



*Rete delle strutture di  
Dietetica e Nutrizione Clinica*



**INDICAZIONI PER LA GESTIONE NUTRIZIONALE DEL  
PAZIENTE AFFETTO DA TUMORE  
DEL DISTRETTO CERVICO CEFALICO**



Indicazioni per la gestione nutrizionale  
del paziente affetto da tumore del  
distretto cervico cefalico

# La malnutrizione proteico-calorica nel paziente affetto da tumore del distretto cervico-cefalico

Gli studi recenti hanno documentato che il 34-62% dei pazienti presenta già al momento della diagnosi uno stato di malnutrizione.

Le cause che determinano una riduzione degli introiti alimentari per via orale possono essere:

- disfagia
- odinofagia
- anoressia
- avversione per il cibo
- disgeusia

# La disfagia come causa di malnutrizione

- ▶ La disfagia colpisce il 10-20% dei pazienti ancora prima del trattamento
- ▶ La disfagia aumenta del 22-60% dopo i trattamenti
- ▶ La chirurgia può alterare significativamente l'anatomia e portare ad esiti cicatriziali che influenzano negativamente la deglutizione
- ▶ La radioterapia e la chemioterapia preservano maggiormente le strutture anatomiche, ma spesso causano effetti collaterali (tipo disgeusia, mucosite, xerostomia, vomito, diarrea) ingravescenti nel tempo che possono insorgere durante le terapie e persistere successivamente

## La perdita di peso corporeo è il principale parametro utilizzato per valutare lo stato nutrizionale

Poiché la malnutrizione e la perdita di peso sono molto spesso sintomi strettamente correlati con l'insorgenza della patologia neoplastica:

- ▶ è importante che venga fatto da parte del paziente un automonitoraggio regolare del peso a domicilio senza vestiti, al mattino e a digiuno
- ▶ è fondamentale cercare di capire se il paziente ha perso peso e quanto, involontariamente nell'ultimo periodo

**Calo ponderale involontario**  
**negli ultimi 6 mesi > 10% del peso abituale**  
**nell'ultimo mese > 5% del peso abituale**  
**È indicativo di malnutrizione**

# Body Mass Index (BMI) o Indice di Massa Corporea (IMC)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Statura (metri)}^2}$$

<b>Normale</b>	<b>18,5-25</b>
<b>Malnutrizione lieve</b>	<b>17-18,4</b>
<b>moderata</b>	<b>16-16,9</b>
<b>grave</b>	<b>&lt; 16</b>

## Trattamento nutrizionale intensivo

- Dall'analisi della letteratura scientifica è emerso che il trattamento nutrizionale intensivo compresa la PEG profilattica, non solo riduce gli effetti avversi ma può migliorare l'esito oncologico nei pazienti con tumore orofaringeo radio-chemioterattati



Yanni A et al. Malnutrition in head and neck cancer patients: Impacts and indications of prophylactic percutaneous endoscopy gastrostomy. *European Annals of otorhinolaryngology* 2019; 136:S27-33

## Vantaggi della PEG profilattica

Vantaggi in termini di riammissioni in ospedale:

- perdita di peso
- disfagia
- grave malnutrizione e cattivo stato di salute

Ciò nonostante, occorrono ulteriori studi per definire:

- gli indicatori predittivi al posizionamento PEG
- la tempistica del posizionamento dell'accesso

# Immunonutrizione

terapia nutrizionale addizionata con immunonutrienti (arginina, acidi grassi omega-3 e nucleotidi)

L'immunonutrizione **preoperatoria** (prima dell'intervento chirurgico) determina:

- riduzione della degenza ospedaliera
- riduzione delle infezioni
- riduzione delle complicanze legate all'intervento

L'immunonutrizione **durante la chemio/radioterapia:**

- riduce la frequenza di mucositi
- migliora la risposta infiammatoria dell'organismo

Mueller SA et al. Effect of preoperative immunonutrition on complications after salvage surgery in head and neck cancer. *J Otolaryngol Head Neck Surg* 2019

Mizumachi T et al. A nutritional supplement with a high blend ratio of w-3 fatty acids (prosure) reduces severe oral mucositis and body weight loss for head and neck cancer patients treated with chemoradiotherapy. *Gan To Kagaku Ryoho* 2019

## **PDTA** regionali per il trattamento dei pazienti affetti da tumore del distretto cervico cefalico

Viene sottolineata l'importanza di un approccio multidisciplinare che preveda anche l'intervento del dietista per una presa in carico nutrizionale precoce e appropriata





## **Effetti collaterali in seguito a chemio/radioterapia che possono influire sull'alimentazione e sul peso corporeo**

- Diarrea
- Stipsi
- Nausea e vomito
- Mucosite (stomatite)
- Xerostomia (bocca secca)
- Disgeusia (alterazione del gusto)
- Sazietà precoce
- Disfagia

# Consigli dietetici per ogni problema:

## Diarrea



### PREFERIRE

- Bere molto, lontano dai pasti, circa 2 litri di acqua al giorno per reintegrare i liquidi persi ed evitare la disidratazione. Si possono assumere oltre all'acqua (anche gasata) bevande idrosaline per sportivi, bibite e tisane (evitare solo quelle troppo dolci), brodi vegetali, latte senza lattosio, di riso o soya, yogurt (normale o in forma liquida).L'eventuale assunzione di fermenti lattici o di farmaci anti diarroici va fatta secondo prescrizione medica.
- Fare pasti piccoli e frequenti.

Provare a consumare i seguenti alimenti:

- uova, carne, prosciutto, pesce (cucinati in maniera semplice), formaggi stagionati
- riso, pasta o altri cereali sotto forma di semolini o creme, pane o grissini e prodotti da forno
- usare olio o burro per condire normalmente i cibi

### EVITARE

- Brodo di pollo, succo di mela o pera, bevande gasate zuccherate, cibi grassi, fritti o speziati, caramelle e gomme da masticare dolcificate o i dolcificanti in eccesso
- Limitare il consumo di latte vaccino e di bevande a base di latte che potrebbero peggiorare la diarrea
- Finché persiste la diarrea è opportuno ridurre il consumo di frutta e verdura, riducendo in tal modo l'apporto di fibre (parlarne con il dietista).

# Stipsi



## PREFERIRE

- Aumentare la quantità degli alimenti e bevande, se carenti. Introdurre molti liquidi (almeno 1,5 – 2 l di bevande tra acqua, spremute, succhi di frutta ad esempio di prugne o fichi, brodi, latte, ect...). Parlarne con il dietista per stabilire le giuste quantità.
- Le bevande calde possono aiutare ad esempio per alcuni il caffè può essere lassativo.
- Se possibile introdurre frutta con la buccia, verdura o passati, minestrone e cereali integrali (attenzione: danno sazietà, parlarne con il dietista per concordare le giuste porzioni).
- Aumentare, se possibile, l'attività fisica (anche solo qualche passeggiata può essere di aiuto).

## EVITARE

- L'eventuale assunzione di lassativi va fatta secondo prescrizione medica.
- Per alleviare il malessere, può essere utile anche non esagerare con cibi che favoriscono la formazione di gas, come legumi, broccoli e cipolle, ma si possono mangiare a piccole dosi facendone delle creme
- Anche l'eventuale assunzione di preparati a base di fibra va fatta solo su indicazione della dietista o del medico.
- Contro la stipsi i chewing-gum non aiutano

# Nausea e/o vomito



## PREFERIRE

- Riposare dopo il pasto in posizione semi seduta
- Sorseggiare una bibita gassata (anche con cannuccia) tipo acqua tonica, gazzosa o limonata o bevande idro – saline, è un rimedio semplice contro la nausea, meglio ancora se fresca.
- Utile trasformare le bevande in cubetti di ghiaccio o ghiaccioli.
- Bere poco durante il pasto e bere la maggior parte dei liquidi tra i pasti preferendo acqua e tisane tiepide (che noi vi consigliamo a base di zenzero);
- Preferire alimenti asciutti o alimenti secchi in genere (per esempio toast, pane raffermo, cracker, fette biscottate, biscotti, ect..).
- Preferire cibi freddi o tiepidi ed evitare cibi caldi o piccanti

## EVITARE

- Evitare cibi molto dolci (come dessert) o salati (es patatine fritte) se aggravano sintomi.
- Evitate cibi oleosi e fritti che emanano forti odori.
- Evitare di consumare i cibi preferiti durante gli episodi di nausea e/o vomito.
- Evitare le minestre, i brodi
- Approfittare dei momenti in cui ci si sente meglio per preparare e consumare il cibo preferito e preferibilmente insieme a qualcun altro
- Chiedete a qualcuno (famigliare o badante) di preparare i pasti oppure utilizzare cibi già pronti solo da riscaldare (meglio se al forno o in micro-onde tale da ridurre al minimo gli odori).
- Evitare di indossare indumenti troppo stretti.
- Non consumate i pasti nello stesso luogo dove si cucina (o arieggiare bene per disperdere bene gli odori).

# Mucosite (stomatite)



## PREFERIRE

- Cibi morbidi, molto umidi, facili da masticare o deglutire, come frullati, puree, omogeneizzati, polpette morbide, frittate, vellutate, budini, yogurt, gelati
- Ammorbidire e arricchire le pietanze aggiungendo alimenti ad alto contenuto calorico come burro, olio di oliva (se tollerato, diversamente olio di semi), panna da cucina, formaggio, zucchero, miele, latte intero
- Prestare attenzione alla temperatura degli alimenti, evitando i cibi caldi e preferendo quelli freddi, a temperatura ambiente o tiepidi
- Utilizzare un cucchiaino per mangiare (per non ingerire quantità elevate di cibo)
- Bere molta acqua nell'arco della giornata (aiutandosi eventualmente con una cannuccia)

## EVITARE

- Cibi secchi (es. crackers, pane con crosta dura, grissini, biscotti, cereali da prima colazione, ...); tali alimenti possono essere consumati solo se prima ammorbiditi in un liquido (es. latte o tè)
- Cibi o bevande aspri, acidi o salati (es. agrumi e i loro succhi derivati, ribes, ananas, lamponi, mele verdi, pomodori, aceto, cibi in salamoia, ...)
- Alimenti piccanti e piatti preparati con spezie (es. pepe, peperoncino, rafano, curry,...)
- Bevande alcoliche

# Xerostomia (bocca secca)



## PREFERIRE

- Cibi morbidi, tritati o ridotti in purea, frullati e arricchiti con salse, sughi e condimenti cremosi
- Frutta fresca (contiene un elevato contenuto di acqua)
- Se non sono presenti ulcere in bocca, aggiungere succo di limone a cibi e bevande
- Accompagnare l'ingestione di cibo con l'acqua (bere sempre prima, durante e dopo i pasti)
- Bere almeno 1-1,5 litri di liquidi nella giornata e sciacquare spesso la bocca con acqua o bevande senza zucchero; in alternativa è possibile tenere in bocca un cubetto di ghiaccio
- Masticare chewing-gum o caramelle senza zucchero

## EVITARE

- Mollica del pane, in quanto potrebbe attaccarsi al palato e produrre un effetto sgradevole
- Prodotti secchi di pasticceria (es. torte asciutte o pasticcini), in quanto possono impastare facilmente la bocca
- Caffaina (caffè, thè, bevande energetiche)
- Fumo
- Alcolici, che causano irritazione e disidratazione

# Disgeusia (alterazione del gusto)



- Preferire gli alimenti più graditi ed eliminare momentaneamente dalla dieta quelli meno tollerati, provando a reinserirli dopo qualche settimana.
- Privilegiare gli alimenti con sapori decisi (formaggi stagionati, affettati e salumi).
- Se si avvertono sapori metallici, può aiutare l'uso di stoviglie di plastica o legno.
- Se si avvertono sapori amari o acidi, l'aggiunta di zucchero può aiutare ad alleviare questa sensazione.
- Modificare la temperatura degli alimenti (più caldi o più freddi) può migliorare la tolleranza delle preparazioni.
- Arricchire i piatti con l'uso di spezie ed erbe profumate come basilico, salvia, menta o rosmarino.
- Per rendere più gradevole il sapore della carne provare a marinarla prima, usando vino, olio, limone ed erbe aromatiche.
- Cambiare il tipo di acqua se quella abituale ha un gusto cattivo oppure sostituirla con altre bevande, ad esempio il latte.

# Sazietà precoce

## PREFERIRE

- Frazionare l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti inserendo degli spuntini nella giornata, anche 5-6 piccoli pasti al giorno
- Iniziare il pasto dal secondo piatto proteico (carne, pesce, uova, formaggio) oppure consumare piatti unici (stracciatella, pasta ripiena, lasagne, polenta con formaggio...)
- Arricchire le preparazioni utilizzando condimenti (es. olio, burro), salse (es. panna da cucina, maionese, besciamella), gelati, panna montata, marmellata, miele, zucchero, sciroppi e succhi di frutta
- Negli spuntini privilegiare alimenti nutrienti (yogurt, formaggio, mousse di tonno o prosciutto, latte, budino, gelato...)
- Bere a piccoli sorsi, preferibilmente lontano dai pasti, cercando di raggiungere almeno un litro al giorno tra acqua, latte, succo di frutta, tisane, te, infusi
- Ricordarsi che la presentazione del cibo ne condiziona l'appetibilità.

## EVITARE

- Consumo di grandi quantitativi di frutta e di verdura
- Proseguire il pasto se ci si sente troppo sazi (sospendere momentaneamente e riprendere dopo qualche minuto)



# Disfagia (alterata deglutizione)

## PREFERIRE

- Creme di legumi o cereali (salate o dolci), frullati di carne o pesce o prosciutto
- Formaggi cremosi
- Budini, panna cotta, mousse (salate o dolci)
- Yogurt cremosi



## EVITARE

- Cibi secchi e croccanti, che si sbriciolano (es. cracker, fette biscottate, grissini, pane), i fritti con crosta esterna dura e i cereali in chicco (es. frumento, riso, orzo, farro, ecc.) se usati come tali, senza nessun trattamento (es. frullatura, ammollo)
- Bucce e semi della frutta, verdure crude o cotte filamentose e coriacee (es. sedano, finocchi, carciofi, gambi e parti più esterne degli ortaggi)
- Carni dure e asciutte e i salumi filamentosi (es. prosciutto crudo)
- Pesci che non permettono una completa eliminazione delle lisce e/o della pelle. alimenti filanti come formaggi a pasta filata (es. mozzarella, scamorza) o appiccicosi (es. stracchino)
- Cibi a consistenza doppia: minestrone di verdura a pezzi, pastina in brodo, zuppe con crostini
- Alimenti solidi di difficile gestione in bocca come caramelle, confetti e legumi interi

# Consigli per la preparazione dei pasti per il paziente disfagico



- Per *diluire* gli alimenti: aggiungere brodi, centrifugati di verdura, sughi, succhi di frutta, panna, latte, yogurt, besciamella ecc.
- Per *addensare* gli alimenti: aggiungere farine di cereali (es. semola, farina di riso, farina di mais) o tuberi (es. fecola di patate, tapioca), gelatine (polveri, dadi o fogli), agar-agar (polvere, fiocchi) o polveri addensanti del commercio.
- Per *lubrificare* e facilitare la deglutizione: aggiungere condimenti come olio, burro, panna, maionese, besciamella ecc.

# Consigli per la preparazione dei pasti per il paziente disfagico



In caso di disfagia per i liquidi: addensare l'acqua e le altre bevande utilizzando specifici prodotti addensanti.

Raccomandazioni:

- quando si aggiungono gli addensanti ai liquidi, procedere sempre gradualmente (non aggiungere grandi quantità in una sola volta).
- versare prima l'addensante in polvere e poi aggiungete il liquido, quindi mescolare bene per alcuni secondi.

# Consigli per la preparazione dei pasti per il paziente disfagico



- Rendere le preparazioni omogenee tramite frullatura/omogenizzazione/setacciatura, diluire o addensare fino a raggiungere la consistenza desiderata
- Condire in abbondanza gli alimenti con olio, burro, panna o besciamella, maionese

# Esempio di schema dietetico

## COLAZIONE

latte intero o ad alta digeribilità o bevanda vegetale

oppure yogurt intero (anche greco o skir o kefir) bianco o alla frutta omogeneo

+ biscotti o dolce morbido tipo "pan di spagna

+ zucchero o miele

+ cacao o marmellata o creme di frutta secca



**oppure vedi ricette DESSERT E SPUNTINI**

# Esempio di schema dietetico

## **METÀ MATTINA, METÀ POMERIGGIO E DOPO CENA**

formaggio morbido o pat  di prosciutto con tonno con salmone o hummus di ceci o gelato o budino o yogurt intero (anche greco o skir o kefir) bianco o alla frutta omogeneo o crema a base di uova e con latte



**oppure vedi ricette DESSERT E SPUNTINI**

# Esempio di schema dietetico



## PRANZO e CENA

primo piatto cremoso a base di semolino o crema di riso o mais tapioca o polenta oppure purè di patate oppure farina di legumi (anche liofilizzata "in busta" o omogeneizzata)

**oppure vedi ricette PRIMI PIATTI**

+ carne o pesce o prosciutto cotto frullato o omogeneizzato oppure uova oppure formaggio morbido o grattugiato

**oppure vedi ricette PIATTI UNICI**

- aggiungere brodo o passato di verdura in modo da raggiungere la consistenza desiderata
- condire con olio e parmigiano, grana o pecorino

# Esempio di schema dietetico

**...e a pranzo e cena ricordarsi di aggiungere**

- secondo piatto cremoso: frullato o mousse o flan di carne o prosciutto cotto o pesce (tonno, salmone...) oppure formaggio morbido oppure uova strapazzate o alla coque oppure crema di ceci (tipo hummus) o purea di legumi

**oppure vedi ricette SECONDI PIATTI**

- budino o panna cotta o bavarese o crema pasticcera o gelato



**oppure vedi ricette DESSERT E SPUNTINI**

# Esempio di piatto unico equilibrato: crema di pasta alla carbonara



<b>Ingredienti</b> (per 1 persona)	Pastina di piccolo formato	40-50 g
	Uovo	n.1
	Parmigiano grattugiato	n.2 cucchiari
	Olio extravergine di oliva	n.1 cucchiario
	Brodo vegetale	qb
	Sale	qb
<b>Preparazione</b>	Portare a ebollizione il brodo vegetale e cuocere la pastina. Nel frattempo sbattere in un piatto fondo, con una forchetta, l'uovo con il parmigiano grattugiato per ottenere una crema un po' liquida. Trasferire la pastina nel piatto con la crema d'uovo e parmigiano e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Condire con l'olio extravergine di oliva e servire.	
<b>Ideale come</b>	Piatto unico (1° piatto + 2° piatto)	

# E se la supplementazione con alimenti naturali non dovesse bastare?

La supplementazione orale con integratori è indicata ai soggetti in cui:

- l'alimentazione residua è **insufficiente**
- il supporto con alimenti naturali è **inefficace**
- l'alimentazione orale debba essere integrata per periodi prolungati con prodotti (in polvere o liquidi) a formula definita, **sostitutivi** del pasto

La prescrizione di tali prodotti deve comunque rientrare in un **protocollo terapeutico** definito dalla Rete Regionale delle Strutture Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica.

# Approvazione delle linee guida per l'attuazione della Nutrizione Parenterale (NPD) ed enterale (NED) a domicilio Det.Reg. 131 del 14\3\2008



## Appropriatezza nella prescrizione degli ONS:

- l'apporto nutritivo dell'integratore deve rappresentare almeno il 50% dei fabbisogni previsti
- l'utilità della terapia con Supplementi Nutrizionali Orali è ampiamente sottovalutata, non vanno prescritti con leggerezza
- l'attuale disponibilità di prodotti industriali per os permette l'impostazione corretta della terapia nutrizionale nella grandissima parte dei pazienti
- la Terapia Nutrizionale con Supplementi Nutrizionali orali deve essere associata ad una dieta per os specificamente elaborata
- i risultati di un intervento dietetico complesso con Supplementi Nutrizionali Orali + Dieta, dipendono dalla possibilità di raggiungere adeguati apporti di energia e nutrienti

# CARATTERISTICHE

## CONSISTENZA:

- LIQUIDA
- CREMOSA
- IN POLVERE da aggiungere alle bevande



**FACILI DA ASSUMERE**

**GENERALMENTE RECAPITATI AL DOMICILIO DEL PAZIENTE**

## SAPORE:

- DOLCE (frutta, vaniglia, cacao, caramello, caffè...)
- NEUTRO



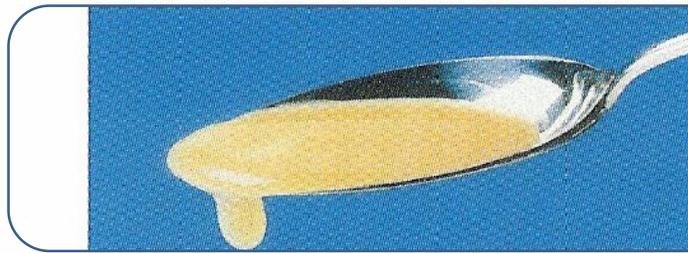
## POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI:

- NAUSEA
- REPULSIONE
- SENSO RIPIENEZZA
- METEORISMO
- DIARREA
- STIPSI

# Pazienti che deglutiscono con difficoltà (disfagia)

DGR: ... Soggetti affetti da disfagia, in cui sia necessaria, per assicurare un sufficiente apporto idrico, la prescrizione di preparati addensanti o già addensati ...

## Consistenze che facilitano la deglutizione



**TIPO  
SCIROPPO**



**TIPO FRUTTA COTTA  
- YOGURT**



**TIPO BUDINO**





A cura di

**GDS DIETISTI RETE ONCOLOGICA PIEMONTE E VALLE D'AOSTA**

REFERENTE: **Marta Anrò**

PARTECIPANTI: **Annalisa Alessiato, Elena Bertoldo, Teresa Catale**

COORDINATORE: **Taira Monge**

