

Il supporto nutrizionale durante i trattamenti radio/chemioterapici

Oncologia

«Alimentazione e tumori», l'incontro informativo nutrizionale di gruppo

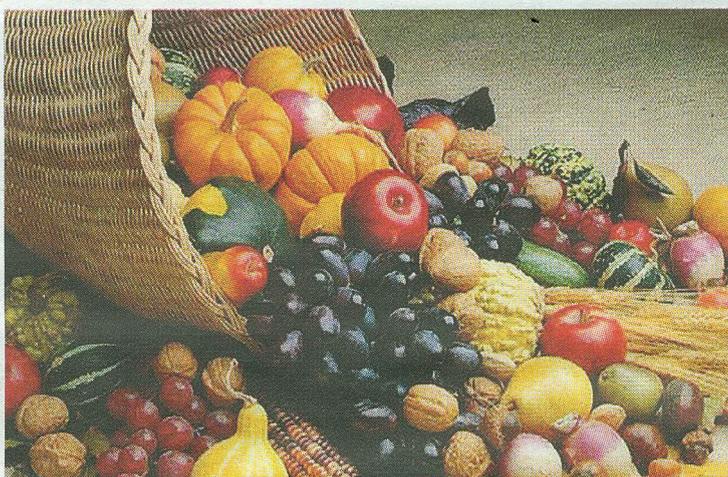
● La qualità e la quantità del cibo che introduciamo nel nostro corpo svolge un ruolo molto importante nel mantenere un buono stato di salute e di benessere, numerose ricerche di epidemiologia nutrizionale hanno dimostrato che una corretta alimentazione può assumere una importanza maggiore soprattutto nella malattia oncologica.

Le alterazioni. Spesso i trattamenti radio/chemioterapici possono comportare alterazioni che rendono difficile il rapporto con il cibo con la comparsa di alcuni disturbi (perdita di appetito, precoce senso di sazietà, alterazione del gusto, secchezza della bocca, nausea e vomito, diarrea, stitichezza, perdita di peso, infiammazione della mucosa della bocca e stanchezza), che impattano in modo significativo sulla qualità di vita e sul prosieguo dei trattamenti generando nella persona momenti di difficoltà.

Molte volte a causa dell'alterazione del gusto, della nausea e/o del vomito, non ci si nutre adeguatamente, si perdono centinaia di calorie al giorno e si riduce il piacere di stare a tavola con i propri familiari o al ristorante con gli amici. Il pasto che solitamente è un'occasione per socializzare diventa un momento critico che genera disagio.

È importante ricordare che anche se si è ridotto l'appetito, questo non ci deve condizionare facendoci rinunciare al piacere della compagnia.

Talvolta questi disturbi possono spaventare e generare nella persona momenti di ansia e umore depresso, a volte è suffi-



ciente conoscerli meglio perché facciano meno paura.

La dieta. Curare l'alimentazione attraverso una dieta bilanciata e sana che apporti tutte le sostanze che l'organismo necessita, permette di mantenere peso, tollerare meglio le cure, resistere agli effetti tossici delle terapie e contrastare le possibili infezioni che possono presentarsi.

Anche l'utilizzo di tecniche di rilassamento, di auto-ipnosi, di visualizzazioni centrate sul tema dell'alimentazione possono ridurre la componente ansiosa, migliorando i sintomi.

Fondamentale non dimenticare che l'esperienza di malattia è soggettiva e anche l'impatto del-

le terapie è differente da persona a persona: non tutti presentano gli stessi problemi con la stessa intensità e a volte anche le risposte terapeutiche sono diverse.

Per poter meglio tollerare i disturbi è necessario curare particolarmente l'alimentazione prima, durante e dopo i trattamenti, ed è per questo che la consulenza nutrizionale in questi ultimi anni sta diventando parte integrante nel percorso di cura.

Gli incontri. Da anni l'associazione Priamo organizza mensilmente un incontro informativo nutrizionale di gruppo rivolto a pazienti e familiari condotto dalla dottoressa Barbara Zanini, dove viene affrontato il tema «Alimen-

tazione e Tumori». L'obiettivo è fornire, attraverso una informazione semplice, suggerimenti pratici relativi ad alimenti da privilegiare prima dell'inizio della chemioterapia e durante il trattamento per attenuare e/o risolvere vari disturbi che accompagnano spesso l'assunzione di farmaci antitumorali. Un focus particolare è dato inoltre a come le scelte alimentari debbano rimanere centrali per la prevenzione delle recidive, anche una volta terminati i trattamenti medici.

L'incontro è anche occasione per un dialogo aperto tra nutrizionista e pazienti su quesiti e dubbi che nascono dall'esperienza personale. Al termine dell'incontro viene distribuito gratuitamente l'opuscolo informativo «Consigli utili per l'alimentazione nei pazienti oncologici in trattamento» dove si possono trovare utili consigli per far fronte ai differenti problemi correlati all'alimentazione in fase di trattamento scritto dalla dottoressa Serafina Petrocca.

È possibile inoltre usufruire, previa prenotazione, della consulenza nutrizionale individuale mensile dove viene impostata una dieta personalizzata per tamponare gli effetti collaterali dei trattamenti permettendo così al paziente di non rinunciare ad una alimentazione sana, varia e saporita.

Le consulenze nutrizionali mensili sono condotte dalla dottoressa Barbara Zanini, medico ricercatore afferente alla Cattedra di Gastroenterologia, docente al Corso di Laurea in Dietistica dell'Università degli Studi di Brescia e dalla dottoressa Serafina Petrocca nutrizionista specialista in Scienze dell'Alimentazione, cultore della materia Corso di Laurea Magistrale Università in Scienze della Formazione Primaria Università degli Studi di Torino.

Il supporto nutrizionale viene finanziato dalla Banca Credito Cooperativo e dall'associazione Komen Italia. //

Associazione Priamo, dal 2010 un concreto punto di riferimento

L'Associazione Priamo di Brescia agisce in contatto con i malati oncologici e le loro famiglie, offrendo supporto psicologico, sociale e riabilitativo durante tutto il percorso di cura. Priamo è attiva dall'ottobre 2010. Peculiarità di Priamo è permettere alle persone di affrontare in modo proattivo e consapevole il trauma della malattia, per riappropriarsi della serenità quotidiana. Dal 2013 Priamo collabora con la Breast

Unit dell'Istituto Clinico Sant'Anna dove lavora con il team medico e gli specialisti di questo innovativo modello assistenziale, con l'obiettivo comune di ottenere migliori risultati in termini di prevenzione, diagnosi e trattamento del tumore al seno. La sede operativa di Priamo è in Viale Piave 101 a Brescia. Contatti: telefono 030-72.81.786; indirizzo E-mail segreteria@associazionepriamo.it