

## Consigli

### Consigli alimentari

È consigliabile consultare un dietista se i cambiamenti di gusto influiscono sulla dieta quotidiana. Il dietista può consigliarle come adattare la dieta per evitare la perdita di peso o la malnutrizione.

### Ulteriori informazioni

«Alimentazione e cancro», sito web della lega svizzera contro il cancro, articoli sul tema

«Alimentazione e cancro», Opuscolo, Lega svizzera contro il cancro (2020)

«Infiammazione della mucosa orale (mucosite orale),» Opuscolo Symptom Navi (2020)

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

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



## Alterazioni del gusto

### Buono a sapersi

Il gusto influenza il nostro appetito. Gli alimenti o gli odori possono essere percepiti diversamente (amari/metallici), esaltati (più salati o più dolci) o diminuiti.

Le alterazioni del gusto possono avere origini diverse:

- Un tumore alla testa o al collo
- Radioterapia alla testa o al collo
- Alcuni chemioterapici o altri farmaci
- Ferite aperte in bocca o secchezza della mucosa orale

Queste alterazioni o la perdita del gusto scompaiono generalmente poche settimane dopo la fine del trattamento.

Discuta con i professionisti sanitari i cambiamenti di gusto se limitano l'assunzione di cibo o influiscono sulla Sua qualità di vita.

## Alterazioni del gusto

Si sente...	O trova che...	Cosa può fare da solo/a...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nota cambiamenti nel gusto senza dover modificare la dieta</li><li>• Mantiene l'apporto calorico abituale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se è sensibile agli odori, scelga piatti e alimenti freddi o a temperatura ambiente. Usi una cannuccia per le bevande</li><li>• Beva regolarmente. Per stimolare la salivazione e inumidire la bocca si possono usare pastiglie o gomme da masticare a base di xilitolo senza zucchero.</li><li>• Mantenga una buona igiene orale come descritto nel foglio illustrativo "Infiammazione della mucosa orale (mucosite orale)".</li><li>• Eviti alcol e tabacco. Se fuma, sciacqui la bocca dopo aver fumato. Non utilizzi collutori a base di alcol.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'alterazione del gusto l'ha portata ad adattare la Sua dieta</li><li>• Il Suo apporto calorico rimane sufficiente o il Suo peso stabile</li></ul>	<p><u>Se il cibo ha un sapore :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Metallico</u>: eviti i dolcificanti; marini la carne rossa o la sostituisca con altre fonti proteiche (pollo, pesce, legumi, uova, tofu, sostituti della carne a base di soia); preferisca la frutta e la verdura fresca ai cibi in scatola o alle bevande in lattina; utilizzi bicchieri e posate di plastica o di vetro piuttosto che di metallo.</li><li>• <u>Troppo salato</u>: eviti i piatti industriali e gli alimenti ricchi di sale e aggiunga un pizzico di zucchero o di succo di limone.</li><li>• <u>Troppo dolce</u>: aggiunga un pizzico di sale o di succo di limone.</li><li>• <u>Perdita di sapore</u>: scelga alimenti dal sapore forte (cipolle, aglio, formaggi, pancetta) e utilizzi spezie ed erbe aromatiche.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perdita improvvisa del gusto</li><li>• Soffocamento o tosse frequente mentre si mangia</li><li>• Mangia meno del solito o perde peso</li><li>• Disgusto per il cibo</li><li>• Dolore alla deglutizione o lingua screpolata o ricoperta da una patina biancastra che persiste anche dopo aver lavato i denti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contatti un professionista sanitario</li></ul>