



**BuoneNotizie?**

n.11/2020

Per **BuoneNotizie?** dalla Rete Oncologica  
di Loredana Masseria

## **La rete e il prezioso contributo delle dietiste**

Intervista a

Micunco Costanza - AOU Maggiore della Carità Novara

Monge Taira - AOU Città della Salute

Coordinatrici del Gruppo di Studio Dietisti per la rete Oncologica



### **Com'è nata l'idea di un Gruppo di Studio composto da dietisti nella Rete Oncologica?**

L'idea di costituire il gruppo Dietisti della Rete Oncologica piemontese è stata un'iniziativa del Direttore della Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta, il Dottor Bertetto, il quale ha voluto avvalersi della collaborazione, all'interno della Rete stessa, della nostra figura professionale.

Il Dietista era una delle figure professionali mancanti ma sicuramente indispensabile per la prevenzione e il trattamento della malnutrizione nel paziente oncologico; parlando di team

multiprofessionale in oncologia, sicuramente la nostra presenza si inserisce con appropriatezza nel percorso diagnostico e terapeutico dei pazienti affetti da patologia tumorale.

### **Quale obiettivo vi prefiggete?**

Il nostro obiettivo è quello di poter creare percorsi operativi condivisi tra tutti i dietisti componenti del gruppo e provenienti da Aziende Sanitarie e/o Ospedaliere differenti, in modo da uniformare l'intervento dietistico e garantire al paziente un uguale trattamento nutrizionale,

indipendentemente dall'area geografica regionale di provenienza. Ci proponiamo un confronto ed un aggiornamento continuo, la produzione di documenti ed elaborati utili sia per il nostro intervento, sia per il paziente, i care-givers e la popolazione in generale (aspetto relativo alla prevenzione dei tumori)

### **Perché su internet vi sono così tante notizie sull'alimentazione?**

Tra internet e social network, oggi l'ambito dell'alimentazione e della nutrizione è una vera giungla, le persone hanno "fame" di informazioni in questo ambito, ma manca il "senso critico" che permetta di discernere tra "fake news" e realtà: si trovano persone che dispensano consigli di alimentazione, ritengono di fornire un aiuto concreto e utile, pensando che un corso sull'alimentazione sia sufficiente per parlare di dieta. Così non di rado molte persone si affidano a consigli di influencer, promotori di diete e alimenti di moda per perdere qualche chilo, non facendo caso all'aspetto commerciale e pubblicitario di un determinato prodotto/programma di dieta. Quando si parla di alimentazione, si parla soprattutto di salute e tra i professionisti in grado di farlo ci sono sicuramente i dietisti: ogni consiglio di alimentazione ha bisogno di essere personalizzato, le indicazioni vanno contestualizzate a livello individuale e l'obiettivo è quello di rendere il paziente consapevole delle proprie scelte alimentari, supportandolo nel cambiamento.

### **Quanto incide una sana alimentazione nella prevenzione dei tumori?**

"Almeno un terzo di tutti i casi di tumore possono essere prevenuti" afferma con forza, e da tempo, l'Oms: la prevenzione, come ormai è noto, passa per gli stili di vita, cioè attività fisica, "lotta" alle abitudini dannose (come il fumo) e certamente per l'alimentazione. E' molto difficile avere dati precisi e affidabili in quanto noi mangiamo moltissimi cibi preparati, industriali, con molti ingredienti, spesso "sconosciuti", che vengono combinati e cucinati in maniere diverse: per poter tirare delle conclusioni solide su come la dieta influenzi lo sviluppo dei tumori, bisognerebbe avere il controllo su tutto quello che mangia un ampio gruppo di persone nel corso della vita intera, servono numeri molto grandi e periodi di tempo estesi per poter fare delle correlazioni sensate, riducendo il più possibile il margine di errore. Esistono, inoltre, ricerche in vitro sui possibili effetti, protettivi o dannosi, dei singoli componenti contenuti nell'alimento, ma non riguardano l'alimento nella sua interezza o non tengono conto della provenienza, del grado di maturazione, degli eventuali altri ingredienti aggiunti... Abbiamo prove scientifiche solide sul fatto che l'essere in sovrappeso o obesi ed avere un eccesso di grasso addominale aumenta sensibilmente il rischio di cancro in generale (ed in particolare del tumore alla mammella, al colon, all'ovaio, endometrio, pancreas..), che la pratica di una regolare attività fisica sia protettiva e che la dieta mediterranea sia lo stile alimentare

che più degli altri aiuta a prevenire diverse malattie, tra cui i tumori.

### **Secondo voi quanto sono utili le campagne sui corretti stili di vita?**

La promozione di una corretta alimentazione è un obiettivo di sanità pubblica perseguito con progetti e interventi specifici sia a livello europeo sia a livello italiano. I programmi finalizzati alla promozione di stili di vita sono in grado di contrastare, nel lungo periodo, il peso delle malattie croniche e far guadagnare anni di vita in salute ai cittadini: l'alimentazione scorretta è uno dei fattori che incide maggiormente nell'insorgenza del cancro ed il dietista è l'operatore sanitario "che si occupa di svolgere attività didattico-educativa e di informazione finalizzate alla diffusione di principi di alimentazione corretta tale da consentire il recupero e il mantenimento di un buono stato di salute del singolo, di collettività e di gruppi di popolazione"

I passaggi cruciali sono tre: informazione, comunicazione, educazione: i dietisti giocano in questo senso un ruolo chiave per suggerire gli interventi nutrizionali più adatti nonché per migliorare la consapevolezza che un'alimentazione sana è essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute, attraverso l'impegno a favorire stili di vita più sani e salutari, disincentivando i comportamenti a rischio e le abitudini alimentari scorrette. La scuola partecipa alla prevenzione e promozione della salute degli studenti fornendo loro un'educazione quotidiana e aderendo a vere e proprie iniziative

di comunicazione. L'obiettivo è quello di permettere ai bambini e ai giovani di acquisire conoscenze, sviluppare un proprio pensiero critico e indipendente e quindi di adottare comportamenti favorevoli alla propria salute. In particolare, per ridurre i comportamenti a rischio e promuovere una sana alimentazione tra i giovani è necessario programmare interventi mirati, che coinvolgano anche le famiglie. Nel nostro piccolo, abbiamo pensato, oltre ai progetti già in essere rivolti ai pazienti che abbiano già avuto una storia oncologica, di proporre delle diapositive da far scorrere sugli schermi delle sale d'attesa dei luoghi dove si svolge lo screening per la prevenzione del tumore al seno, al colon ed all'utero, riportanti il decalogo con il Codice Europeo contro il Cancro.

### **Durante i trattamenti oncologici occorre seguire un'alimentazione particolare? E' consigliabile seguire delle diete dimagranti durante le terapie oncologiche?**

I trattamenti oncologici possono indurre nel paziente problematiche gastroenteriche (nausea, vomito, stipsi, dissenteria) nonché disgeusia, inappetenza...tutti sintomi che si concretizzano in una riduzione delle ingestioni alimentari con consecutivo calo di peso. Questo quadro spesso si associa ad una franca malnutrizione che compromette la prosecuzione e l'efficacia delle terapie e la qualità di vita del paziente.

Per tale motivo il periodo del trattamento oncologico (chirurgia, radioterapia, chemioterapia) rappresenta la fase meno opportuna per avviare particolari

“accorgimenti” o restrizioni alimentari. La priorità in tale fase è solo “MANGIARE” sufficientemente. Non bisogna seguire diete ipocaloriche o diete di esclusione (no

latte, no carne ecc...) ma assecondare le proprie preferenze alimentari e riuscire ad alimentarsi per poter evitare il calo ponderale.

## Gruppo di studi Dietisti della Rete Oncologica Piemontese

A cura del Gruppo di Studio Dietisti della Rete Oncologica:

Coordinatori C. Micunco, T. Monge

M. Anrò, E.P. Artino, C. Barbato, L. Bennati, E. Bertoldo, F. Canaletti, I. Capizzi, D. Carrera, R. Cavagna, P. Coata, P. D'Elia, S. Diberti, M. Familiari, I. Forestiero, E. Governa, C. Lanza, E. Lenta, C.A. Mulas, P. Pagliarin, E. Patrito, A. Pazzaglia, D. Piccillo, B. Pogliano, R. Stradiotto, E. Valsecchi, L. Vianello.

