



NEOPLASIA DELLA MAMMELLA E NUTRIZIONE: cosa mangiare? Domande e risposte

Una maggior attenzione nei confronti delle indicazioni alimentari è un accorgimento importante durante il percorso terapeutico e nella prevenzione della recidiva della neoplasia della mammella. Un'alimentazione corretta permette infatti di migliorare la gestione degli effetti collaterali delle terapie e di ridurre il rischio di riammalarsi.

Questo opuscolo cerca di rispondere ad alcune domande sulla nutrizione che ogni donna con neoplasia alla mammella potrebbe porsi durante e dopo trattamenti.

E' uno strumento complementare e non sostitutivo alle indicazioni fornite dall'oncologo, dal chirurgo e la sua equipe.

1. Durante il trattamento per il tumore alla mammella esistono indicazioni alimentari specifiche?

a. Ci sono alimenti da limitare o da prediligere in caso di nausea e vomito in corso di trattamento?

Durante le terapie oncologiche, qualora comparisse nausea o vomito è utile:

- Evitare gli alimenti di difficile digestione (es cibi fritti, grassi o speziati), che possono quindi aggravare tale sintomo
- Mangiare lentamente masticando bene per facilitare la digestione;
- Privilegiare gli alimenti asciutti ed evitare di bere durante i pasti, in quanto i liquidi possono peggiorare il senso di nausea
- Privilegiare gli alimenti a temperatura ambiente o freddi, in quanto il calore esalta il senso dell'olfatto, favorendo, in alcuni casi, la nausea;
- Idratarsi con tisane/infusi/tè con l'aggiunta di zenzero o menta, che hanno proprietà di mitigare il senso di nausea

Qualora il sintomo fosse importante, è bene comunque rivolgersi all'oncologo per l'eventuale prescrizione di terapia farmacologica specifica.

b. Alcuni farmaci somministrati durante le chemioterapie, come i corticosteroidi, possono stimolare l'appetito. Esistono particolari accorgimenti dietetici da seguire per prevenire l'aumento di peso?

Per contrastare l'incremento ponderale durante le terapie è utile:

- privilegiare gli alimenti a bassa densità energetica
a questo scopo è utile informarsi leggendo le etichette nutrizionali dei cibi per scegliere quelli meno calorici (con meno grassi e meno zuccheri semplici); si consiglia di prediligere preparazioni semplici e non elaborate, controllando/riducendo la quantità di condimenti
- come spuntini preferire la verdura e la frutta fresca
- evitare tutte le bibite dolci, ridurre/evitare i succhi di frutta confezionati

c. Durante il trattamento per tumore alla mammella è consigliata una dieta povera di grassi? Sì

I dati risultanti dagli studi scientifici condotti hanno rilevato che un'alimentazione sana, ricca in verdura e frutta, cereali prevalentemente integrali, povera di grassi - soprattutto saturi (di origine animale)- e che privilegi come fonte proteica i legumi, il pesce, la carne bianca e i latticini magri, avrebbe un'influenza benefica su varie patologie, quali diabete o ipercolesterolemia e anche nella prevenzione della recidiva di malattia.

d. Ci sono accorgimenti dietetici particolari da seguire durante i trattamenti in caso si abbiano già altre malattie quali diabete, morbo di Crohn, celiachia o sindrome del colon irritabile? No.

Se si stanno già seguendo indicazioni dietetiche specifiche per diabete, Morbo di Crohn, Celiachia o sindrome del Colon Irritabile (IBS), non serve modificarle in seguito alla diagnosi di tumore alla mammella. In caso di dubbi, si consiglia di rivolgersi agli ambulatori specialistici di Dietetica e Nutrizione Clinica del proprio ospedale.

2. Una volta terminato il percorso di cura per neoplasia alla mammella, devo controllare il mio peso?

Frequentemente durante i trattamenti può verificarsi un aumento del peso, e ci si può quindi interrogare sul ruolo dell'alimentazione durante il follow up oncologico e in prevenzione della recidiva.

Le cause per cui si può aumentare di peso durante o subito dopo le terapie sono:

- effetti collaterali di alcuni farmaci che possono causare un incremento dell'appetito
- ritenzione idrica
- riduzione dell'attività fisica abituale
- aumento degli apporti con la dieta per ansia/stress o per cambiamenti delle abitudini durante le terapie
- insorgenza di menopausa

In base all'entità della variazione di peso, il medico può consigliare un invio agli ambulatori specialistici di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ospedale per avere un consulto o essere presi in carico e meglio seguire le raccomandazioni riguardo l'alimentazione, l'obiettivo di peso e l'attività fisica.

a. L'eccesso ponderale può influire sul rischio di recidiva? Sì

In generale, l'eccesso di tessuto adiposo espone a un maggior rischio di sviluppare tumori e altre malattie, quali l'ipertensione arteriosa, il diabete e le malattie cardiovascolari. Nel caso di tumore alla mammella, l'eccesso di peso predispone anche alla recidiva tumorale.

b. Ci sono dei consigli per calare di peso? Sì

In caso di eccesso ponderale, è importante acquisire in modo permanente sani e corretti stili di vita (alimentazione e attività fisica) .

Ecco alcuni suggerimenti con cui iniziare:

- ridurre le porzioni abituali
- mangiare 5 porzioni al giorno tra verdura e frutta
- privilegiare prodotti integrali (pasta, pane, riso integrali, orzo e farro non perlato o decorticati)
- preferire il latte parzialmente scremato e lo yogurt magro (0% o 0,1% di grassi) rispetto alle varianti intere ,
- preferire ricotta e fiocchi di latte rispetto ad altri tipi di formaggi
- scegliere carni magre e/o eliminare il più possibile il grasso visibile
- aumentare il consumo di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave e piselli)
- limitare ad un uso occasionale il consumo di alcol (birra, vino e superalcolici)
- limitare il consumo di biscotti, dolci in genere, cioccolata (anche fondente o amara)
- evitare il consumo di snack salati, come patatine in sacchetto, salatini, arachidi salate

- preferire le preparazioni semplici e con minore condimento se si mangia fuori casa
- È fondamentale associare regolarmente attività fisica moderata o intensa.

3. È possibile modificare il rischio di recidiva con lo stile di vita?

I principali enti scientifici, tra cui il World Cancer Research Fund (WCRF) raccomandano alle donne che hanno avuto tumore alla mammella di adottare le seguenti indicazioni per ridurre il rischio di recidiva:

- seguire una dieta sana, ricca in fibre e povera di grassi saturi
- mantenere uno stile di vita attivo, cercando di praticare attività fisica
- mantenere il peso entro i valori di normalità
- limitare il consumo di alcol (birra, vino e superalcolici)

a. Perché aumentare il consumo di fibra?

I cibi ricchi in fibre tendono a essere meno calorici e danno un senso di sazietà prolungato. Inoltre migliorano la funzionalità intestinale e modulano l'assorbimento del colesterolo e del glucosio.

b. Quali sono i cibi ricchi in fibre?

I cibi più ricchi di fibre sono:

- Pasta, riso e cereali integrali (orzo, farro, avena, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno)
- legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave e piselli)
- verdura e frutta preferibilmente non sbucciata

c. Perché ridurre il consumo di grassi saturi?

Avere una dieta ricca di grassi saturi predispone al rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Vi sono inoltre alcune evidenze cliniche che questi grassi possano predisporre al rischio di recidiva per il tumore alla mammella, ma sono necessari ulteriori studi a conferma. A ogni modo è bene limitarne il consumo.

d. Quali sono i cibi ricchi di grassi saturi?

Gli alimenti più ricchi di grassi saturi sono:

- burro
- carni grasse, carni lavorate (es salsicce, salame, pancetta, mortadella...)
- latte intero, yogurt intero e formaggi
- cioccolata e dolci in genere

Si può provare a sostituire i grassi saturi con quelli insaturi, senza comunque eccedere nel consumo, naturalmente presenti in cibi quali:

- olio d'oliva e olio di semi
- pesce grasso come il salmone e lo sgombro
- frutta secca ed oleosa (quali noci e mandorle)

Altra utile strategia consiste nello scegliere comunque i cibi a minor contenuto di grassi saturi quali ad esempio i latticini magri come latte parzialmente scremato, yogurt magro (0% o 0.1% di grassi), formaggi "light" a ridotto contenuto di grassi, carne magra come pollo e tacchino.

e. Quali sono i vantaggi dell'aver uno stile di vita attivo?

Uno stile di vita fisicamente attivo ha molti vantaggi: permette di controllare il peso, aiuta ad evitare o ridurre il senso di stanchezza, riduce l'ansia, lo stress e la depressione. Durante e dopo i trattamenti oncologici l'attività fisica contrasta la perdita di massa e tono muscolare, previene l'osteoporosi e il linfedema. È inoltre uno strumento importante per ridurre il rischio di recidiva.

Ci sono molti modi per rendere l'attività fisica una parte piacevole della vita di tutti i giorni: camminare mentre si telefona, portare fuori il cane, scegliere il percorso più lungo a piedi o in bicicletta per raggiungere l'ufficio, scendere dall'autobus una fermata prima, preferire le scale all'ascensore, fare i lavori domestici, dedicarsi al giardinaggio. Qualsiasi tipo di attività

è meglio dell'essere sedentari.

f. Cosa significa mantenere il peso nei limiti di normalità?

Una prima valutazione del proprio peso si ha dal calcolo dell'indice di massa corporea o BMI (Body Mass Index) che si ottiene dal rapporto tra il peso (in kg) e il quadrato della statura (in metri).

Tale valore permette di stabilire se un soggetto è normopeso, sovrappeso o obeso.

| INDICE DI MASSA CORPOREA | CATEGORIA |
|--------------------------|-------------------|
| <18.5 | sottopeso |
| 18.5-24.9 | normopeso |
| 25-29.9 | sovrappeso |
| 30-34.9 | obesità I grado |
| 35-39.9 | obesità II grado |
| ≥40 | obesità III grado |

è anche importante valutare la distribuzione del grasso corporeo, in quanto una eccessiva adiposità a livello addominale predispone all'insorgenza di patologie cardiovascolari, metaboliche e anche i tumori, in particolare il tumore alla mammella. La distribuzione del grasso corporeo a livello addominale si misura con un comune metro da sarta nel punto più largo del tronco in posizione eretta, a metà tra l'ultima costa e la cresta iliaca. Valori inferiori a 88 cm nella donna e a 102 cm nell'uomo sono considerati protettivi nei confronti dell'insorgenza delle complicanze correlate all'eccesso di grasso.

g. Perché è importante limitare il consumo di alcol?

L'alcol è una sostanza altamente tossica e soprattutto cancerogena, ed è dunque buona norma limitarne, se non evitarne, il consumo. Un consumo quotidiano di 10 grammi di alcol aumenta il rischio di tumore alla mammella e di recidiva del 9%.



1 bicchiere = 12 grammi di alcol

L'alcol non è un alimento, ed è un vero nemico per la salute: bere un bicchiere di vino o una birra tutti i giorni (che corrisponde a 1 unità alcolica – 10 gr di alcol) aumenta il rischio di tumore al seno del 9%.

4. Si può mangiare soia e derivati (tofu o yogurt) dopo la diagnosi di tumore alla mammella? Si

La soia è un legume e contiene isoflavoni, sostanze di origine vegetale simili agli estrogeni sia dal punto di vista strutturale che dal punto di vista funzionale. Da questo deriva il timore che la loro assunzione possa favorire la ricaduta in caso di tumore ormono-sensibile. Dai dati attualmente disponibili in letteratura non emerge che il consumo di soia non si associ a un aumentato rischio di recidiva. In commercio la soia è reperibile come tale (edamame) oppure come bevande e yogurt vegetali, tempeh e tofu. Il consumo di legumi, e quindi anche di soia, è utile per garantire l'apporto proteico giornaliero riducendo l'assunzione di fonti animali.

5. Osteoporosi: quali sono le indicazioni dietetiche per prevenirla o contrastarla?

È importante assicurare un adeguato apporto di calcio in quanto elemento fondamentale per la struttura dell'osso, a maggior ragione in menopausa, momento in cui il suo fabbisogno aumenta (1200 mg al giorno).

Gli alimenti più ricchi di calcio sono:

- latte e i suoi derivati
- frutta secca e oleosa come noci e mandorle
- cereali da colazione fortificati in calcio
- legumi e alcune verdure come rucola, cavolo, cavolfiore

Per quanto riguarda il latte e lo yogurt, questi costituiscono un'ottima fonte di calcio, una porzione ne fornisce circa 150 mg. È bene comunque prediligere i prodotti parzialmente o totalmente scremati (<3%, 0.1%, 0% di grassi) in quanto si riducono grassi e calorie e non calcio e proteine. I formaggi sono ottime fonti di calcio, ma anche di grassi e calorie; si raccomanda pertanto di limitarne l'assunzione a 1 volta settimana oppure di scegliere ricotta o fiocchi, gli unici naturalmente poveri di grassi o le varianti "light". Il grana o parmigiano possono comunque essere assunti nella misura di un cucchiaino al giorno come condimento del primo piatto. Anche la frutta secca e oleosa come le mandorle, contengono calcio, ma è bene limitarne la quantità in quanto caloriche (1 porzione= 30 gr di mandorle), specie se si ha difficoltà a gestire il proprio peso.

Anche l'acqua costituisce una fonte di calcio. Per sapere quanto calcio è presente nell'acqua di rubinetto, si consiglia di consultare i dati del proprio fornitore comunale. In commercio vengono definite "calciche" le acque che apportano circa 200-300 mg di calcio per litro; queste informazioni possono essere reperite leggendo le etichette.

Per favorire l'assorbimento di calcio è parimenti importante l'assunzione di vitamina D che contribuisce alla mineralizzazione delle ossa. La maggior parte della formazione della vitamina D avviene a livello cutaneo dopo esposizione solare, ma buone fonti alimentari sono costituite da:

- pesci grassi quali aringa, salmone, tonno, pesce spada e sardina; olio di fegato di merluzzo
- uovo (tuorlo)
- cereali da colazione fortificati

che è bene siano variamente presenti nella dieta.

6. E' vero che il consumo di zucchero favorisce l'insorgenza di tumore alla mammella?

Quando si parla di zucchero comunemente ci si riferisce allo zucchero da cucina (saccarosio) sia esso raffinato (bianco) o di canna (non raffinato) e agli alimenti che lo contengono. Il saccarosio è una molecola costituita da una molecola di glucosio e una molecola di fruttosio. Il glucosio rappresenta per le nostre cellule la principale fonte di energia. Le cellule tumorali, replicandosi più velocemente rispetto a quelle sane, consumano una maggiore quantità di glucosio rispetto a quelle sane.

Esiste una relazione indiretta tra consumo di zucchero e neoplasia della mammella, in quanto il suo consumo favorisce l'incremento ponderale e l'obesità, fattori di rischio per lo sviluppo della patologia e della recidiva. Le linee guida per una sana alimentazione raccomandano comunque di limitarne il più possibile il consumo, basti considerare che la quantità "concessa" di zuccheri è quella contenuta nelle porzioni di frutta, verdura e latte consigliate.

Per eventuali problematiche di gestione del peso o ulteriori indicazioni è possibile prenotare una visita dietologica presso l'Ambulatorio di Nutrizione Clinica dello IOV nelle sedi di Padova e Castelfranco Veneto.

Riferimenti utili:

- AIOM, Associazione Italiana di Oncologia Medica, <https://www.tumoremaeveroche.it/alimentazione>
- AIRC, Fondazione per la Ricerca sul Cancro, <https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione>
- CREA, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Linee guida per una sana alimentazione
- WHO, World Health Organization, , https://www.who.int/nutrition/publications/public_health_nut6.pdf
- WCRF, World Cancer Research Fund, <https://www.wcrf.org/>