



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

Sistema Sanitario



Regione  
Lombardia



## COMUNICATO STAMPA

### Per combattere il tumore un aiuto fondamentale viene anche dall'alimentazione

**“Cibo ed emozioni: salute e qualità di vita in equilibrio perfetto” è l'evento organizzato ieri dall'Istituto Nazionale dei Tumori a Expo2015 per mostrare come la dieta sia parte integrante delle terapie, un'arma per prevenire le patologie oncologiche e per “difendersi” dalle recidive, ma anche un supporto ai trattamenti farmacologici e un sostegno per chi sta affrontando le cure palliative.**

**Milano, 28 giugno 2015** – Il cibo per prevenire, il cibo dopo la diagnosi, il cibo come sostegno nella malattia. La parola d'ordine è “prendersi cura di se stessi”, attraverso uno stile di vita sano e senza dimenticare le emozioni che derivano dalla stimolazione di tutti i cinque sensi.

Ne hanno parlato ieri chef, medici ed esperti di alimentazione in un gremito Auditorium Expo durante il convegno **“Cibo ed emozioni: salute e qualità di vita in equilibrio perfetto”** organizzato **dall'Istituto Nazionale dei Tumori (INT)** di Milano, polo di eccellenza nella ricerca pre-clinica, traslazionale, clinica e assistenziale in ambito oncologico, con il patrocinio di **AIRC**, da anni sostiene diversi progetti su alimentazione e cancro di INT. In tanti, dalla platea, hanno chiesto informazioni sull'alimentazione corretta per stare in salute.

Ha aperto la giornata il presidente dell'INT **dottor Giuseppe De Leo** che ha portato i saluti del Direttore Generale e del Consiglio di Amministrazione. Con lui lo **chef Davide Oldani**, ambasciatore di Expo e della buona cucina, che, attraverso i suoi “consigli pop”, ha spiegato l'importanza di scegliere sempre cibi diversi, che seguano la stagionalità, evitando pietanze riscaldate o reinventate. *“Misurare le giuste dosi permette di evitare gli sprechi e di proporre piatti preparati al momento – ha detto Oldani - senza l'aggiunta di ulteriori condimenti”.*

Tesi apprezzata dal dottor **Franco Berrino, Epidemiologo** che da anni conduce studi e lezioni sull'alimentazione contro il cancro, che ha ribadito l'importanza di *“mantenersi snelli tutta la vita, evitando cibo spazzatura, come patatine e bibite gasate e privilegiando cereali, legumi e verdura”*, e il **dottor Vittorio Krogh**, direttore della struttura complessa di epidemiologia e prevenzione dell'INT, che ha presentato alcuni dati di EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), studio europeo che ha l'obiettivo di far luce sulla relazione tra dieta, stile di vita, fattori ambientali e incidenza di cancro e altre malattie croniche.

Gli approfondimenti sono stati moderati dal **dottor Ugo Pastorino**, direttore della Struttura Complessa di Chirurgia Toracica dell'Istituto dei Tumori e dal **professor Alberto Zanchetti**,



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

Sistema Sanitario



Regione  
Lombardia



figura di spicco a livello internazionale nel campo dell'ipertensione. Pastorino ha sottolineato un altro aspetto della prevenzione: *"Prevenire significa non sprecare risorse, anzi investire in cure più tecnologiche"*.

Il **professor Luigi Fontana dell'Università di Washington**, massimo esperto mondiale in tema di restrizione calorica, ha illustrato nuovi studi in corso basati sulla limitazione calorica per migliorare lo stato di salute e per favorire la longevità e sul digiuno in caso di chemioterapia che sembrerebbe portare notevoli vantaggi nell'ambito delle cure.

Sempre di dieta, in questo caso però specifica per ridurre il rischio di recidiva in pazienti con tumore testa-collo dopo le cure, si è occupato il **dottor Paolo Bossi**, dirigente medico del dipartimento di Medicina Oncologica dell'INT, il primo studio a livello europeo determinato a valutare se una dieta (dietInt).

**Anna Villarini**, biologo-nutrizionista del dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione dell'INT ha precisato che *"parlare di cibo come prevenzione o come supporto alla cura evoca, in molte persone, emozioni negative: quelle legate alla rinuncia, più o meno voluta. Affinché mangiare non sia solo 'nutrirsi' è necessario che i cambiamenti diventino momenti per prendersi cura di se stessi e per riscoprire sapori, odori, il tatto, la vista e l'udito. Un'armonia di ingredienti nel rispetto delle più recenti e importanti indicazioni scientifiche in campo nutrizionale"*.

**In tema di alimentazione in oncologia è necessario però distinguere il diverso ruolo che il cibo può avere nella prevenzione della malattia e nel paziente in trattamento.**

Nella prevenzione, l'alimentazione svolge un importante ruolo protettivo, se inserita in un sano stile di vita e seguita per lunghi periodi. Diversa è la situazione nel paziente: in questo caso l'alimentazione deve essere orientata a mantenere lo stato nutrizionale in equilibrio e a ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti. Deve pertanto essere adeguata alle diverse condizioni di malattia. La chemioterapia e i suoi effetti collaterali, il calo ponderale, le difese immunitarie basse, il sapore metallico, la nausea sono alcuni degli aspetti che è possibile affrontare attraverso una dieta calibrata per ciascun paziente, o addirittura attraverso un'alimentazione artificiale, qualora non sia possibile agire diversamente.

Lo spiega la **dottorssa Cecilia Gavazzi, responsabile S.S.D. Terapia Nutrizionale dell'INT**: *"Nel paziente sotto trattamento l'alimentazione e la determinazione dello stato nutrizionale sono importanti. La dieta viene variata di volta in volta a seconda delle condizioni del paziente. Non a caso, durante il convegno sono stati proposti due focus molto specifici su alimentazione e neoplasie: la dottorssa Serena Della Valle, Gastroenterologa, ha sottolineato l'importanza dello stato nutrizionale durante il trattamento oncologico mentre la dietista Silvia Colatruglio, ha parlato dei problemi nutrizionali nei pazienti con neoplasie"*



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

Sistema Sanitario



Regione  
Lombardia



gastrointestinali; ***l'oncologo Marco Platania*** ha illustrato il tema dei problemi nutrizionali nelle donne con cancro al seno durante la chemioterapia”.

“Quando la malattia si aggrava, l'alimentazione riveste ancora un aspetto fondamentale ma gli obiettivi sono diversi – ha spiega il **dottor Augusto Caraceni, Direttore della Struttura Complessa di Cure Palliative, Terapia del Dolore e Riabilitazione dell'INT** -. È necessario adattare la dieta alle esigenze della persona malata. Per questo è in corso un progetto, seguito da nostri infermieri (tra cui **Arianna Rossi**), che offre la possibilità di nutrirsi e mantenere il piacere di alimentarsi nonostante si possano presentare disturbi, come alterazioni del gusto”.

Il progetto prevede la valutazione della percezione di diversi gusti (amaro, dolce, salato ...) da parte di ciascun paziente. A quel punto vengono valutati menù diversificati e personalizzati insieme al personale del Campus Cascina Rosa.

“In questi casi si valorizza la multidisciplinarietà nella valutazione delle esigenze del singolo paziente”, ha concluso Caraceni.

**Per ulteriori informazioni:**



**Marco Giorgetti**

[m.giorgetti@vrelations.it](mailto:m.giorgetti@vrelations.it) – +39 335 277.223

**Chiara Merli**

[c.merli@vrelations.it](mailto:c.merli@vrelations.it) – +39 338 7493.841

**Ufficio Relazioni con il Pubblico dell'Istituto Nazionale Tumori**

[urp@istitutotumori.mi.it](mailto:urp@istitutotumori.mi.it)