

MENU | CERCA

ABBONATI

GEDI SMILE

Oncoline

IL CANALE DI ONCOLOGIA

In collaborazione con



VAI ALLA HOMEPAGE DI SALUTE

I VIDEO DI ONCOLINE



adv



Tumori della vescica, cosa mangiare per superare il caldo e gli effetti collaterali delle terapie

di Irma D'Aria



▲ Salvatore Artale, lo chef Domenico Stile e Vira Carbone

Nel corso dell'evento "GOURMEET - Multidisciplinarità? a confronto per le persone con tumore della vescica" presentato un ricettario ideato per contrastare gli effetti collaterali delle nuove terapie per i pazienti con tumore della vescica. L'intervista all'oncologo con i consigli per affrontare il caldo

14 LUGLIO 2023 ALLE 11:53

5 MINUTI DI LETTURA




La crema di caffè (freddo)

Temperature in picchiata, umidità elevata e giornate lunghe: un mix che mette ko soprattutto le persone più fragili tra cui i pazienti oncologici in terapia, spossati dalla malattia ma anche dagli inevitabili effetti collaterali dei farmaci. L'alimentazione può giocare un ruolo strategico sia nell'aiutare a combattere il caldo

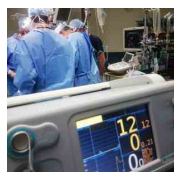
estivo, sia per contrastare le conseguenze delle cure. Se ne è parlato nel corso dell'evento "Gourmeet - Multidisciplinarietà a confronto per le persone con tumore della vescica" che si è svolto di recente a Roma presso la Citta? del Gusto di Gambero Rosso Academy, con il patrocinio di SIUrO - Società Italiana di Uro Oncologia, AIOM Associazione Italiana Oncologia Medica, PaLiNUro Pazienti Liberi Dalle Neoplasie Uroteliali e SIU - Società Italiana di Urologia. L'evento, organizzato da Pharmalex - formerly MAPCOM e con il contributo non condizionato di Astellas.

Caldo ed effetti collaterali

Il tumore della vescica è al quinto posto tra quelli più frequenti nella popolazione italiana. Più del 90% dei tumori della vescica (distinti tra quelli in forme superficiali e quelli che si infiltrano nella tonaca muscolare) è costituito da carcinomi uroteliali. Nei pazienti affetti da questa patologia e che sono in cura con farmaci oncologici, gli effetti collaterali legati a questi trattamenti possono ridurre la qualità di vita del paziente e diminuirne l'aderenza terapeutica. A ciò si aggiunge la spossatezza causata dalle alte temperature di questo periodo che peggiorano la fatigue. "Per affrontare il percorso di cura al meglio e cercare di prevenire o controllare queste reazioni avverse - spiega **Salvatore Artale**, Direttore SC di Oncologia Medica Ospedali di Vimercate, Desio, Carate Brianza, ASST Brianza - è importante che il paziente adotti uno stile di vita sano che comprenda una dieta personalizzata pensata insieme ad uno specialista".

L'incidenza del tumore della vescica è in continuo aumento, soprattutto tra le donne

di Dario Rubino
14 Aprile 2023



Alterazione del gusto e diarrea

Siamo abituati a pensare ai tipici effetti della chemioterapia come la nausea e il vomito, ma con l'arrivo delle nuove terapie cambiano anche le potenziali controindicazioni. "Oggi abbiamo nuovi farmaci, come per esempio, gli anticorpi coniugati, che hanno una citotossicità specifica, cioè non hanno i tipici effetti collaterali della chemioterapia ma qualche volta inaspettatamente si presentano stanchezza oppure disgeusia, cioè l'alterazione del gusto, e diarrea", specifica Artale che è anche l'ideatore del portale www.oncologiaecucina.it. "Questi farmaci sono appena



unrestricted educational grant:



Leggi anche

L'Oms: "Aspartame possibile cancerogeno ma non cambia la dose accettabile"

Vivere con il sarcoma, la storia di Natalia in versi poetici

Tumori: un ponte Italia-Perù per migliorare l'accesso a test e farmaci innovativi

SALUTE



Ictus da colpo di calore, come nasce, chi rischia di più e come prevenirlo

Malattie da viaggio, quali sono le più comuni e come si prevencono

Bevete dalla borraccia? Bene, ma igienizzatela così

Alzheimer, la Fda americana dà piena approvazione a un farmaco che rallenta la malattia

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

entrati nella pratica clinica e li stiamo utilizzando nei nostri ospedali rendendoci conto che gli effetti collaterali si gestiscono molto bene. Naturalmente, con il caldo i pazienti che sono in terapia possono avere più stanchezza e meno appetito”.

Tumore della vescica, se le cellule perdono il cromosoma Y la malattia è più aggressiva

di Tina Simoniello
23 Giugno 2023



Gli ingredienti della salute

Proprio per contrastare questi effetti collaterali e quelli provocati dal caldo, nel corso dell'evento è stato presentato 'Gli ingredienti della salute', il ricettario che descrive i piatti e i consigli nutrizionali realizzati da Salvatore Artale e il suo Team e da Domenico Stile, uno dei più giovani Chef con 2 stelle Michelin in Italia. “Abbiamo ideato delle ricette ad hoc per cercare di favorire l'aderenza alla terapia da parte dei pazienti perché a fronte di un vantaggio importante dal punto di vista dell'efficacia terapeutica abbiamo bisogno che il paziente aderisca al trattamento e quindi abbiamo fornito qualche consiglio utile su cosa mangiare”.

Il menù per combattere la stanchezza

La continua sensazione di stanchezza e mancanza di energia è in parte dovuta anche alla perdita della massa muscolare (sarcopenia). Cosa mettere in tavola? “Servono alimenti che siano fonti di proteine vegetali o animali, preferibilmente pesce. Per esempio, si può optare per la soia poiché presenta un'elevata quantità di proteine. In alternativa è possibile utilizzare altri legumi come lenticchie, ceci, fave, fagioli, piselli da cucinare tutti decorticati in quanto risultano più digeribili”. Il ricettario suggerisce anche l'uso delle proteine vegetali così come il cioccolato fondente in piccole quantità.

Per i pazienti con insufficienza renale

I pazienti che presentano un carcinoma uroteliale sono spesso anziani e con comorbidità come l'insufficienza renale. In questi pazienti una quantità elevata di proteine potrebbe creare problemi. Come regolarsi? “Bisogna tenere sotto controllo alcuni nutrienti come le proteine e l'apporto di sodio, potassio e fosforo.

Due piatti semplici da preparare per questo tipo di paziente possono essere pasta integrale in salsa ai 5 pomodori e basilico: un piatto ricco di fibre grazie alla componente integrale della farina, di vitamina E presente nell'olio EVO e di beta-carotene contenuto nei pomodori oppure un'insalata greca con peperoni gialli e rossi, cipolla rossa, pomodori e cetrioli che dà il giusto apporto dei nutrienti in base anche al grado di insufficienza renale”.

Il menù per combattere diarrea

Uno degli effetti collaterali più fastidiosi e invalidanti è la diarrea di grado lieve con due o più scariche di feci al giorno. “Quando il paziente si trova in questa condizione - spiega Artale - l'organismo non riesce ad assorbire in maniera sufficiente le sostanze nutritive e l'acqua. Se non trattata, la diarrea può portare a gravi conseguenze: crampi allo stomaco, debolezza, perdita di peso, disidratazione, scarso appetito e alterazioni elettrolitiche”. Per questo, il ricettario propone un primo piatto con il riso bianco che è ricco di carboidrati complessi e con una minima porzione di fibra e quasi privo di lipidi. “Il consumo sotto forma di crema - prosegue l'oncologo - è consigliato in caso di infiammazioni del tubo digerente e in presenza di diarrea. Inoltre, questo primo piatto può essere utile nel tamponare i liquidi in eccesso dell'intestino irritato, riducendo le scariche diarroiche. È importante passare la crema di riso con il passaverdure perché questo passaggio permette di eliminare parte della fibra, controindicata in caso di diarrea o infiammazione del tubo digerente”. Invece, sono da evitare: latticini, cibi fritti, grassi e piccanti, dolciumi e alimenti che contengono grandi quantità di zucchero, frutta e verdura cruda, legumi, tutti i tipi di semi, caffè e alcool.

Come far tornare la voglia di mangiare

La disgeusia, cioè l'alterazione del gusto, non è un effetto da trascurare sia perché potrebbe provocare una riduzione dell'aderenza ai trattamenti del paziente già provato anche dal caldo, sia perché potrebbe causare la perdita dell'appetito, portando alla perdita di peso e a una condizione di malnutrizione. “Servono sapori decisi come le seppie e una cottura breve come quella scottata che ne risalti ancora di più il sapore. È consigliato aggiungere erbe aromatiche come la menta, erba cipollina e basilico”. Fondamentale anche l'idratazione nei pazienti con tumore della vescica dopo l'intervento chirurgico che devono bere

il più possibile.

Idratazione con bevande e alimenti

Il caldo e la conseguente fatigue vanno affrontati prima di tutto con l'idratazione. “I pazienti devono recuperare la perdita di minerali scegliendo alimenti che contengono molta acqua, per esempio le zucchine. Per chi perde l'appetito si possono adottare alcuni accorgimenti, per esempio ghiaccioli alla frutta o smoothies con frutta e verdura che sono rinfrescanti e anche calorici e quindi utili per combattere la fatigue”, suggerisce Artali che invece sconsiglia le bevande gassate e anche quelle che contengono dolcificanti artificiali: “Alcuni dolcificanti non vanno bene perché possono provocare disturbi gastroenterici e poi selezionano batteri che nel tumore della vescica è meglio non selezionare come l'Escherichia choli responsabile di infezioni delle vie urinarie”.

Quanto conta la multidisciplinarietà

L'alimentazione entra dunque a pieno titolo nelle strategie di cura del paziente oncologico. In particolare, la complessa gestione del tumore della vescica, nonostante gli ultimi progressi terapeutici, mostra come questa malattia rimanga aggressiva e molto difficile da curare. Proprio per questo serve un percorso di cura gestito da un team multidisciplinare formato da oncologi, urologi, esperti in nutrizione, farmacisti ospedalieri e psicologi. Durante l'evento ampio spazio è stato riservato all'impatto sulla qualità della vita dei pazienti affetti da questa patologia, soprattutto nei momenti di maggiore fragilità e vulnerabilità del paziente. “Consideriamo il tumore della vescica come una patologia complessa e orfana. Vi è? una scarsa consapevolezza della patologia tra i pazienti e caregiver che sono spesso poco informati e poco supportati nelle diverse fasi del percorso di cura. Eventi come questo, insieme al lavoro costante dell'Associazione, sono fondamentali per la diffusione della consapevolezza sulla malattia”, dichiara Laura Magenta, assistente alla presidenza dell'Associazione PaLiUro. “Al tempo stesso supportano le persone in un percorso di cura che guardi sempre più al loro benessere a 360°. Come più volte affermato e sostenuto da ampia letteratura scientifica, il legame tra sana e corretta alimentazione e percorsi terapeutici è sempre più coeso, anche nell'ottica della prevenzione”.

Argomenti