

Consigli

Consulenza dietetica

La perdita di peso, la denutrizione e la malnutrizione possono impedire la guarigione. Se ha difficoltà a mangiare, non è solo/a: ne parli con il personale sanitario e con il Suo medico, che potrà consigliarle un regolare monitoraggio della dieta per limitare i rischi.

Società Svizzera di Nutrizione sge-ssn

- Quanto mangiare dei vari alimenti **«La piramide alimentare Svizzera»**
- Soffre di denutrizione ? Consulti la brochure **«Denutrizione ?!»**

Altri opuscoli Symptom Navi Program

- **«Restare attivi»**
- **«Alterazioni del gusto»**
- **«Inappetenza»**
- **«Infiammazione delle mucose della bocca (mucosite orale)»**
- **«Nausea e vomito»**

Sito della Lega svizzera contro il cancro

Esempi di alimenti ricchi di proteine / calorie : Tabelle a pag. 14 e 15 dell'opuscolo

- **«Alimentazione e cancro»**

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



L'alimentazione e il cancro

Buono a sapersi

Molte persone affette da cancro si chiedono se debbano adattare la loro dieta.




Il cancro non può essere curato con la dieta. Tuttavia, diversi studi sembrano stabilire un legame tra una dieta sana ed equilibrata (vedi opuscolo complementare **«L'alimentazione di tutti i giorni»**) e un'attività fisica regolare sulla qualità della vita e sulla prognosi del cancro.

Tuttavia, non ci sono prove che suggeriscano che le diete basate su un singolo alimento siano « anticancro ». Tutte le diete restrittive non sono raccomandate. Tuttavia, potrebbe essere difficile mangiare a causa dei sintomi legati al cancro e/o al trattamento (alterazioni del gusto, micosi in bocca, perdita di appetito, nausea, vomito, ecc.).

Esiste il rischio di denutrizione (ciò che si mangia durante il giorno non è sufficiente per l'organismo) o di malnutrizione (ciò che si mangia non è sufficientemente vario e l'organismo è carente di alcuni elementi necessari al suo funzionamento).

Questo rischio è presente anche se si è in sovrappeso e deve essere monitorato dai professionisti sanitari. Si raccomanda di effettuare una valutazione di questo rischio il prima possibile dopo la diagnosi, prima di qualsiasi operazione o trattamento, e di valutarlo regolarmente (soprattutto in caso di perdita di appetito o di peso).

L'alimentazione e il cancro

| Si sente... | O trova che... | Cosa si può fare... |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Ha meno appetito, ma continua a mangiare una porzione normale per Lei • Non ha perso peso • I vestiti che indossava tre mesi fa le vanno ancora bene (non sono troppo grandi) | <ul style="list-style-type: none"> • Segua una dieta varia ed equilibrata, ricca di frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno), cereali integrali e legumi • Limiti il consumo di cibi elaborati, dolci, fritti, snack salati e carne rossa. • Per sapere esattamente cosa e quanto mangiare, è possibile seguire le raccomandazioni contenute nell'opuscolo complementare <u>«L'alimentazione di tutti i giorni»</u>. |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Mangia meno a causa della perdita di appetito o di altri sintomi. • Non ha registrato una significativa perdita di peso (meno del 5% del Suo peso abituale in 3 mesi). • I Suoi abiti abituali sono diventati un po' troppo grandi per Lei negli ultimi tre mesi. • Nota che i Suoi muscoli si stanno riducendo e che si sente debole. | <ul style="list-style-type: none"> • Contatti i professionisti sanitari o il/la dietista per valutare il rischio di denutrizione o malnutrizione; potrebbe essere necessaria una valutazione dell'assunzione di cibo o la prescrizione di integratori alimentari. • È possibile seguire le raccomandazioni contenute nell'opuscolo complementare, ma è necessario seguire anche le proprie voglie e privilegiare gli alimenti ricchi di calorie e proteine per evitare di perdere peso (vedi l'esempio in "Sito della Lega svizzera contro il cancro"). • Se si mangiano solo piccole quantità, è possibile mangiare più spesso (5 o 6 volte al giorno, per esempio). |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Mangia poco • e/o ha perso peso (più del 5% del Suo peso abituale in 2 mesi). | <ul style="list-style-type: none"> • Contatti i professionisti sanitari o il /la dietista. • In questa fase le priorità sono diverse, è necessario recuperare peso e le raccomandazioni non sono necessariamente allineate con una dieta ideale. Esiste il rischio di denutrizione/malnutrizione, che può influire sul recupero, e il corpo ha bisogno di energia supplementare. |