

## Cosa può mangiare chi ha un tumore durante la chemioterapia e altre cure

Troppi malati seguono pericolose diete «fai da te», digiunano, perdono appetito. In Italia un paziente su tre è malnutrito, il che comporta molti pericoli, incluso il dover interrompere le terapie anticancro. I consigli pratici degli specialisti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 11 agosto 2025)

### Ansia ed effetti collaterali influiscono sull'appetito

Ne soffrono quasi tutti i malati di tumore: **infiammazioni al cavo orale, disturbi digestivi e intestinali, nausea, diarrea o stitichezza, perdita dell'appetito**. Sono solo alcuni degli effetti collaterali più frequenti provocati dalle terapie anticancro, che possono peggiorare significativamente la vita dei pazienti. A cui si aggiungono spesso **ansia, stress, depressione, con conseguenze sull'appetito**, così [troppe persone perdono peso](#).

«E c'è di peggio sottolinea Riccardo Caccialanza, direttore della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica al Policlinico San Matteo di Pavia -: tantissimi pazienti seguono diete “fai da te”, si affidano al passaparola o ai più svariati consigli che trovano su **internet, dove circolano molte informazioni scorrette**. Diverse ricerche hanno dimostrato che [è fondamentale che i pazienti non dimagriscano](#) eccessivamente e ricevano un supporto adeguato in tal senso».

### Quali sono le regole generali?

«Prima di tutto **non ci sono alimenti vietati, diete o digiuni da seguire** - risponde Nicola Silvestris, direttore del Dipartimento di Area Medica dell'IRCCS Istituto Tumori "Giovanni Paolo II di Bari e segretario nazionale dell'Aiom (Associazione italiana di oncologia medica).

L'obiettivo è che le persone si nutrano e non perdano peso. Poiché mangiare poco e spesso evita il senso di ripienezza post-pranzo, può essere utile **suddividere i pasti della giornata in 5-6 volte, a distanza di 2 o 3 ore** l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito o di minore nausea. Anche **bere poco durante i pasti** aiuta a non sentirsi subito sazi.

È però in genere opportuno **bere circa 2 litri di acqua al giorno** lontano dai pasti».

### Bisogna eliminare gli zuccheri o altri alimenti?

«No, sebbene la ricerca abbia chiaramente dimostrato che le cellule cancerose consumano più zuccheri (glucosio) di quelle "sane", [nessuno studio ha finora documentato](#) che i cibi dolci **possano far peggiorare un tumore** o che, se si smette di mangiarli, la lesione diventerà più piccola - sottolinea Caccialanza -. Bisogna invece tener presente che [una dieta ad alto contenuto di zuccheri](#) può contribuire a far ingrassare e i [chili di troppo sono un fattore di rischio per diversi tipi di cancro](#)».

### **Se il cibo non ha più sapore, cosa si può fare?**

«Per chi ha perso il gusto del cibo o avverte sapori inconsueti per gli alimenti che sta assumendo, occorre prima di tutto **escludere la presenza di infiammazioni o infezioni del cavo orale**, spesso frequenti in corso di terapie, parlandone con il proprio medico curante - chiarisce **Paolo Pedrazzoli, direttore del Dipartimento Oncologico alla Fondazione IRCCS Policlinico S. Matteo di Pavia** -. L'impiego di **erbe e aromi** può rendere più appetitose molte pietanze. Purtroppo non esiste una regola generale. Alcuni pazienti presentano minori fastidi in assenza di sapori o profumi particolarmente intensi. Non potendo identificare a priori una regola generale, **è importante che i malati ne parlino con l'oncologo** in modo da essere indirizzati prontamente al personale specializzato in nutrizione clinica delle strutture sanitarie di riferimento».

### **Per chi ha dolore o infiammazioni in bocca?**

«Se si hanno problemi importanti del cavo orale, **l'uso del frullatore o dell'estrattore** permette di creare **bevande energetiche di frutta e verdura** - dice Pedrazzoli -. Un altro metodo poco utilizzato riguarda le **cotture a bassa temperatura** in barattoli di vetro, che consentono di ottenere cibi molto saporiti senza aggiungere troppi condimenti, anche se i tempi per la loro preparazione sono molto più lunghi e richiedono un pochino di esperienza».

### **Se l'odore del cibo dà fastidio?**

Se l'odore del cibo disturba, meglio **consumare preferibilmente pietanze fredde o a temperatura ambiente**. Anche non sostare a lungo in locali in cui si prepara il cibo aiuta a non perdere l'appetito: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli.

### **Quali sono gli alimenti consigliati?**

Nonostante spesso molti alimenti vengano presentati come dotati di caratteristiche specifiche per ridurre o eliminare sintomi legati alle terapie oncologiche, dobbiamo ricordare che le cause che possono determinarli sono molteplici e che per ognuna di queste esistono dei consigli utili.

«In genere, è bene **ridurre il quantitativo di cibi processati e soprattutto ultraprocesati, bevande artificiali**, abolendo quelle gassate e ad alto contenuto alcolico - ricorda Silvestris -. Tra i cibi è salutare assumere **frutta e verdura, condite con succo di arancio**, invece che con zucchero o alcolici. È opportuno favorire il **consumo di pesce fresco** (ricco di acidi grassi Omega 3), limitando aringhe in salamoia, caviale, salmone affumicato, pesce salato, essiccato o conservato. Consumare **preferibilmente carni magre, non più di 2-3 volte alla settimana**, bilanciando l'apporto di proteine con l'assunzione di legumi ed evitando carni conservate, come salumi, insaccati e affettati. Meglio poi **evitare i cibi fritti in grassi diversi dall'olio di oliva extravergine o olio di mais**. E' preferibile **non eccedere con i prodotti a base di farina di frumento, mais e**

cereali (pane, pasta, polenta), preferendo quelli meno raffinati. Infine, privilegiare l'olio d'oliva extravergine, derivante da olive spremute a freddo».

### **Come ridurre la nausea e il vomito?**

È opportuno **consumare i pasti lentamente**, masticando bene i cibi per favorire la loro digestione, utilizzando **alimenti asciutti e leggermente salati**. Un consumo abituale e ampio di cibi fritti, ricchi di grassi e piccanti è da evitare. Si consigliano **pasti piccoli e frequenti**, evitando di cucinare personalmente e **non sostare in cucina** durante la preparazione dei cibi, in quanto gli odori delle diverse preparazioni potrebbero indurre nausea e vomito. Di solito **al mattino** la nausea e il vomito sono meno presenti. Di conseguenza, una parte delle calorie che si devono assumere nel corso della giornata può essere spostata al mattino (ad esempio, facendo una prima colazione seguita, a metà mattinata, da uno spuntino). Le bevande, in particolare quelle zuccherate (**meglio bere prevalentemente succhi di frutta, tisane, thè, sciroppo di menta**), possono aumentare la nausea se assunte durante i pasti, mentre “lontane dal cibo” possono ridurla. E' preferibile, inoltre, evitare di consumare i pasti a letto. Meglio poi evitare un consumo eccessivo di vino e i superalcolici. Poiché **l'ansia può provocare l'insorgenza o l'aggravamento di nausea e vomito**, è opportuno controllare le variazioni dello stato emotivo con l'attività fisica o trattamenti complementari (**ginnastica, yoga, musicoterapia, agopuntura**).

### **Come agire contro la diarrea?**

«La diarrea è un sintomo importante che deve essere **comunicato al proprio medico**, perché provoca problemi legati alla perdita di liquidi e di sali minerali - ricorda Pedrazzoli-. **Non bisogna consumare cibi piccanti**, molto conditi e ricchi di scorie (in particolare pane e pasta integrali, frutta fresca, noci, legumi e verdure). E' bene anche provare a **evitare latte e latticini** in genere. E' preferibile bere durante tutto l'arco della giornata, piccole quantità di liquidi ogni volta, prediligendo **thè verde e tisane**. I cibi da preferire sono: riso bollito, uova, pesce, carne ai ferri con limone, semolino, patate, banane e mele».

### **E se invece si soffre di stitichezza?**

«La stitichezza - dice Caccialanza - può essere provocata sia dai chemioterapici che da altri farmaci somministrati come supporto alla chemioterapia, come i farmaci per la prevenzione della nausea e del vomito o del dolore. In caso di stitichezza è **opportuno mangiare cibi ricchi di scorie** (pane e pasta integrali, frutta e verdure fresche); **prugne o succhi di prugna** (una volta al giorno, preferibilmente la sera) **o kiwi** a metà mattina. E' utile **bere di più**, in particolare al di fuori dei pasti. E' preferibile mangiare maggiormente la mattina con una colazione abbondante, ricca di fibre e con bevande calde può essere molto utile. È bene ridurre bevande contenenti

caffèina (thè, caffè), cioccolato, formaggi, uova e cercare di mantenere un buon livello di **attività fisica**».

### **Muoversi e fare ginnastica aiuta o fa male?**

«Praticare attività fisica regolare e intensa **rappresenta una cura per molti disturbi** - dicono gli esperti -. Si può ridurre il peso e superare le condizioni di stress, vincendo tensione, **stanchezza cronica e depressione** facendo sport o movimento (ciascuno in base alle proprie possibilità). Inoltre, l'attività fisica agevola il mantenimento della muscolatura e **di una normale funzione intestinale** e questi sono presupposti necessari, anche se non sempre sufficienti, per facilitare un corretto rapporto con il cibo».

### **Cosa fare se si continua a perdere peso?**

«Mangiare bene può aiutare a **ridurre la tossicità di radio e chemioterapia**, mettere il malato di tumore **nella condizione migliore per affrontare le terapie, rinforzare le difese dell'organismo** e contribuire a **prevenire le complicanze post-operatorie**, diminuendo sia la frequenza sia la durata complessiva dei ricoveri in ospedale - conclude Caccialanza -. Se non si riesce comunque ad avere una dieta con un adeguato apporto calorico **è fondamentale rivolgersi al medico di famiglia, all'oncologo** o direttamente ai centri ospedalieri di Nutrizione Clinica per evitare di perdere troppo peso e indebolirsi. Se necessario [si può ricorrere, previa prescrizione dei medici nutrizionisti clinici](#), all'aggiunta di prodotti specifici, da **integratori o supplementi nutrizionali orali fino alla nutrizione artificiale**.