



Nausea e vomito da chemioterapia

La nausea e il vomito sono tra gli effetti collaterali più temuti dai soggetti che devono sottoporsi a una chemioterapia per un tumore perché hanno un grande impatto sulla qualità di vita. La nausea e il vomito possono anche influenzare l'andamento della terapia perché se non sono controllati in modo adeguato possono spingere il soggetto a interrompere la terapia e a non fare i cicli successivi che invece sono fondamentali. Inoltre nausea e vomito possono causare anoressia e disidratazione con un conseguente calo delle riserve nutritive e dei sali minerali. Da qui l'importanza della prevenzione e di un trattamento antiemetico adeguato. Con questa guida si vuole aiutare i soggetti in terapia a conoscere le strategie per prevenire i sintomi anticipatori di nausea e vomito e avere le principali indicazioni sulle terapie possibili per ridurre nausea e vomito.

Si ricorda tuttavia che in caso di nausea e vomito è sempre necessario contattare il medico e spiegare come si manifestano i sintomi.

In particolare questo Click salute vuole rispondere ai seguenti quesiti:

- [1. Quando possono comparire nausea e vomito da chemioterapia?](#)
- [2. Quali fattori possono favorire la comparsa di nausea e vomito da chemioterapia?](#)
- [3. Ci sono farmaci utili per il controllo di nausea e vomito da chemioterapia?](#)
- [4. Quali cibi conviene assumere per prevenire la nausea e il vomito da chemioterapia?](#)

Quando possono comparire nausea e vomito da chemioterapia?

La nausea e il vomito da chemioterapia possono comparire in tempi diversi rispetto all'inizio del trattamento chemioterapico. Nausea e vomito possono infatti comparire:

- prima della somministrazione dei farmaci (si parla allora di sintomi anticipatori)
- pochi minuti dopo la somministrazione dei farmaci e regredire nell'arco di 24 ore (sintomi acuti)
- da 2 a 5 giorni dopo la somministrazione dei farmaci (sintomi ritardati).

Se la nausea e il vomito non rispondono al trattamento antiemetico si parla di sintomi refrattari.

È vero che ?

È vero che il vomito è una reazione naturale di difesa dell'organismo?

VERO

Il vomito è una reazione naturale del corpo per espellere le sostanze nocive dallo stomaco. È controllato da un'area del cervello chiamata centro del vomito.

Le pareti dello stomaco inviano a questo centro dei segnali chimici che danno una sensazione di malessere e poi inducono a vomitare. I farmaci usati durante la chemioterapia possono stimolare questo processo in due modi:

- *possono agire sulle pareti dello stomaco, che a loro volta inviano segnali chimici al centro del vomito;*
- *possono stimolare direttamente il centro del vomito.*

È vero che nell'ultimo decennio la percentuale di soggetti con sintomi anticipatori si è via via ridotta?

VERO

Secondo le linee guida della Multinational Association of Supportive Care in Cancer e della Società Europea per l'oncologia medica, la nausea e il vomito anticipatori compaiono in una percentuale di pazienti che può raggiungere il 20% entro il quarto ciclo di trattamento. Studi più recenti registrano un tasso di nausea e vomito anticipatorio più basso rispetto a quello osservato negli studi più datati, in quanto l'efficacia della profilassi antiemetica è migliorata negli anni. A oggi il tasso di nausea anticipatoria è intorno al 10% e quello di vomito anticipatorio intorno al 2%.

È vero che i sintomi ritardati possono essere causati da una ridotta motilità dello stomaco?

VERO

La nausea che si manifesta tre o quattro giorni dopo la chemioterapia può essere causata da una ridotta motilità dello stomaco e da un riassorbimento delle sostanze tossiche dalla mucosa intestinale.

Quali fattori possono favorire la comparsa di nausea e vomito da chemioterapia?

L'insorgenza di nausea e vomito indotti dai farmaci antitumorali può essere influenzata da molti fattori dipendenti dalle caratteristiche del soggetto e dal trattamento scelto per la cura del tumore. Il rischio di avere nausea e vomito è più alto:

- nelle donne, e in particolare in quelle che in gravidanza hanno sofferto di nausea e vomito;
- nei soggetti ansiosi;
- nei soggetti già sottoposti a trattamenti chemioterapici e che hanno sofferto di nausea e vomito;
- nei soggetti con storia di cinetosi (mal di mare, mal di macchina eccetera) e che sono astemi o quasi.

È molto importante cercare di prevenire da subito la nausea e il vomito perché avere nausea e vomito durante il primo ciclo di chemioterapia può aumentare le probabilità di soffrirne anche nei cicli successivi.

È vero che ?

È vero che l'età è un fattore che può favorire la comparsa di nausea e vomito anticipatori?

VERO

Sembra che i sintomi anticipatori siano più frequenti nei soggetti di età superiore ai 50 anni e in quelli ansiosi. Inoltre la sudorazione dopo il primo trattamento chemioterapico può far prevedere lo sviluppo di nausea e vomito anticipatori nei cicli successivi.

È vero che tutti i tipi di chemioterapia provocano nausea e vomito?

FALSO

Non tutti i tipi di chemioterapia provocano nausea e vomito e l'entità dei sintomi dipende:

- dal farmaco che si prende;
- dal tipo di somministrazione;
- dal dosaggio;
- dalla frequenza con cui vengono ripetuti i cicli di terapia.

È per questo che alcuni farmaci causano i sintomi soprattutto nelle prime ore successive al trattamento mentre con altri la nausea e il vomito compaiono alcuni giorni dopo la terapia.

In linea generale terapie con cicli brevi e dosaggi più alti hanno un rischio maggiore di causare effetti negativi, così come la somministrazione per via endovenosa può causare nausea e vomito prima rispetto alla somministrazione per via orale

È vero che la paura per la chemioterapia può favorire l'insorgenza della nausea?

VERO

La paura e la tensione possono contribuire all'insorgenza di nausea e vomito. Per questo prima della seduta di terapia è bene cercare di ridurre la tensione con esercizi di rilassamento oppure distrarsi con attività varie come per esempio:

- guardare un film;
- fare un bagno caldo;
- ascoltare un po' di musica.

Se la tensione è tale da essere sul punto di vomitare bisogna fare respiri lenti e profondi e se possibile uscire a prendere una boccata d'aria fresca.

Ci sono farmaci utili per il controllo di nausea e vomito da chemioterapia?

I farmaci per il trattamento della nausea e del vomito sono molto utili sia perché migliorano la qualità di vita generale del soggetto in terapia sia perché migliorano i risultati del trattamento. In generale i farmaci usati per il trattamento della nausea e del vomito si chiamano antiemetici ma esistono diversi tipi di antiemetici (antagonisti della dopamina, antagonisti della serotonina, antagonisti dei recettori della neurochinina), il medico consiglierà il farmaco più indicato in funzione della chemioterapia, della frequenza e del tipo di sintomi (anticipatori, acuti, ritardati). I farmaci antiemetici vanno assunti sia prima sia dopo la chemioterapia; la durata e la modalità di assunzione dipendono dal tipo di farmaco antiemetico assunto e dal tipo di trattamento chemioterapico. È molto importante assumere i farmaci antivomito agli orari e secondo le modalità indicate dal medico. Se i farmaci non dovessero essere efficaci occorre segnalarlo al medico.

È vero che ?

È vero che chi è in terapia dovrebbe tenere un diario nel quale indicare la frequenza degli episodi di nausea e vomito?

VERO

Tenere un diario nel quale schematizzare informazioni sulla periodicità, sul tipo e sulla gravità dei sintomi, nonché il tipo di chemioterapia e gli eventuali antiemetici usati è utile per comprendere e valutare l'efficacia della terapia antiemetica somministrata. I soggetti che seguono una cura antiemetica dovrebbero essere visitati regolarmente, per assicurare che la terapia continui a essere efficace.

È vero che i sintomi anticipatori si controllano solo con i farmaci?

FALSO

I sintomi anticipatori sono difficilmente controllabili con metodi farmacologici anche se le linee guida più recenti consigliano anche i farmaci antiemetici insieme a terapie comportamentali e agli esercizi di rilassamento. I farmaci ansiolitici e in particolare le benzodiazepine sono in grado di controllare i sintomi anticipatori ma l'efficacia tende a ridursi progressivamente man mano che si prosegue il trattamento chemioterapico.

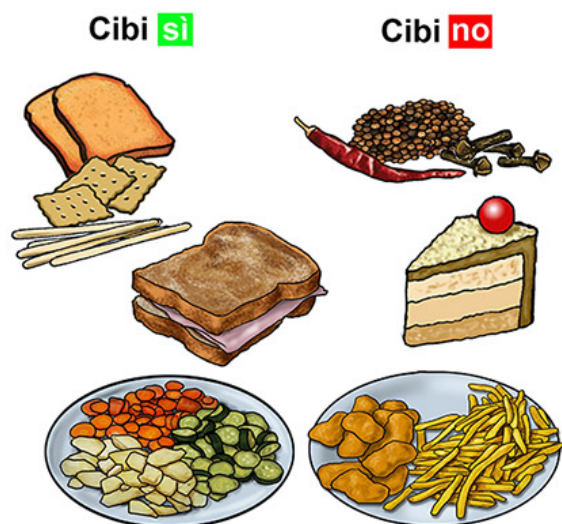
È vero che anche i farmaci antiemetici causano effetti collaterali?

VERO/FALSO

È vero, i farmaci antiemetici, come tutti i farmaci, possono causare effetti collaterali ma tali effetti negativi non sono gravi. A seconda del tipo di farmaco impiegato i disturbi più comuni sono: la stitichezza, controllabile con l'uso di lassativi anche a scopo preventivo e bevendo molti liquidi; il mal di testa che risponde ai più comuni antidolorifici; la sonnolenza o l'insonnia, che possono essere regolate con farmaci specifici di uso comune.

Quali cibi conviene assumere per prevenire la nausea e il vomito da chemioterapia?

Curare l'alimentazione è un buon punto di partenza per prevenire la nausea e il vomito da chemioterapia.



In particolare occorre:

- consumare cibi facilmente digeribili specialmente in prossimità dei trattamenti;
- fare pasti piccoli e frequenti (5-6 volte in sostituzione dei 3 pasti principali);
- consumare i pasti possibilmente alla stessa ora, mangiare lentamente masticando con cura e prendendosi il tempo necessario per consumare il pasto;
- mangiare il pasto più abbondante quando si ha meno nausea;
- evitare dolci, spezie e grassi o cibi fritti;
- evitare di bere abbondantemente durante il pasto, ma bere lentamente sorseggiando liquidi durante la giornata;
- preferire le verdure cotte alle crude;
- farsi aiutare da amici e parenti a cucinare per evitare gli odori della cucina;
- mangiare cibi secchi come grissini, fette biscottate o toast, prima dei pasti;
- non sforzarsi di mangiare quando si ha nausea e di contro se si ha fame non aspettare che aumenti troppo perché potrebbe aumentare il senso di nausea;
- evitare di coricarsi per almeno due ore dopo aver mangiato;
- adottare l'abitudine di camminare dopo pranzo, per evitare reflussi, nausea e vomito;
- praticare con regolarità esercizi di respirazione, il rilassamento può prevenire la nausea.

È vero che ?

È vero che bere molto aiuta a ridurre la nausea?

VERO

Bere molto durante il giorno della chemioterapia e nei giorni successivi favorisce l'eliminazione del farmaco e riduce i suoi effetti tossici. Oltre all'acqua si possono bere succhi di frutta, bibite analcoliche, tè o tisane.

È vero che in caso di nausea e vomito bisogna assumere bevande calde?

FALSO

Per far attenuare la nausea è utile masticare qualche pezzettino di ghiaccio oppure sorseggiare lentamente un po' di cola sgasata. Man mano che la nausea migliora si possono assumere via, via cibi liquidi ma più consistenti (per esempio succo di frutta) per poi tornare gradualmente a una dieta normale.