

## L'intervista

### “Cari pavesi, attenti alle speculazioni alimentari”

Riccardo Caccialanza,  
nuovo primario al  
S.Matteo, mette in  
guardia dai pericoli  
di “bufale”

Intervista a Riccardo Caccialanza, neoprimary della struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica del Policlinico [San Matteo](#)

## “Cari pavesi, prestate attenzione alle speculazioni e alle bufale alimentari: non esistono cibi miracolosi”

DI ALESSIO MOLTENI

Il primario sfata alcuni miti e annuncia una rivoluzione al Policlinico: “Porteremo la cucina di qualità”

Il cibo è una cura dell'anima, ma dobbiamo imparare a essere suoi alleati. Il motivo è presto detto, non stiamo parlando solo di un antidepressivo da utilizzare dopo una giornata stressante, magari sgranocchiando qualcosa sotto le coperte. No, il cibo è uno dei migliori alleati della nostra salute. Qualcuno potrà dire che è cosa risaputa, eppure non si tratta solo di selezionare gli alimenti con meno grassi saturi, bensì individuare quelli adatti alla cura della patologia. Abbiamo parlato di alleato, non di rimedio, sia ben chiaro. Una pietanza, o meglio ancora, un regime alimentare, non può farci guarire da una malattia, ma è in grado di innescare

meccanismi positivi nel nostro corpo. Stiamo parlando di nutrizione clinica, una branca della medicina molto sottovalutata, non solo in Italia, che a Pavia abbiamo la fortuna di ospitare da poco sotto forma di struttura complessa al [San Matteo](#). Un punto di riferimento nazionale per quanto riguarda la nutrizione oncologica. Il giovane neo primario (42 anni), dott. Riccardo Caccialanza, spesso lo abbiamo visto in tv, cresciuto professionalmente al Policlinico, ha “tagliato il nastro” della seconda struttura regionale e ci racconta un mondo ancora sconosciuto sfatando diverse bufale che da troppo circolano su internet e in televisione.

#### LA RICERCA

**Dott. Caccialanza, com'è nato l'interesse per quello che oggi è il suo lavoro?**  
Alla nutrizione in molti

arrivano dopo, a volte come un ripiego. Sono nato come specialista in scienza dell'alimentazione e da sempre sono stato affascinato dalla trasversalità dell'argomento, trovando forme di collaborazione in più settori. Nonostante la presenza di centinaia di studi in letteratura che dimostrano l'utilità della terapia nutrizionale, girando qualche ospedale durante la specializzazione notavo l'assenza del servizio di nutrizione e non me ne capacitavo.

#### Di cosa si occupa la struttura complessa?

Collaboriamo con tutti i reparti, la nutrizione è una materia trasversale. Ci si occupa del discorso malnutrizione, sia per difetto che per eccesso. Quella per difetto incide in maniera negativa sulla risposta alle terapie, sulla lunghezza della degenza e sulla mortalità, mentre chi ha grasso in eccesso, ma scarsa massa muscola-

Occorre cambiare l'approccio culturale. Il nostro intento sarà quello di

rendere gradevole il cibo in ospedale

re, risulta più a rischio di complicanze dopo gli interventi chirurgici. È un errore pensare di non nutrire questi pazienti; in realtà bisogna soddisfare la quota proteica per preservare la massa muscolare.

Il fattore ‘muscoli’ è anche fondamentale durante la chemioterapia.

#### Fate anche ricerca?

Certo, applichiamo la nutrizione clinica negli altri reparti. L'ultima riguarda i pazienti oncologici testacollo (laringe, faringe). Abbiamo scoperto che, oltre all'aspetto nutrizionale, fornendo degli integratori specifici si migliora la tolleranza alle terapie.

#### Parlava di una materia trasversale

Non c'è solo l'oncologia. Siamo partiti nel 2005 e a 12 anni di distanza seguiamo ogni mese circa 200 nuovi pazienti solo nei

repartì.

## LE BUFALE

### **Domanda da dentro o fuori. In molti se lo chiedono: il cibo può guarire?**

A domanda secca rispondo di no. Magari tra dieci anni potrei dire il contrario. Bisogna fare ricerca in maniera seria. C'è una grossa confusione sulla quale tanti speculano. Esiste differenza tra prevenzione e terapia: non c'è l'alimento magico, l'evidenza sugli effetti terapeutici del cibo è molto limitata. Anche a livello di prevenzione bisogna chiarire una cosa: conta lo stile alimentare,

non il singolo alimento. La frase 'non mangio la carne e quindi non mi viene il cancro' è sbagliata. Una delle tante fandonie tirate fuori a scopo mediatico perché qualcuno ci marcia.

### **Da più di un anno è stato lanciato l'allarme sulla carne rossa, causa di cancro al colon.**

Qualcuno si è mai chiesto come sono stati effettuati gli studi? I dati americani sono diversi dai nostri. Dall'altra parte dell'oceano si consuma molta più carne lavorata, che deriva da allevamenti intensivi ed è cucinata in modo non salutare. Sono studi basati su un diario settimanale dove si registrano dati le-

gati all'alimentazione. Passati magari cinque anni si va a vedere le condizioni del soggetto basandosi sul diario iniziale. È chiaro che la persona può anche essere deceduta per cause estranee alla dieta. Sono spesso macro dati ridotti a notizie allarmistiche.

### **È una bufala?**

Si tratta di una sensazione che va inquadrata. L'uso eccessivo di carne conservata e sale è associabile alla patologia. Di certo 500 grammi alla settimana di carne italiana non sono un rischio per la salute.

### **In questi anni si fa un gran parlare di vegetariani e vegani...**

Se vuoi sposare la causa per una questione etica non sono nessuno per giudicare. Se il discorso di eli-

minare i cibi è relativo alla salute, non ci sono evidenze significative. Questo continuo togliere dalla propria tavola è indotto dalla moda e dai media; dire che a un vegano non

viene il cancro perché non ingerisce proteine animali è una fandonia.

### **Sui dolci e la pasta?**

Altre bugie. Si dice che chi è affetto da cancro non possa mangiare questi alimenti composti da zuccheri perché aumenta la glicemia. Peccato che così i muscoli vadano a diminuire...

## E sul digiuno cosa mi

### **dice?**

Si sta costruendo un gran business. In America vendono i kit per digiunare a 350 dollari a settimana, quando non è assolutamente detto che il digiuno faccia tollerare meglio la chemioterapia o favorisca la guarigione.

PAVIA

ALL'AVANGUARDIA

### **Si parla sempre di cibo e delle sue proprietà eppure in Lombardia esistono solo due strutture complesse.**

Siamo in otto in Italia. Le prime linee d'indirizzo ministeriali sui percorsi nutrizionali per il paziente oncologico sono del dicembre 2017.

### **Ieri praticamente...**

È un paradosso, ma vogliamo risolverlo e il prossimo sembra essere legato al gran cucinare che si fa in tv da mattina a sera.

### **Cioè?**

Il paziente ricoverato, che per mille motivi dovrebbe nutrirsi meglio in assoluto, è quello che mangia peggio. Voglio portare la cucina di qualità al [San Matteo](#) per fare in modo che diventi un punto di riferimento nella ristorazione ospedaliera. L'imminente gara d'appalto sarà un'occasione per ribaltare l'attuale paradosso.

### **Nouvelle cuisine?**

No, parliamo ovviamente di alta qualità. Vuol dire un percorso con il quale proviamo a rendere gradevole il cibo in ospedale. In-

somma, c'è un approccio culturale da cambiare.

## I CIBI MIGLIORI

### **Posto che il cibo porta indubbiamente effetti positivi, le propongo un "trittico": partiamo con il miglior regime alimentare per chi ha problemi di cuore...**

Senza dubbio la dieta mediterranea, siamo fortunati. Abbiamo tutto ciò che ci serve. Contenuto proteico vario, carne di qualità, pesce, frutta e verdura, olio extravergine d'oliva. Formaggi freschi un paio di volte la settimana.

### **...di reni**

È necessaria un'abbondante idratazione e sarebbe meglio non eccedere con le proteine.

### **...e di fegato**

Non succede niente se una volta al mese si mangia un fritto misto, ma bisognerebbe eliminare il cibo da fast food.

### **Per quanto riguarda i malati oncologici?**

La stupirò, l'importante, nella gran parte delle patologie oncologiche, è che il paziente mangi. Qualsiasi cosa, quello che gli piace. Non deve perdere peso e non possiamo fare filosofia: il malato dobbiamo tenerlo in piedi.

### **E il dott. Caccialanza cade in tentazione ogni tanto?**

Le tagliatelle al ragù che mi ricordano quelle di mia nonna e il cioccolato: due alimenti ai quali non posso dire di no.

