

## **NUTRIZIONISTI ALLA RISCOSSA**

### **Sana alimentazione e sorrisi in corsia**

**Ambito di intervento:** INFORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE

**Area geografica di interesse:** Italia

**Destinatari del progetto:** Bambini accolti negli ospedali pediatrici

**Il contesto generale:** Ad oggi è stato ampiamente appurato che un'alimentazione adeguata aiuta ad affrontare meglio molte condizioni patologiche. Ne sono un chiaro esempio i malesseri provocati dalla malattia oncoematologica o gli effetti collaterali delle cure. La selezione degli alimenti, insieme alla loro distribuzione nel corso della giornata, influiscono sul modo in cui il paziente può affrontare la malattia, fronteggiare gli effetti collaterali delle cure, favorire la remissione e fare prevenzione. Molte forme di tumore si associano a una perdita di peso, che può anche essere importante: si calcola che fino al 40% dei pazienti oncologici sia già dimagrito al momento della diagnosi o abbia problemi di nutrizione. Questo fenomeno, che non riguarda solo i tumori dell'apparato digerente, è determinato da vari fattori tra cui **l'aumento del metabolismo basale** ad opera delle cellule tumorali, che porta a una riduzione del peso a parità di apporto calorico e **la riduzione dell'appetito**, spesso associata alle terapie. Inoltre un bambino malato può essere inappetente a causa della debolezza, della probabile depressione, dei dolori che potrebbero essere vari e non ben controllati o a causa di nausea o vomito. Occorre tuttavia fare il possibile per seguire una dieta bilanciata al fine di: recuperare le forze, affrontare meglio le terapie, ottimizzare l'effetto dei farmaci, combattere le infezioni, far funzionare al meglio il sistema immunitario. Per molti pazienti mangiare a sufficienza è un vero e proprio sforzo, che richiede comprensione da parte di chi li assiste. Negli ospedali, i pasti vengono serviti a orari fissi, spesso diversi da quelli a cui sono abituati, condizione che non favorisce l'alimentazione del piccolo malato. Altre volte i pasti vengono serviti mentre il bambino è fuori dal reparto per eseguire un esame, per cui al suo ritorno sono freddi e poco appetibili. Queste situazioni molto comuni attualmente vengono arginate grazie ai parenti che portano in ospedale alimenti più graditi e più familiari al bambino e grazie ai volontari di molte associazioni che rendono più piacevole il momento del pasto, aspetto che non va mai sottovalutato, anche ai fini di un'evoluzione positiva della malattia. D'altra parte, per molti pazienti oncologici solo l'idea di mangiare può essere fonte di **stress e ansia**, mentre per i loro cari la difficoltà a nutrirli può essere molto frustrante. Chi sta vicino a un malato di cancro può aiutarlo in molti modi, ma non dovrebbe costringerlo a mangiare contro voglia, né risentirsi se i suoi sforzi non ottengono i risultati sperati. Parlarne con personale specializzato, dal nutrizionista allo psicologo, può essere di grande aiuto per scegliere i cibi più adatti e la modalità più corretta per proporli. Per quanto riguarda le terapie non è solo la chemioterapia a provocare sgradevoli effetti collaterali: anche i nuovi farmaci biologici, la radioterapia o le conseguenze di un intervento chirurgico possono causare nausea e vomito, stipsi o diarrea, inducendo anche perdita di appetito. La nausea, in particolare, interessa quasi il 70% dei pazienti sottoposti a chemioterapia e rimane uno dei problemi più difficili da gestire anche con l'introduzione di farmaci di nuova generazione. Un aiuto inaspettato però può arrivare proprio dal cibo: sono moltissimi gli accorgimenti che si possono adottare per seguire una dieta il più possibile corretta ed equilibrata, in modo da aiutare l'organismo a rispondere alle cure riducendo al minimo questo e altri effetti negativi delle cure.

Infine è ormai assodato che una sana alimentazione protegge dallo sviluppo di tumori e sembra possa favorire la remissione e contrastare efficacemente anche l'insorgenza di recidive. In più occorre prestare attenzione ad alimenti apparentemente innocui, ma che possono interferire con alcune specifiche terapie.

Come nella condizione del bambino oncologico appena descritta nel dettaglio ci sono molte altre situazioni in cui curare l'alimentazione diventa fondamentale per aiutare il bambino e favorire il suo benessere.

### **L'associazione preponente: Nutrizionisti senza Frontiere Onlus**

Nutrizionisti senza Frontiere è un'associazione di volontariato nata nell'agosto 2014 che opera nel campo dell'alimentazione e nella nutrizione nel mondo. Gli ambiti di intervento della ONLUS sono **LA SENSIBILIZZAZIONE E L'INFORMAZIONE, LA LOTTA ALLA MALNUTRIZIONE** e la **PROMOZIONE DEL DIRITTO ALLA NUTRIZIONE**.

Sul territorio nazionale **sensibilizzazione, informazione e lotta alla malnutrizione (iperalimentazione ed alimentazione scorretta)** si esplicano attraverso eventi, convegni, congressi e manifestazioni per educare ad una sana e corretta alimentazione e con i progetti **"G.A.I.A."** rivolto a gestanti e neomamme e **"ALLA RICERCA DELLA PIRAMIDE PERDUTA"**, rivolto a bambini e ragazzi delle scuole primarie e secondarie. La promozione **del diritto alla nutrizione** invece si realizza con il progetto **"PAN PER TUTTI"**, volto a dare la possibilità alle persone meno abbienti di ritirare gratuitamente prima della chiusura serale presso panifici, pizzerie, supermercati, etc... tutto quell'invenduto che andrebbe sprecato.

Nel sud del mondo (Congo, Tanzania e Guatemala) il **diritto alla nutrizione** e la **lotta alla malnutrizione (ipotalimentazione)** si compiono attraverso:

- Gestione dei casi di emergenza nel bambino, applicando diversi protocolli riabilitativi nella malnutrizione lieve, moderata o severa in centri nutrizionali esistenti o avviati ex novo;  
Formazione di operatori, infermieri, nutrizionisti e medici locali, perché sappiano riconoscere e trattare la malnutrizione infantile;
- Sensibilizzazione rivolta alla cittadinanza, soprattutto le mamme, insegnando loro a riconoscere i segni della denutrizione nei propri figli così che possano curarli prima possibile ed istruendole su quelle che sono le esigenze nutrizionali di un bambino, nel tentativo di evitare nuovi casi di denutrizione.

**Obiettivo generale:** Aiuto e sostegno in ambito nutrizionale ai bambini e alle loro famiglie

**Obiettivo specifico:** Sensibilizzare le famiglie all'importanza di una dieta appropriata per coadiuvare le terapie mediche e favorire la remissione della patologia

**Attività:** Educazione alimentare in corsia rivolta alle famiglie in merito alla corretta alimentazione del bambino ricoverato. Sarà la struttura ospitante a stabilire in che orari e con che frequenza i volontari potranno recarsi in corsia ad offrire il servizio e per quanto tempo potranno trattenersi di volta in volta. I consigli ai genitori possono essere conferiti individualmente oppure raggruppandoli in una sala in cui potersi confrontare o magari in una cucina, se il reparto ne è fornito, in modo da poter fare un discorso teorico, ma avere anche un approccio pratico, preparando una merenda sana adatta alle esigenze nutrizionali dei bambini in quella data condizione patologica.

Restiamo a disposizione per ulteriori chiarimenti