durante il trattamento

A volte, gli effetti collaterali della radio e della chemioterapia possono rendere difficile mangiare e magari anche costringerti a modificare la tua alimentazione. Adattare la dieta aiuta ad assumere un giusto apporto di sostanze nutritive in modo da non perdere troppo peso e favorire il recupero.

Nella seguente tabella sono riportati alcuni effetti collaterali comuni insieme al periodo durante il quale in genere insorgono. Potresti manifestarne solo alcuni, tutti o nessuno. Se noti uno dei seguenti effetti collaterali, consulta la sezione "Suggerimenti per la gestione dei comuni effetti collaterali" per scoprire come modificare la tua dieta e mangiare più facilmente.

Settimana di radioterapia	Effetti collaterali comuni
Settimane 1-3	• Alterazioni o perdita del gusto • Afte orali • Affaticamento (sentirsi più stanchi o più deboli del solito) • Calo dell'appetito (non avere fame)

Settimane 4-6	• Alterazioni o perdita del gusto • Afte orali e dolore alla deglutizione • Affaticamento • Calo dell'appetito • Espettorato denso o catarro • Secchezza delle fauci • Nausea (sensazione di rimettere)
2 settimane dopo la fine del trattamento	• Vedi settimane 4-6
1 mese dopo la fine del trattamento	• Alterazioni o perdita del gusto • Dolore alla deglutizione • Espettorato denso o catarro • Secchezza delle fauci

Suggerimenti per la gestione dei comuni effetti collaterali

Alterazioni o perdita del gusto

Se dovessi manifestare alterazioni o perdita del gusto:

- Prova ad aggiungere marinature, erbe o spezie al cibo. Non farlo però in caso di afte orali o dolore alla deglutizione.
- Se avverti un sapore metallico in bocca, utilizza posate di plastica ed evita di bere dalla lattina.
- Durante la terapia è meglio limitare o evitare il consumo dei tuoi cibi preferiti, perché potrebbero non avere il sapore che ricordi. Ciò potrebbe farti associare questi alimenti a pensieri negativi in futuro.

Afte orali e dolore alla deglutizione

Se dovessi manifestare afte orali, dolore alla deglutizione o entrambi i disturbi:

- Prova a consumare alimenti morbidi e leggeri. Per maggiori informazioni in merito, consulta la sezione "Cibi soffici e leggeri".
- Evita di cuocere a vapore alimenti e bevande caldi.
- Non mangiare frutta acida (come arance, pompelmi, limoni o lime) né bere succhi di frutta acidi.
- Evita i cibi piccanti.
- Evita gli alimenti con una consistenza ruvida, come pane tostato o cracker.
- Risciacqua la bocca ogni 4-6 ore o anche più spesso, se ti dà sollievo. Utilizza uno dei

seguenti liquidi:

- Un litro (4 tazze) di acqua con 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di bicarbonato
- Un litro di acqua con 1 cucchiaino di sale
- Un litro di acqua con 1 cucchiaino di bicarbonato
- Acqua
- Un collutorio senza alcol o zuccheri aggiunti

Effettua un risciacquo e fai dei gargarismi con il liquido per 15-30 secondi, quindi sputalo nel lavandino.

Se questi accorgimenti non alleviano il dolore alla bocca o alla deglutizione, parlane con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Potrà prescriverti un farmaco idoneo.

In alternativa, potrai chiedergli di essere indirizzato a uno specialista in disturbi della deglutizione, che saprà sicuramente consigliarti alimenti e bevande sicuri e facili da deglutire.

Per maggiori informazioni sul dolore alla deglutizione e sulla cura del cavo orale durante il trattamento, consulta le seguenti risorse:

- *Radiation Therapy to Your Head and Neck: What You Need To Know About Swallowing* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing)
- *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)

Affaticamento

Se ti senti troppo stanco per fare un pasto completo, prova a mangiare cibi già pronti o veloci da preparare. Puoi anche provare i cibi monoporzione, come yogurt, fiocchi di latte, uova sode, insalata di tonno, vellutate in scatola o il pollo arrosto precotto.

Calo dell'appetito

Se non hai fame, prova ad adottare questi piccoli accorgimenti:

- Prediligi pasti piccoli e frequenti ed evita quelli troppo abbondanti o pesanti. Ad esempio, fai 6 pasti più piccoli durante il giorno invece di 3 abbondanti.
- Consuma cibi calorici e proteici. Per maggiori informazioni, consulta la sezione "Come aumentare l'apporto di calorie e proteine".

- Mangia in un ambiente piacevole, ad esempio davanti a una finestra o in un altro posto che ti piace.
- Se ti può aiutare, mangia insieme ad amici o alla tua famiglia.
- Per alcuni spunti su come aumentare l'apporto di sostanze nutritive, consulta la sezione "Frullati nutrienti per assumere più proteine e calorie".
- Se non riesci a mangiare a sufficienza, parlane con un membro del team di assistenza sanitaria.

Espettorato denso

Se hai catarro in gola:

- Sorseggia liquidi chiari durante il giorno, come acqua, succhi di frutta non acidi, bevande sportive, brodo, Ensure® Clear o Boost® Breeze.
- Bevi acqua calda o tè caldo con miele.
- Se non hai afte orali, prova a fare dei gargarismi con acqua frizzante.

Secchezza delle fauci

Se hai la bocca secca:

- Prediligi alimenti soffici e umidi, ad esempio anguria, yogurt o budini. Per altri spunti, consulta la sezione "Cibi soffici e leggeri".
- Consuma dei ghiaccioli.
- Aggiungi sughi, salse, purea di mela o altri liquidi a ciò che mangi.
- Mangia un cucchiaio di zuppa calda o altro liquido tra un boccone e l'altro.
- Prova gli alimenti a base di gelatina, come le mousse o i prodotti Jell-O®. In genere sono più facili da ingoiare.
- Fai in modo di avere sempre con te una bottiglia d'acqua. Puoi anche provare a utilizzare piccole bottiglie spray precedentemente riempite di acqua. Spruzzati un po' di acqua in bocca durante il giorno per mantenerla umida.
- Prova a consumare mentine senza zucchero, caramelle al limone o gomme da masticare senza zucchero per stimolare la produzione di saliva.
- Sorseggia nettari di frutta come pera, pesca e albicocca, e bevi succo di papaya.
- Parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria per valutare l'assunzione di un integratore da banco (non soggetto a prescrizione) sostitutivo della saliva.
- Evita il consumo di bevande alcoliche o a base di caffeina.

- Non utilizzare collutori che contengono alcol.
- Evita di mangiare cibi asciutti e amidacei come pane tostato, cracker o cereali secchi.

Nausea

La maggior parte degli operatori sanitari prescrive farmaci appositi per trattare o prevenire la nausea. Se hai la nausea, ti invitiamo a seguire le indicazioni riportate di seguito per imparare a gestirla.

- Evita i cibi piccanti.
- Non consumare alimenti ad alto contenuto di grassi, specialmente cibi fritti, come ciambelle, patatine fritte, pizza e pasticcini.
- Non sdraiarti subito dopo i pasti.
- Se ti dà fastidio l'odore del cibo, prova a consumarlo freddo o a temperatura ambiente. Evita i cibi troppo caldi. Spesso emanano un odore intenso che potrebbe peggiorare la nausea.
- Fai pasti piccoli e frequenti. Ad esempio, fai 6 pasti più piccoli durante il giorno invece di 3 abbondanti.
- Mangia con calma e mastica bene per favorire la digestione.
- Non bere grandi quantità di liquidi in una volta sola. In questo modo eviterai di riempirti troppo. La pienezza gastrica infatti può aggravare la nausea.
- Prova a sorseggiare tè allo zenzero, ginger ale, birra analcolica allo zenzero o a succhiare caramelle contenenti zenzero. Lo zenzero infatti può avere un effetto benefico e alleviare la sensazione di nausea.
- Prediligi alimenti amidacei e a basso contenuto di grassi, meno propensi a causare nausea. Ad esempio, prova a consumare riso, pane bianco tostato, cracker, cereali, fette biscottate o torte soffici senza burro (tipo Angel cake).
- Prova a mangiare cibi salati, come pretzel o cracker salati.

Altri suggerimenti

- Durante la cura è importante mantenere una corretta igiene orale. Lavati i denti regolarmente. Per altri consigli su come mantenere una corretta igiene orale consulta le indicazioni riportate nella risorsa *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).
- Se il tuo medico ti ha prescritto dei farmaci per il dolore, la nausea (sensazione di

rimettere) o entrambi, verifica con lui qual è il momento migliore per assumerli. Alcuni medici consigliano di prenderli prima dei pasti.

Inserimento della sonda gastrica

Se gli effetti collaterali ti impediscono di assumere un adeguato apporto di nutrienti o ti mettono a rischio di soffocamento, potrebbe essere necessario impiantare una sonda gastrica. L'inserimento può avvenire durante o dopo il trattamento.

Se ti è stata impiantata una sonda gastrica, parla con il tuo dietologo nutrizionista o con il tuo gastroenterologo nutrizionista per essere sicuro di assumere abbastanza nutrienti e fluidi. Ti verrà fornita anche una dieta da seguire.

Come aumentare l'apporto di calorie e proteine

Durante il trattamento oncologico è importante assumere un corretto apporto di calorie e proteine per mantenere stabile il peso. Non dimenticare che questi sono solo consigli generici. Ogni caso è a sé, motivo per cui dovrai trovare quelli che più si addicono a te.

- Pollame, carne, uova, legumi, latticini, frutta secca e burri a base di frutta secca sono tutti ottime fonti di proteine. Dovresti preferire alimenti ad alto contenuto proteico in tutti i tuoi pasti e spuntini.
- La frutta secca e i burri di frutta secca, l'avocado, l'olio di oliva o di canola e i latticini interi sono ottime fonti di calorie. Aggiungendo questi alimenti alla dieta potrai aumentare l'apporto energetico.
- Se hai difficoltà a mantenere stabile il tuo peso, invece dell'acqua prediligi bevande ad alto contenuto calorico. Tra queste trovi ad esempio i succhi di frutta, i nettari di frutta e gli integratori alimentari liquidi, come Ensure®.
    - Se soffri di diabete, prima di assumerli parlane con il tuo medico curante o con il tuo dietologo nutrizionista. Potrebbero consigliarti di limitare o evitare le bevande zuccherate per tenere sotto controllo la glicemia.
- Durante e dopo il trattamento è importante bere molto per mantenere un buon livello di idratazione. Per sapere quanti liquidi dovresti assumere ogni giorno, parlane con il tuo dietologo nutrizionista.

Di seguito è riportata una tabella degli alimenti ricchi di proteine, calorie o entrambe che puoi aggiungere alla tua dieta.

Alimento	Porzione	Calorie	Proteine (grammi)

Latte intero	8 once	150	8
Burro di frutta secca (ad es. di arachidi o di mandorle)	2 cucchiaini	200	8
Gelato qualità “premium” (intero)	½ tazza	260	4
Yogurt greco naturale 2% di grassi	1 tazza	170	23
Fiocchi di latte 4% di grassi o interi	1 tazza	220	23
Olio (oliva, canola, cocco)	1 cucchiaino	100	0
Proteine del siero di latte in polvere	Seguire le istruzioni riportate sulla confezione	100-170 (in base alla marca)	15-30
Avocado	½ tazza, tagliato a dadini	120	2
Cheddar dolce grattugiato	½ tazza	230	14
Panna intera	1 cucchiaino	50	0
Formaggio spalmabile	1 cucchiaino	50	1
Ricotta intera	¼ tazza	100	7
Legumi precotti (ad es. ceci)	1 tazza	295	16
Latte condensato senza zucchero	1 tazza	320	16
Insalata di pollo con maionese	1 tazza	420	26
Insalata di uova sode con maionese	1 tazza	570	23
Insalata di tonno con maionese	1 tazza	400	22
Miele (pastorizzato)	1 cucchiaino	65	0
Porridge d’avena (con latte intero)	1 tazza	250	12
Porridge di frumento (con latte intero)	1 tazza	240	12
Pasta	1 tazza	220	8
Porridge di mais (con latte)	1 tazza	235	11
Pasta al formaggio (“Mac’n’cheese”)	1 tazza	500	19
Latte intero in polvere	3 cucchiaini	120	6
Succo di mela	8 once	115	0
Succo d’uva	8 once	150	0
Nettare di pesca	8 once	135	0
Salsa Alfredo	½ tazza	550	10
Marmellata	1 cucchiaino	50-60	0

Barrette Cliff bar®	1 barretta	280-300	5

Frullati nutrienti fatti in casa

Preparare frullati o smoothie è un'ottima strategia per aumentare l'apporto giornaliero di calorie e proteine. Verso la fine della terapia, potresti bere solo frullati, a seconda di come ti senti.

Nella seguente tabella sono riportati diversi esempi di basi e alimenti da aggiungere per preparare degli ottimi frullati. Dovresti scegliere come base uno degli integratori alimentari liquidi elencati nella tabella e aggiungere, se necessario, altri ingredienti per aumentare le calorie. Se preferisci, puoi anche assumere gli integratori alimentari liquidi da soli.

Utilizza la tabella per tenere traccia di quanti frullati bevi al giorno. Il tuo dietologo nutrizionista ti indicherà quante porzioni assumere al giorno.

Basi

Nome del prodotto	Quantitativo per porzione	Calorie	Proteine (grammi)	Porzioni assunte
Ensure Plus®	8 once	350	13	
Boost Plus®	8 once	360	14	
Scandishake® con latte intero	8 once	600	12	
Muscle Milk®	10-17 once	170-340	18-34	
Boost® Very High Calorie	8 once	530	22	
Boost® High Protein	8 once	240	15	
Glucerna®	8 once	190	10	
Boost® Glucose Control	8 once	190	16	
Premier Protein®	11 once	160	30	
Ensure® High Protein	8 once	210	25	
Boost® Compact	4 once	240	10	
Boost Breeze®	8 once	250	9	
MightyShakes®	8 once e ½	500	23	
Soylent	14 once	400	20	
Orgain® (liquido)	11 once	255	16	

Alimenti da aggiungere

Nome del prodotto	Quantitativo per porzione	Calorie	Proteine (grammi)	Porzioni assunte
Latte intero	8 once	150	8	
Latte di mandorla	8 once	60	1	
Panna intera	2 once	200	1	
Crema di cocco	2 cucchiaini	140	0	
Banana	1 media	100	1	
Gelato qualità “premium”	½ tazza	260	5	
Yogurt greco naturale 2% di grassi (tipo Fage®)	1 tazza	170	23	
Olio vegetale	1 oncia e ½	350	0	
Benecalorie®	1 oncia e ½	330	7	
Proteine del siero di latte in polvere (tipo CVS)	1 misurino	150	26	
Proteine vegetali in polvere (tipo Orgain® Organic Protein Powder)	4 once	240	10	
Burro di arachidi	2 cucchiaini	190	8	
Burro di arachidi in polvere (tipo PB2®)	2 cucchiaini	45	5	
Latte in polvere	½ tazza	75	4	
Frutti di bosco	¾ tazza	50	0	

Cibi soffici e leggeri

Quelli che seguono sono tutti alimenti soffici e leggeri, ideali se hai dolore alla bocca o afte orali.

Gruppo di alimenti	Alimenti raccomandati
Latte e derivati	• Latte intero • Yogurt naturale o aromatizzato con pezzi di frutta • Zabaione pastorizzato • Formaggio morbido (ad es. fiocchi di latte o ricotta fine) • Formaggio dolce o lavorato sciolto in una salsa
Verdure	• Succhi di verdura (ad es. di carota) • Tutte le verdure ben cotte e tagliate a dadini (carote, piselli, fagiolini, barbabietole, zucca violina, fagiolini gialli) • Spinaci tritati o in crema

Frutta	• Succhi e nettari di frutta non acida (ad es. mela e pera) • Purea di mele ben liscia • Qualsiasi frutta sciroppata, in base alla tollerabilità • Qualsiasi frutta cotta senza la buccia • Banane mature
Farinacei	• Cereali cotti, porridge di frumento, farina, porridge di riso, porridge d'avena, porridge di mais • Purea di patate bianche o dolci • Pasta ben cotta • Riso bianco o integrale • Cereali integrali morbidi (ad es. orzo e farro) • Lievitati soffici (ad es. panini morbidi, muffin, toast alla francese, pancake) • Cereali secchi inzuppati in una piccola quantità di latte
Grassi e oli	• Burro o margarina • Panna acida • Grassi od oli da cucina • Salsa Gravy • Panna montata o intera • Dressing cremosi per insalate Evita quelli acidi. • Avocado
Carne e sostituti della carne	• Carne, pesce e pollame teneri e ben cotti • Insalata di pollo, di tonno, di uova sode (senza sedano o cipolla) • Polpettone o polpette di carne • Polpettone o burger di salmone • Pasticci • Pesce al forno o alla griglia (ad es. filetto di sogliola, pesce specchio, platessa, salmone) • Uova strapazzate od omelette • Quiche al formaggio • Hummus • Legumi ben cotti • Tofu
Zuppe	• Brodo, anche in dado o in polvere • Zuppe con crema o passato di verdure • Vellutate con panna • Zuppa di pollo con noodle o riso

Dolci e dessert	• Creme o budini • Sorbetto, gelato, yogurt gelato, frappé • Jell-O® • Gelati alla frutta, ghiaccioli, frutta con uova montate, gelatine aromatizzate • Marmellate senza semi • Miele, sciroppo d'acero, zucchero o sostituti dello zucchero • Sciroppo di cioccolato • Dolci senza crosta, pasticcini e torte senza semi o frutta secca, biscotti morbidi
Bevande	• Tutte le bevande (anche annacquate, eventualmente)
Varie	• Erbe, sciroppi e salse

Indicazioni nutrizionali dopo il trattamento

Gli effetti collaterali possono peggiorare o persistere per un po' di tempo anche una volta terminata la terapia. Per questo è utile continuare a modificare la dieta in base alle esigenze personali, in modo da mangiare e bere più facilmente. È importante mangiare sano e mantenere un buon livello di idratazione per favorire la guarigione. Per un recupero ottimale, il corpo necessita di una maggiore quantità di calorie e proteine. Alcune persone dovranno consumare alimenti liquidi, morbidi o entrambi per assumere i nutrienti di cui hanno bisogno. Continua a bere frullati fatti in casa o ad assumere integratori alimentari liquidi per soddisfare al meglio le tue esigenze nutrizionali.

Inizia aggiungendo alla dieta cibi solidi ridotti in purea o dalla consistenza morbida 1 mese dopo la fine del trattamento. Puoi farlo anche prima se ti senti pronto e se il tuo medico è d'accordo. Puoi cominciare consumando ¼ di tazza di cibo solido morbido o in purea almeno 3 volte al giorno. Inoltre, per soddisfare le altre esigenze nutrizionali, è bene assumere anche degli integratori alimentari. Se necessario, parlane con il tuo dietologo nutrizionista.

Puoi proseguire gli incontri con il tuo dietologo nutrizionista anche una volta terminata la terapia.

Diario alimentare giornaliero

Cerca di tenere traccia di tutti gli alimenti e le bevande che consumi per essere sicuro di mangiare e bere a sufficienza durante la cura. Per farlo, all'inizio puoi utilizzare questo diario alimentare.

Se preferisci usare il cellulare, scaricati un'applicazione apposita (come MyFitnessPal) che ti aiuti a tenere sotto controllo la dieta.

Giorno della settimana	Pasto/Spuntino 1	Pasto/Spuntino 2	Pasto/Spuntino 3	Pasto/Spuntino 4	Pasto/Spuntino 5
Domenica					
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					

Altre risorse

Le seguenti risorse possono fornirti supporto e altre informazioni durante e dopo il trattamento.

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org
800-843-8114
Fornisce informazioni sulla dieta e sulla prevenzione dei tumori, nonché sulla ricerca contro il cancro e sulla formazione.

Memorial Sloan Kettering (MSK) Nutrition
www.mskcc.org/nutrition
Qui puoi trovare ricette, guide di alimentazione e informazioni aggiuntive sui servizi nutrizionali offerti presso il MSK.

Support for People with Oral and Head and Neck Cancer (SPOHNC)
www.spohnc.org
800-377-0928
SPOHNC è un'associazione di auto aiuto che offre sostegno ai malati di cancro del distretto testa-collo. Invia una newsletter mensile e offre supporto attraverso una rete di sopravvissuti. Nello stato di New York sono presenti svariati gruppi locali.

Per maggiori informazioni, guarda i seguenti video sull'alimentazione prima, durante e dopo il trattamento per il carcinoma del capo e del collo:

- *Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-

head-neck)

- *Nutrition During and After Treatment for Head and Neck Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-after-treatment-head-neck)

In caso di dubbi o domande, rivolgersi all'operatore sanitario di fiducia. Un membro del team di assistenza risponderà dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00 Al di fuori di questo orario, è possibile lasciare un messaggio o parlare con un altro fornitore MSK. C'è sempre un medico o un infermiere reperibile. In caso di dubbi su come contattare l'operatore sanitario di fiducia, telefonare al numero 212-639-2000.

Per maggiori risorse visitare www.mskcc.org/pe per cercare la propria libreria virtuale.

Diet and Nutrition During Head and Neck Cancer Treatment - Last updated on April 17, 2023
Tutti i diritti sono proprietà di Memorial Sloan Kettering Cancer Center.