

Vivere con il colangiocarcinoma: gestire le esigenze nutrizionali



Questo opuscolo è stato creato con l'aiuto di due oncologi gastrointestinali e un dietologo per supportare le esigenze nutrizionali e dietetiche dei pazienti a cui è stato recentemente diagnosticato il colangiocarcinoma.

Questo documento è stato finanziato e prodotto dall'azienda farmaceutica Incyte.

Incyte Biosciences International Sàrl
Rue Docteur-Yersin 12
1110 Morges, Svizzera



Cos' è il colangiocarcinoma?

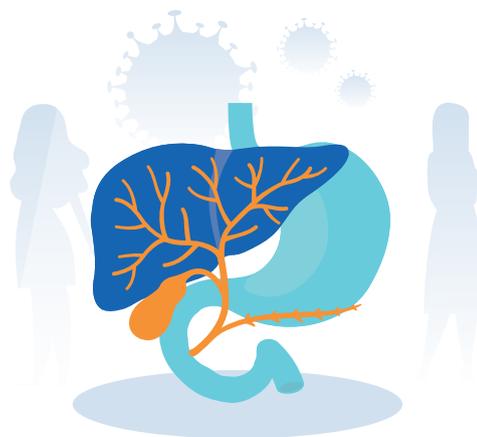


Il colangiocarcinoma è un tumore che si forma nei dotti biliari.
È noto anche come tumore delle vie biliari.^{1,2}

Le vie biliari sono i condotti sottili che collegano il fegato, la cistifellea e l'intestino tenue. Il loro compito è quello di trasportare il liquido digestivo noto come bile, che viene prodotto nel fegato e aiuta a scomporre i grassi.^{1,2}

Il colangiocarcinoma si divide in due sottotipi, intraepatico ed extraepatico a seconda della sede.³

- Intraepatico si riferisce al tumore che colpisce i dotti biliari *all'interno* del fegato³
- Extraepatico si riferisce al tumore che colpisce i dotti biliari *all'esterno* del fegato, vicino all'intestino³
- Esistono due forme di colangiocarcinoma extraepatico: perilare e distale³



Il trattamento varia a seconda del tipo di colangiocarcinoma da cui è affetto il paziente.

I benefici di un'alimentazione sana



Un'alimentazione sana è importante per ognuno di noi. Tuttavia, assicurarsi di avere una buona dieta equilibrata è particolarmente importante per le persone affette da tumore.

Malnutrizione è un termine usato per descrivere una condizione in cui l'organismo non riceve l'energia (calorie) e le sostanze nutritive necessarie (in particolare le proteine) dal cibo. Le persone malnutrite possono perdere peso e massa muscolare, con un conseguente impatto negativo sulla tolleranza al trattamento (effetti collaterali), sulla qualità della vita e sulla risposta al trattamento.⁴

Si stima che la malnutrizione colpisca circa 4 persone su 10 affette da tumore ed è più comune negli anziani e in coloro che hanno una malattia in stadio avanzato.⁴

La malnutrizione è causata sia dal tumore che da alcuni trattamenti antitumorali. Il tumore può competere con l'organismo sottraendo energia e sostanze nutritive, influenzare la capacità dell'organismo di digerire correttamente il cibo o influenzare l'appetito. I trattamenti antitumorali possono causare effetti collaterali, ad esempio, sensazione o stato di malessere, che rendono difficile consumare o assumere sufficienti calorie e sostanze nutritive.⁵

È possibile prevenire la malnutrizione. La ricerca ha dimostrato che migliorare le abitudini alimentari può essere utile per i pazienti affetti da tumore.^{4,5}

Questo opuscolo offre consigli sui cambiamenti alimentari che è possibile apportare durante il trattamento per il colangiocarcinoma.



L'alimentazione è personale e ogni persona ha problematiche ed esigenze diverse. Una strategia nutrizionale condivisa con il paziente può essere d'aiuto in pazienti affetti da colangiocarcinoma.

Alimentarsi in modo equilibrato

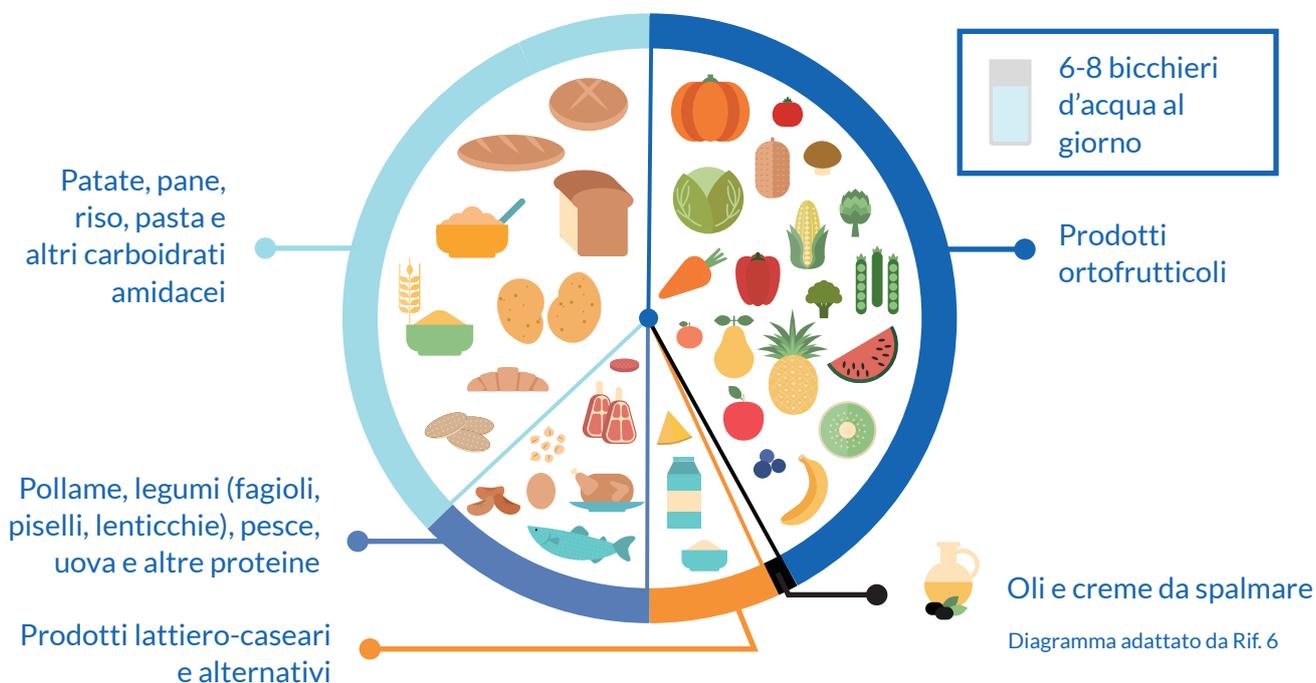


Alimentarsi con una dieta equilibrata è importante per assicurarsi di ottenere tutte le sostanze nutritive di cui si ha bisogno dal cibo.

Consigli utili per un'alimentazione equilibrata:⁴⁻⁶

- Mangiare un'ampia varietà di diversi tipi di alimenti: si pensi a colori, consistenze e gusti diversi
- Mirare a mangiare almeno 5 diverse porzioni di frutta e verdura ogni giorno
- Assicurarsi che ogni pasto abbia una buona fonte di proteine. Ciò include pollame (pollo, tacchino), legumi (fagioli, piselli, lenticchie), pesce e prodotti lattiero-caseari (latte, yogurt, formaggio)
- Se possibile, cercare di mangiare meno carne rossa e lavorata (anche se non dovrebbe essere rimossa completamente dalla dieta)
- Scegliere alimenti con fibra integrale o ad alto contenuto di fibre, ove possibile. Ciò include pane integrale o con semi; pasta integrale, riso e cereali
- Scegliere alimenti a basso contenuto di zuccheri e sali
- Bere molta acqua – circa 1,2 litri (6-8 bicchieri) ogni giorno e ridurre la quantità di bevande gassate (frizzanti)
- Limitare la quantità di alcol

Guida per raggiungere una dieta sana ed equilibrata



Supporto nutrizionale nel colangiocarcinoma



Per molte persone, i primi sintomi del colangiocarcinoma possono includere nausea, perdita di appetito, perdita di peso e stanchezza generale. Ciò può significare che lo stato nutrizionale del paziente potrebbe essere non ottimale prima ancora di iniziare il trattamento.^{5,7}

Per questo motivo, è importante condividere una strategia nutrizionale con il paziente per migliorare l'alimentazione prima di iniziare il trattamento o sottoporre il paziente ad un intervento chirurgico. Questa è chiamata terapia nutrizionale.

Gli obiettivi della terapia nutrizionale includono⁵



Ottimizzare lo stato nutrizionale per assicurarsi che il paziente sia abbastanza sano per iniziare e continuare il trattamento



Rinforzare il sistema immunitario per difendersi dalle infezioni



Aumentare la massa magra del corpo (muscolare) e prevenire la rottura del tessuto adiposo



Affrontare gli effetti collaterali del trattamento antitumorale



Mantenere le forze



Assicurarsi che il paziente continui a gustare il cibo

La terapia nutrizionale può essere necessaria, temporaneamente o a lungo termine, per aiutare a far fronte ai sintomi. Questo spesso include necessità di consulto con altri specialisti, integratori orali o entrambi. In alcuni casi quando gli integratori non sono sufficienti a coprire il fabbisogno calorico e proteico, può essere somministrata una nutrizione artificiale (sostanze nutritive ed energia fornite utilizzando una sonda).



Mantenimento del peso durante il trattamento



Mantenere il peso e la massa muscolare è importante per le persone con diagnosi di tumore. Essere sottopeso può influire sui sintomi o sulla risposta al trattamento.^{5,8}

Poiché molte persone con colangiocarcinoma perdono peso, per il paziente potrebbe essere necessario provare ad assumere calorie e proteine extra per mantenere il peso. Ecco alcuni consigli pratici che possono essere di aiuto al paziente:^{4,5}



Assumere 3 pasti e 3-4 spuntini nutrienti al giorno



Provare a mangiare di più nei giorni in cui si ha più appetito



Tutti gli alimenti e le bevande dovrebbero essere ricchi di energia e proteine. Nella portata, deve essere data la priorità alla fonte proteica, accanto ai carboidrati



Parlare con il proprio medico o il dietologo in merito alla possibilità di utilizzare integratori fortificanti – questi sono di solito frullati o yogurt già pronti ricchi di calorie e proteine



Se il paziente ha poco appetito, i cibi a più alto contenuto energetico dovrebbero avere la priorità su frutta e verdura, ma il paziente dovrebbe comunque cercare di assumere anche questi se possibile



Rimanere attivo e fare esercizio fisico (ad es. camminare per almeno 30 minuti al giorno) per mantenere la massa muscolare e la forma fisica



Evitare grandi porzioni se il paziente non ha molto appetito, in quanto non completare il pasto potrebbe essere scoraggiante. Utilizzare i piatti da contorno anche per assumere le portate principali potrebbe essere d'aiuto



Prendere in considerazione l'utilizzo di una app per monitorare calorie, proteine, carboidrati e apporto di grassi

Affrontare gli effetti collaterali del trattamento



Come parte del trattamento, il paziente può essere sottoposto a intervento chirurgico o radioterapia o essere trattato con diversi tipi di medicinali, la cosiddetta chemioterapia o terapia mirata. Ognuno di questi trattamenti può causare effetti collaterali, di cui potrà essere fornita adeguata informazione al paziente.

Le pagine seguenti descrivono alcuni degli effetti indesiderati più comuni che il paziente potrebbe avere e come la dieta può aiutare ad affrontarli.

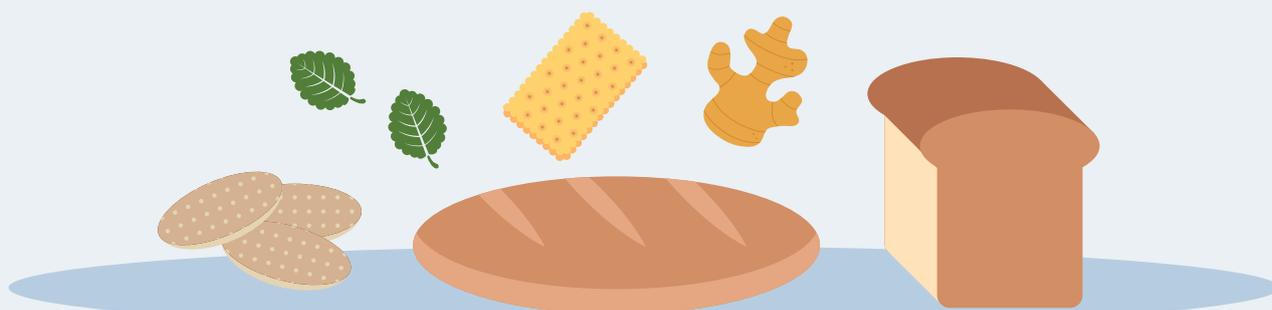
Nausea e vomito



Talvolta durante il trattamento può manifestarsi sensazione o stato di malessere (nausea e vomito).^{4,5}

Se il paziente presenta malessere, deve cercare di evitare di mangiare i suoi cibi preferiti se comincia a non tollerarli. Dovrebbero essere anche evitati cibi piccanti o cibi con un forte odore.⁵

Mangiare cibi secchi e semplici, come toast, cracker e gallette di riso, può aiutare il paziente a ridurre i sintomi di nausea e vomito. Gli alimenti contenenti zenzero e menta piperita (in particolare il tè alla menta piperita) possono aiutare a rilassare i muscoli dello stomaco e ridurre la nausea.⁵ Il paziente dovrebbe assumere i pasti nei momenti della giornata in cui non si presenta malessere e potrà rivolgersi a Lei per consigli se manifesta sintomi di nausea e vomito.



Affrontare gli effetti collaterali del trattamento



Diarrea



La diarrea può essere un sintomo del tumore di cui il paziente è affetto o dei trattamenti a cui il paziente è sottoposto.^{4,5} Se si manifesta diarrea grave è importante che il paziente si rivolga al medico.

Se il paziente soffre di diarrea, deve evitare di mangiare cibi ricchi di fibre (ad esempio pane integrale, cereali e verdure crude) in quanto questi possono aumentare le evacuazioni. Il paziente deve evitare anche la caffeina e i cibi grassi o piccanti per lo stesso motivo.⁵



Il paziente deve bere molti liquidi per sostituire quelli persi durante il giorno. Oltre all'acqua, deve bere succhi, bevande per sportivi o tisane per sostituire sali e zuccheri persi.⁵

Dolore alla bocca o alla gola



Alcuni tipi di chemioterapia possono causare dolore o secchezza della bocca e della gola. Alcune persone possono anche avere un'infezione della bocca chiamata mugghetto.^{4,5}

Se il paziente ha dolore alla bocca o alla gola, deve provare a mangiare bevande e cibi freddi e calmanti, come yogurt, latte o gelato ed evitare cibi salati, piccanti e acidi (come il limone) in quanto possono peggiorare i sintomi.⁵



L'uso di collutori o spray antisettici può aiutare a far fronte ai sintomi. Se lo ritiene opportuno, può consigliare una visita da un dietologo che a sua volta potrà proporre al paziente una dieta leggera o a base di passati.

Affrontare gli effetti collaterali del trattamento



Cambiamenti nel gusto



Il trattamento può alterare il gusto ed alcuni cibi possono avere un sapore metallico, amaro o insipido.⁵

Se si hanno cambiamenti di gusto, se lo ritiene opportuno potrebbe consigliare di provare a:⁵

- Preparare cibi che sembrano stuzzicanti e hanno un profumo appetitoso, ad esempio frutta e verdura colorata
- Aggiungere erbe e condimento al cibo per renderlo più appetibile.



Evitare gli alimenti che non hanno un buon sapore per alcune settimane prima di riprovarli per vedere se il gusto è tornato alla normalità.⁵



Affrontare gli effetti collaterali del trattamento



Senso di stanchezza



La sensazione di stanchezza (nota anche con il termine inglese di *fatigue*) è un effetto collaterale comune di molti trattamenti antitumorali. Per molte persone, la sensazione di stanchezza peggiora con il prolungarsi del trattamento e può continuare per molte settimane.^{4,5}

Mangiare in modo equilibrato dovrebbe aiutare il paziente a ridurre queste sensazioni di stanchezza. In ogni caso, ci sono altre cose pratiche che il paziente può fare, come:^{4,5}

- Utilizzare un servizio di consegna di prodotti alimentari online
- Tenere la dispensa ben rifornita di cibi facili da preparare
- Nei giorni in cui si sente più attivo, cercare di cucinare pasti extra e congelarli per consumarli nei giorni successivi
- Permettere a familiari e amici di aiutarlo a fare la spesa e cucinare

Iperfosfatemia

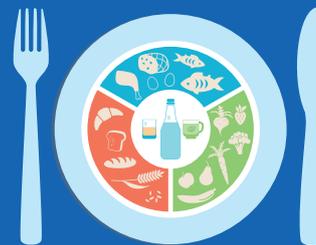


L'iperfosfatemia è una condizione che si verifica quando i livelli nel sangue di un minerale chiamato fosfato sono troppo elevati. Questo a volte può essere un effetto collaterale di alcuni farmaci.⁹



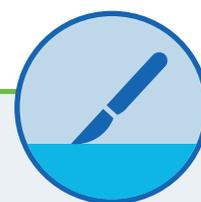
Se il paziente soffre di iperfosfatemia, Lei potrebbe valutare di apportare alcune modifiche alla sua dieta. Uno dei modi migliori per farlo è ridurre l'assunzione di alimenti contenenti fosfato aggiunto (additivi fosfatici), come gli alimenti trasformati. Potrebbe anche essere necessario ridurre l'assunzione di alimenti naturalmente ricchi di fosfato, come carne, uova e latticini.¹⁰

Considerazioni nutrizionali dopo l'intervento chirurgico



Se il colangiocarcinoma può essere operato ed è stato rimosso, il paziente potrebbe manifestare effetti collaterali a lungo termine derivanti dall'intervento. Questi effetti indesiderati devono essere gestiti in modo diverso da quelli associati al trattamento del colangiocarcinoma.^{5,11}

Chirurgia del colangiocarcinoma



Il tempo di recupero dopo l'operazione varia a livello individuale a seconda dell'entità dell'intervento chirurgico e del livello generale di forma fisica prima dell'intervento. La maggior parte delle persone potrebbe rimanere in ospedale per diverse settimane in modo da riprendersi al meglio.¹¹

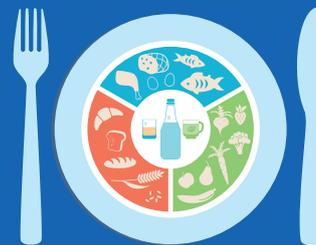
Dopo l'intervento chirurgico, l'intestino potrebbe non ritornare a funzionare normalmente e potrebbe essere difficile mangiare e bere. Se lo ritiene opportuno Lei potrebbe consigliare di reintrodurre gradualmente l'acqua, seguita da pasti piccoli e frequenti.¹¹

In caso di dolore dopo l'intervento chirurgico, Lei o l'infermiere potrete valutare la migliore gestione del paziente. Alzarsi e muoversi quando se la sente ad esempio, può aiutare il paziente ad accelerare il recupero.¹¹

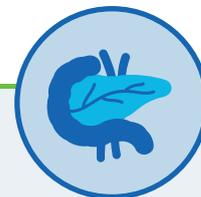
Le pagine seguenti forniscono maggiori informazioni sulle considerazioni nutrizionali per le persone che hanno subito un intervento chirurgico di asportazione del colangiocarcinoma.



Considerazioni nutrizionali dopo l'intervento chirurgico



Duodenocefalopancreasectomia



Alcune persone affette da colangiocarcinoma sono sottoposte a un tipo di intervento comunemente chiamato procedura di Whipple (duodenocefalopancreasectomia).⁵ Lo scopo di questo intervento chirurgico è quello di rimuovere il tumore, ma potrebbe essere necessario rimuovere altre parti sane del corpo (organi) che si trovano nelle vicinanze. Ciò include parti del pancreas, della cistifellea, dei dotti biliari e dell'intestino.⁵

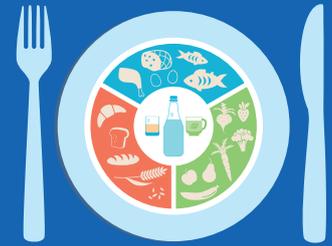
Dopo aver eseguito la procedura di Whipple, il chirurgo ricollegherà gli organi rimanenti per consentire di digerire il cibo dopo l'intervento chirurgico, ma la procedura può avere un effetto a lungo termine sull'alimentazione. Alcuni dei sintomi che il paziente può avvertire includono scarso appetito, sensazione di malessere, sensazione di sazietà anche se non mangia abbastanza (sazietà precoce o prolungata), gonfiore, crampi e flatulenza, perdita di peso (anche quando mangia abbastanza), diarrea o feci grasse/oleose.⁵



Se il paziente è stato sottoposto ad intervento chirurgico, Lei potrà valutare se sottoporlo alla terapia sostitutiva con enzimi pancreatici.^{5,11} Questa terapia sostituirebbe gli enzimi che normalmente il pancreas produce. Questi enzimi aiutano a digerire il cibo scomponendo carboidrati, grassi e proteine del cibo.^{5,11} Lei o il dietologo potrete fornire maggiori informazioni al riguardo.



Considerazioni nutrizionali dopo l'intervento chirurgico



Malassorbimento degli acidi biliari (BAM)



L'acido biliare è una sostanza prodotta nel fegato che viene rilasciata nell'intestino tenue quando si assume cibo per aiutare la digestione. In alcune persone che sono state sottoposte a intervento chirurgico come parte del loro trattamento, l'acido biliare non viene riassorbito correttamente nel sangue, causando una condizione chiamata malassorbimento degli acidi biliari (BAM), che può portare a diarrea e perdita di peso.^{5, 11}



La BAM può causare gonfiore, crampi, dolore allo stomaco e eccessiva produzione di gas intestinali. Le modifiche alla dieta, come la riduzione della quantità di grasso, possono aiutare a ridurre i sintomi. Potrebbe anche essere necessario somministrare farmaci per ridurre gli acidi biliari e prevenire ulteriori irritazioni.^{5, 11} Se il paziente soffre di BAM, è importante che il paziente collabori strettamente con Lei e il dietologo per far fronte ai sintomi e seguire il piano di trattamento.

Crescita batterica eccessiva nell'intestino tenue



I cambiamenti nell'intestino tenue dovuti all'intervento chirurgico possono causare una crescita anomala dei batteri intestinali naturali o livelli insolitamente elevati. Ciò può portare a sintomi significativi, come gonfiore, quantità notevole di gas intestinali, diarrea, perdita di peso, carenze nutrizionali e osteoporosi (ossa deboli).⁵



A seconda del tipo di batteri che si è sviluppato, il trattamento di solito comporta un ciclo di antibiotici e integratori per riportare le sostanze nutritive nel corpo ai loro livelli normali. Lei potrebbe valutare se consigliare al paziente di seguire una dieta specifica chiamata FODMAP, un regime alimentare povero di sostanze che fermentano. Lei o il dietologo potrete fornire maggiori informazioni al riguardo.⁵

Utilizzare questo spazio per prendere appunti, se necessario.

Bibliografia: 1. Rizvi S, et al. *Nat Rev Clin Oncol*. 2018;15:95–111; 2. Brevini T, et al. *J Hepatol*. 2020;73:918–32; 3. Blechacz B. *Gut Liver*. 2017;11:13–26; 4. Neuzillet C, et al. *BMJ Support Palliat Care*. 2021;11:381–95; 5. O'Connor G. Nutrition for the CCA Patient. Presented at the Virtual AMMF Conference 2020; 6. Public Health England. The Eatwell Guide. 2018; 7. Bañales JM, et al. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2020;17:557–88; 8. Penny Brohn Cancer Care. Healthy Eating Guidelines. 2018; 9. Mahipal A, et al. *Crit Rev Oncol Hematol*. 2020;155:103091; 10. D'Alessandro C, et al. *BMC Nephrol*. 2015;16:9; 11. Società europea di oncologia medica. Tumore delle vie biliari: una guida ESMO (Società europea di oncologia medica) per i pazienti.



Sensibilizzare il paziente a rivolgersi al medico, all'infermiere o al dietologo, in caso abbia bisogno di ulteriore supporto o informazioni.