

MALATTIA ONCOLOGICA E ALIMENTAZIONE

Guida per pazienti e familiari

INDICE

Premessa	4
Consigli generali sull'alimentazione	6
Malnutrizione	12
Assunzione di energia e proteine	14
Aiuto in caso di disturbi	18
Attività fisica durante e dopo la malattia oncologica	34
Dietisti	36
Per i familiari	37
Bibliografia	38
I consigli più importanti (pagina staccabile)	41
Screening per malnutrizione PG-SGA (pagina staccabile)	43

Buono a sapersi

Questa guida comprende consigli generali sull'alimentazione in caso di malattia oncologica, informazioni di base e aiuto per diversi disturbi.

A **pagina 41** trova i consigli più importanti in una pagina che può staccare e, per esempio, attaccare al frigorifero.



Per ragioni di migliore leggibilità, Roche ha deciso di non utilizzare le forme linguistiche maschile, femminile e diverso (m/f/d) in questo opuscolo. Tutti i riferimenti alle persone si applicano indistintamente a chiunque.

CARA LETTRICE, CARO LETTORE

Questa guida è stata realizzata, tra l'altro, in stretta collaborazione con dietisti con un BSc in nutrizione e dietetica BFH. Con il loro prezioso lavoro hanno contribuito in misura determinante al presente opuscolo. Le loro conoscenze specialistiche e il loro grande impegno hanno consentito di realizzare una guida che supporta con competenza i pazienti e i loro familiari in un periodo denso di sfide.

Li ringraziamo di cuore per questo significativo contributo.

Mangiare è un bisogno fondamentale, ma molte persone lo associano anche al piacere e alla socialità. La percezione del gusto, l'appetito e il piacere di mangiare possono subire cambiamenti nella malattia oncologica.

Questa guida è volta a fornirle informazioni sull'alimentazione in presenza di una malattia oncologica e sui possibili fenomeni concomitanti allo stato attuale delle conoscenze scientifiche, per aiutarla ad affrontare al meglio la nuova situazione.

L'alimentazione è importantissima in caso di malattia oncologica

Un'alimentazione sana e bilanciata è una parte importante della terapia antitumorale. Così può rinforzare il suo corpo e le sue cellule.

Purtroppo ci sono diverse cause che possono togliere il piacere del cibo durante il trattamento. Citiamo, tra le altre:

- Inappetenza
- Malessere
- Alterazioni in bocca, esofago o organi digerenti
- Dolore
- Disturbo del metabolismo

Queste cause concorrono a determinare, secondo gli studi, uno stato di malnutrizione in molte persone con malattia oncologica. Ciò significa che, nelle fasi difficili, non deve trascurare la sua alimentazione.

Conseguenze della malnutrizione

La malnutrizione può influire fortemente sulla terapia antitumorale. Ecco le conseguenze più comuni:

- Il trattamento è nettamente meno efficace.
- Insorgono più complicazioni.
- La qualità della vita diminuisce.
- Le degenze ospedaliere si allungano.

I consigli contenuti in questa guida sono pensati come un ausilio per aiutarla ad alimentarsi in modo sano ed equilibrato.

Trova informazioni sull'alimentazione dopo il superamento della malattia oncologica sul sito web «Focus Persona»: <https://roche-focus-persona.ch/>



Chieda una consulenza personalizzata sulla sua alimentazione

Vorrebbe una consulenza personalizzata sulla sua alimentazione? In molti casi l'assicurazione di base della sua cassa malati può assumere un determinato numero di consultazioni. Si rivolga al suo medico per informarsi sulle possibilità.

Ha domande personali?

Ogni persona è un caso a sé, e lo stesso vale per il decorso della malattia. Se ha delle domande specifiche sulla sua situazione, si rivolga al suo medico curante.



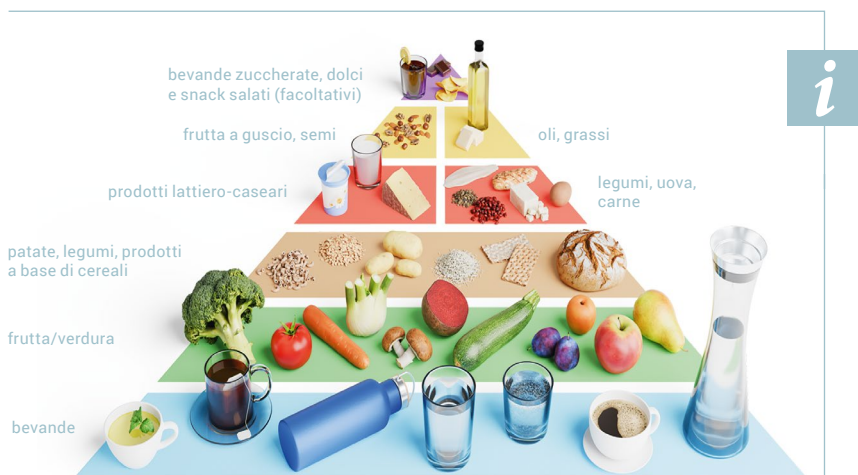
CONSIGLI GENERALI SULL'ALIMENTAZIONE

Nella malattia oncologica accade spesso che il corpo non percepisca più correttamente segnali naturali quali fame, appetito e senso di sazietà. **Di conseguenza, la perdita di peso involontaria è un fenomeno concomitante comune.** Questo porta anche alla perdita di massa muscolare e forza. Perciò, in caso di perdita di peso, il fabbisogno energetico è maggiore.

Ma ci sono anche terapie antitumorali (soprattutto nei tumori di origine ormonale) che fanno aumentare involontariamente di peso molti pazienti. In tali casi può essere utile controllare periodicamente il peso. **L'ideale è mantenere il peso stabile durante la terapia.**

Da pagina 12 trova informazioni su come evitare la malnutrizione.

Inoltre desideriamo raccomandarle caldamente i consigli generali per un'alimentazione salutare. La Società svizzera di nutrizione SSN ha suddiviso i gruppi alimentari per quantità giornaliera raccomandata:



Dovrebbe mangiare spesso e regolarmente gli alimenti base (in basso). Più un prodotto figura in alto nella piramide, meno dovrebbe ricorrere nel menù.

DI QUANTA ENERGIA HO BISOGNO? ■

Il fabbisogno energetico di una persona si misura in calorie (kcal) al giorno. Dipende da altezza, peso, età, sesso, attività fisica e condizioni di salute. **Pertanto il suo fabbisogno energetico è individuale.**



*Come regola pratica:
deve assumere 25 – 30 kcal (calorie) per chilogrammo
di peso normale al giorno, vale a dire 1750 – 2100 kcal
al giorno per un peso di 70 kg.*

DI QUANTE PROTEINE HO BISOGNO? ■

Le proteine sono i materiali da costruzione delle cellule e dei tessuti nel corpo umano. La malattia oncologica compromette l'equilibrio tra i processi di costruzione e degradazione nell'organismo, di conseguenza il fabbisogno proteico è maggiore.

Si consiglia di assumere 1,2 – 1,5 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Perciò, una persona che pesa 70 kg necessita di circa 84 – 105 g di proteine al giorno. Tuttavia, 100 g di carne fresca non contengono 100 g di proteine, bensì soltanto 25 g.



Proteine animali

- Latte e prodotti lattiero-caseari (soprattutto formaggio, quark, yogurt)
- Uova
- Carne
- Pesce e frutti di mare

Proteine vegetali

- Tofu, quorn, seitan, soia secca, tempeh
- Legumi (lenticchie, ceci, fagioli neri, bianchi e rossi)

Come posso coprire il mio fabbisogno giornaliero di proteine?

Le proteine possono provenire da fonti animali e vegetali. Consumi una fonte di proteine a ogni pasto principale. Può aggiungere spuntini proteici per coprire ulteriormente il suo fabbisogno di proteine. **Ad esempio può combinare pane, burro e marmellata con un pezzetto di formaggio, un uovo alla coque (3 minuti) o un bicchiere di latte.** Abbia l'accortezza di integrare un alimento proteico anche nelle pietanze vegetariane. Oggigiorno in commercio si trova un'ampia varietà di prodotti proteici, che possono essere utili per coprire il fabbisogno giornaliero di proteine. Ma non tutti i prodotti sono ugualmente salutari o consigliabili. Può apprendere come coprire il suo fabbisogno proteico in modo sano ed equilibrato ricorrendo a una **consulenza nutrizionale**.

Un'alimentazione energetica con sufficienti proteine e altri nutrienti può rinforzare il sistema immunitario e influire positivamente sull'effetto della terapia.



LA DIETA INFLUISCE SULLA MIA MALATTIA ONCOLOGICA? ■

Allo stato attuale delle conoscenze scientifiche è dimostrato:
il cancro non si può nutrire né affamare.

Esistono tanti tipi di tumori con cause diverse. Ognuno richiede un trattamento specifico. Con i consigli generali, nella maggior parte dei casi molto rigorosi e restrittivi, è bene essere prudenti. Se non ha sintomi o disturbi provocati dalla terapia, può seguire un'alimentazione sana ed equilibrata per fornire all'organismo tutti i nutrienti vitali. In nessun caso l'alimentazione deve essere **un ulteriore fattore di stress.**

Il tumore si nutre di zucchero?

Secondo una teoria di cui si parla spesso, le cellule cancerose si nutrono di zucchero, più precisamente di glucosio.

Gli zuccheri o i carboidrati sono preziose fonti di energia per tutte le cellule del corpo, quindi anche per i muscoli e il cervello. Perciò, rinunciare a pane, pasta, patate o zucchero, può portare a malnutrizione. Possibili conseguenze della carenza di energia sono la perdita di peso o di forza, oppure la stanchezza. Perché anche alle altre cellule del corpo manca energia.

Se si rinuncia ai carboidrati, le cellule cancerose possono attingere l'energia di cui necessitano anche da proteine, grassi o riserve corporee.

Non esiste una dieta anticancro

Il digiuno è utile contro il cancro?

Esistono studi sul digiuno intermittente (da 13 a 16 ore di pausa tra i pasti ogni giorno, per es. mangiando soltanto tra le ore 10 e le ore 18) e sul digiuno da uno a due giorni la settimana in caso di cancro.

La tesi sostiene che, durante la terapia antitumorale, le cellule cancerose sono rese più sensibili dal digiuno e quindi possono essere aggredite meglio. Si suppone che il digiuno rinforzi il sistema immunitario e riduca gli effetti collaterali del trattamento.

Finora questi studi sono stati condotti soltanto sugli animali (soprattutto topi). **Non è chiaro se le conoscenze siano valide anche per l'essere umano, perciò si sconsiglia il digiuno a tutte le persone con malattia oncologica attiva e/o perdita di peso.**

I pasti saltati provocano un deficit che si può recuperare difficilmente se si ha poco appetito. Purtroppo gli aspetti negativi sono maggiori di quelli positivi.



COME PREVENIRE LA MALNUTRIZIONE?

La malnutrizione compare spesso nella malattia oncologica perché la patologia e il trattamento possono influire sul metabolismo e sull'appetito. Un'alimentazione bilanciata sostiene il corpo nell'affrontare la malattia e può lenire sintomi ed effetti collaterali. Un buon apporto di calorie e nutrienti è quindi decisivo.

SCREENING: QUAL È IL MIO STATO NUTRIZIONALE? ■

Uno screening la aiuta a scoprire se corre il rischio di malnutrizione. È utile pesarsi periodicamente.

Un'altra semplice possibilità di screening è offerta dal **questionario standardizzato PG-SGA (Patient Generated – Subjective Global Assessment)**. Il questionario è utile per registrare l'attività fisica di routine e l'alimentazione.



Trova il questionario PG-SGA alla fine di questo opuscolo, da pagina 43.

Può anche portare con sé il questionario compilato al prossimo appuntamento medico o di consulenza nutrizionale e discuterlo.

Possibili cause di perdita di peso involontaria:

- Consumo energetico superiore dovuto alla malattia, a infiammazioni provocate dalla malattia e ad alterazioni del metabolismo
- Appetito ridotto, minore senso di fame
- Effetti collaterali della terapia come nausea, vomito, sensazione di pienezza, irregolarità intestinale ecc.
- Dolori, stanchezza marcata o stress psichico
- Meno attività fisica del consueto e quindi perdita di massa muscolare
- Passaggio a un'alimentazione radicale o a una «dieta anticancro»

COME POSSO NUTRIRMI AL MEGLIO IN CASO DI APPETITO RIDOTTO? ■

Se ha poco appetito, riduca le porzioni di frutta e verdura a vantaggio di contorni proteici. È importante che assuma proteine a sufficienza.

Composizione raccomandata di un piatto:

- **$\frac{1}{3}$ di proteine**
- **$\frac{1}{3}$ di contorno amidaceo**
- **$\frac{1}{3}$ di verdure o insalata**



COME POSSO MIGLIORARE IL MIO APPORTO DI ENERGIA E PROTEINE?

Ecco alcuni suggerimenti su come può ridurre il rischio di malnutrizione e assumere energia e proteine a sufficienza.

- Faccia **5 – 7 piccoli pasti distribuiti nel corso della giornata**. Personalizzi la distribuzione dei pasti secondo le sue esigenze.
- Privilegi pietanze e alimenti ricchi di energia e proteine.
- Condisca le sue pietanze con **panna, burro, olio** (meglio se di oliva o di colza), **crème fraîche, quark cremoso, uova o formaggio grattugiato**. Questi alimenti occupano poco volume e forniscono al suo corpo ulteriore energia.
- Alle zuppe aggiunga panna, carne, salsiccia, uovo, tofu e/o patate o le accompagni con del pane. Il brodo e le zuppe in busta riempiono lo stomaco, ma apportano poche calorie e proteine.
- **Mangi prima proteine e amidi**, e se poi ha ancora fame e appetito, prosegua con verdure, insalata e frutta.

Gruppo alimentare	Buona digeribilità	Ridurre le quantità
Verdura	Non più di una manciata di verdure bollite e stufate per pasto	Verdure che gonfiano come cipolla, aglio, grandi quantità di verdure crude
Frutta	Piccole quantità di banana, mango, uva, frutti di bosco o arancia	Succhi di frutta e smoothie, grandi quantità di frutta con nocciolo, fichi, datteri
Contorno amidaceo	Riso bianco, pasta, polenta, pane, patate	Cereali integrali, quinoa, legumi (lenticchie, ceci ecc.)
Contorno proteico	Pollame, carne magra/pesce, uova, quark, fiocchi di latte, yogurt, tofu	Carni grasse, grandi quantità di formaggio
Grassi	Olio d'oliva, crema di noci, burro di arachidi, burro	Grandi quantità di panna, semi, frutta a guscio

Tabella: Raccomandazioni per l'alimentazione durante la terapia antitumorale (linee guida generali) – Raccomandazioni del centro di consulenza nutrizionale ZOI

Ecco qualche idea per pasti principali e spuntini energetici e ricchi di proteine. Può integrare le liste come preferisce.

Idee per i pasti principali:

- Patate lesse con burro e formaggio oppure quark cremoso alle erbe
- Insalata di salsiccia e formaggio con pane imburrito e cetrioli sottaceto
- Crostoni al formaggio al forno con insalata in foglia
- Risotto con gorgonzola o mascarpone
- Muesli croccante con yogurt, quark cremoso, latte intero e frutta o composta di frutta
- Curry con tofu, pesce o frutti di mare, con salsa di panna o latte di cocco, accompagnato da riso e verdure
- Coscio di pollo con patate fritte e verdure al forno
- «Café complet» integrato con formaggio a pasta dura o prosciutto
- Pasta con salsa di pomodoro, panna o sugo di carne, formaggio grattugiato e verdure/insalata
- Rösti con uovo all'occhio di bue
- Zuppa di lenticchie con salsiccia/prosciutto cotto



Figura: https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf (pagina 9)

Idee per gli spuntini:

- Carne secca, affettato o formaggio con stuzzichini da aperitivo al forno e olive
- Tartine, tramezzini al tonno, pesce affumicato, salsiccia, formaggio, prosciutto, quark alle erbe o hummus
- Quark cremoso con frutta fresca o composta; varianti salate con cracker e verdure a bastoncini
- Quark alla frutta, crema dessert, yogurt aromatizzato
- Latte con Ovomaltine o cioccolato, caldo o freddo
- Cornetti alle mandorle o alle noci, barrette di muesli, cioccolato
- Mix di frutta a guscio, mix di frutta secca, frutta essiccata
- _____



CI SONO ALTRI MODI PER MIGLIORARE LA MIA ASSUNZIONE DI ENERGIA E PROTEINE? ■

Può integrare i pasti anche con amidi (maltodestrine) o proteine (polveri proteiche, a base di latte o vegane). Il beneficio: queste polveri apportano una porzione extra di energia e proteine, senza alterare la quantità e il gusto delle pietanze. Si possono aggiungere a zuppe, infusi, succhi di frutta, bevande a base di latte o frappè, purè di patate, yogurt e muesli. Amidi e polveri proteiche si possono acquistare, per esempio, in farmacia. I dietisti indicano in quali dosi assumerli.

Un'ulteriore possibilità è costituita dai pasti sostituiti da bere. A volte è più facile assumere alimenti liquidi o consumarli tra i pasti principali per integrare.

Queste bevande spesso apportano subito molte calorie e proteine come un piccolo pasto, e spesso sono arricchite di preziosi minerali e vitamine.

Consigli per l'alimentazione con bevande sostitutive dei pasti:

- Beva il contenuto di una bottiglia da litro al giorno.
- Le bevande sostitutive possono essere dolci, salate o di gusto neutro. Si possono diluire con latte, succo di frutta, acqua o cubetti di ghiaccio.
- Al bisogno può bere anche più di una bottiglia al giorno.



AIUTO IN CASO DI DISTURBI

La malattia oncologica e il suo trattamento possono provocare diverse conseguenze a livello di bocca, stomaco e intestino. Se ha disturbi forti o ricorrenti le consigliamo di consultare un medico.

DIARREA ■

Si parla di diarrea quando si hanno più di tre evacuazioni al giorno in forma liquida. Il corpo perde una quantità superiore alla media di liquidi, nutrienti ed elettroliti (p. es. sale e potassio). La conseguenza può essere la disidratazione.



Ecco come può evitare la disidratazione in caso di diarrea:



- **Beva a intervalli regolari durante tutto il corso della giornata.** Per ricordarsi, collochi in diversi posti una bottiglia o un bicchiere pieno.
- Liquidi ed elettroliti si possono reintegrare assumendo, per esempio, tè nero, succhi di frutta o di verdura diluiti, brodo o bevande isotoniche.
- Per compensare la perdita di liquidi ed elettroliti in caso di diarrea forte è utile una bevanda preparata con: 6,5 dl di tè nero, 3,5 dl di succo d'arancia, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sale (mescolare gli ingredienti, riporre in frigorifero e bere a sorsi).
- **In caso di diarrea, è bene che rinunci a caffè, alcool e sostituti dello zucchero (p. es. sorbitolo o maltitolo), oltre che a gomme da masticare e caramelle senza zucchero:** in grandi quantità possono avere effetti lassativi e far peggiorare la diarrea.



Così può coprire il fabbisogno energetico in caso di diarrea:

- Assuma **5 – 6 piccoli pasti distribuiti nel corso della giornata e non beva mentre mangia.**
- Mangi più volte al giorno **alimenti amidacei** come riso, gallette di riso o di mais, fette biscottate, pane bianco o bigio, cracker, patate, pasta o snack con pochi grassi come gli stick salati da aperitivo.
- **Verdure, insalata e frutta** possono stimolare l'attività intestinale. Le mangi in piccole quantità o cotte, per esempio come minestra o purea.
- Possono essere d'aiuto prodotti speciali ricchi di fibra alimentare o le bucce di psillio. Ne parli con il suo dietista.
- Osservi se le sue condizioni migliorano riducendo il consumo di latte e yogurt o sostituendoli con prodotti senza lattosio

A volte le raccomandazioni per l'alimentazione da sole non bastano. All'occorrenza discuta con il suo medico l'assunzione di medicinali contro la diarrea.

STITICHEZZA ■

Per stipsi si intende la permanenza prolungata delle feci nel colon. Le conseguenze immediate sono feci dure, transito rallentato ed evacuazione difficile, a volte dolorosa.

Per definizione si parla di stipsi **quando non si hanno evacuazioni per più di tre giorni.**

Cause di stipsi:

- Dieta povera di fibra alimentare
- Scarso apporto di liquidi
- Scarsa attività fisica
- Medicamenti, come gli antidolorifici (soprattutto oppioidi)





Una dieta ricca di fibra alimentare aiuta nella stitichezza

La fibra alimentare (detta anche «fibre») è contenuta soltanto negli alimenti vegetali. Non viene digerita nel tratto gastro-intestinale umano, perciò perviene nel colon. Qui si gonfia, facendo aumentare le feci di volume, ammorbidendole e favorendone la regolare evacuazione. In caso di stitichezza, inserisca nel suo menù giornaliero alimenti contenenti fibra alimentare. Ecco alcuni esempi:

- Prodotti a base di farine integrali
- Legumi (lenticchie, fagioli rossi, bianchi o neri, ceci)
- Verdura
- Insalata
- Frutta
- Frutta a guscio
- Semi

Se non può mangiare gli alimenti sopra elencati, dovrebbe integrare **i suoi pasti con semi di lino, semi di chia, bucce di psillio o crusca**. Inizi con un cucchiaino al giorno in un pasto (per esempio la mattina) e ogni tre giorni aumenti la quantità di un cucchiaino, fino a ottenere la consistenza delle feci desiderata. **È importante che beva a sufficienza. In tal modo le fibre potranno gonfiarsi.**

Altri consigli contro la stitichezza:



Bere almeno 1,5 litri di liquidi

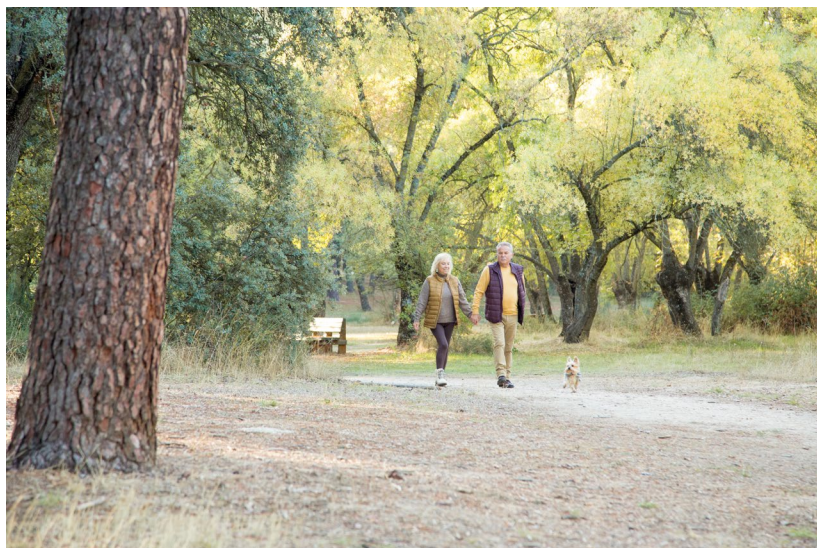
Un apporto di liquidi insufficiente può risultare in feci dure. Cerchi di bere minimo 1,5 litri al giorno.

Integratori di fibra

Gli integratori di fibra sono di origine vegetale e regolano l'attività intestinale in caso di stitichezza. Il suo medico o dietista la aiuterà a scegliere il preparato più idoneo e le spiegherà come usarlo.

Attività fisica

L'attività fisica regolare stimola l'intestino. Perciò è utile svolgere attività come fare la spesa, salire le scale, sbrigare lavori leggeri in casa e in giardino. Se possibile, ovviamente può anche passeggiare, fare nordic walking o andare in bicicletta.



DIFFICOLTÀ DI DEGLUTIZIONE E MASTICAZIONE ■

Le difficoltà di deglutizione o masticazione possono complicare drasticamente l'assunzione di cibo. Le persone con questo genere di problema possono deglutire difficilmente o per nulla alimenti o bevande di determinate consistenze. Le conseguenze possono essere tosse, alimenti o bevande che vanno di traverso, e addirittura vomito. **In caso di difficoltà di deglutizione e masticazione, le raccomandiamo di contattare prontamente un medico.**

Se accade di frequente di doversi schiarire la gola, tossire e avere bocconi che vanno di traverso, si può incorrere in ulteriori problemi, poiché spesso tutto ciò è spiacevole e crea imbarazzo. Perciò succede che le persone con simili problemi evitino di mangiare in compagnia.



È bene che riferisca al suo medico i seguenti sintomi di difficoltà di deglutizione e masticazione:



- Bocca secca
- Sensazione di corpo estraneo, p. es. nell'esofago
- Dentatura incompleta, protesi mal adattate
- Tosse frequente, necessità di schiarirsi la gola prima, durante e dopo i pasti
- Raucedine
- Voce velata che suona umida prima, durante o dopo la deglutizione
- Resti di cibo in bocca che non si riesce a ingoiare completamente



Consigli in caso di difficoltà di deglutizione:

- Si prenda tutto il **tempo per mangiare**. Crei un'atmosfera tranquilla e sieda con la schiena eretta.
- Prepari pietanze dalla **consistenza gradevole**.
- Mangi **a piccoli bocconi e mastichi molto bene**, finché il chimo non sarà omogeneo.
- Beva a piccoli sorsi.
- Faccia regolarmente piccole pause mentre mangia.
- Se ha una protesi, la metta sempre quando mangia.
- Dopo mangiato resti a sedere per circa 30 minuti oppure vada a fare una passeggiata. Sdraiarsi subito dopo mangiato favorisce il reflusso di acidi gastrici nell'esofago.



STOMATITE ■

Diverse terapie antitumorali possono causare stomatiti. Questo limita l'assunzione di cibo nel lungo termine. Mantenga un'igiene della bocca regolare per prevenire, ma anche per trattare, la **stomatite**. Possono essere utili **collutori senza alcool e infusi di camomilla o menta piperita**. Si faccia consigliare al riguardo dal suo medico o dentista.



Consigli in caso di stomatite:

- Mangi cibi morbidi, facilmente masticabili.
- Consumi **bevande e cibi tiepidi**. Cibi troppo caldi o troppo freddi possono irritare ancora di più la mucosa orale.
- Condisca le pietanze con panna, crème fraîche, burro oppure olio. In tal modo il cibo scivola meglio in bocca e la densità calorica viene ulteriormente aumentata.
- Opti per **cibi di consistenza cremosa o liquida** come risotto, purè di patate, polenta, risolatte, yogurt, creme, frappè ecc.
- Prepari le pietanze **più liquide del solito** e le accompagni con molta salsa.
- Usi un cucchiaino piccolo, in modo da mettere in bocca piccole quantità.
- Sperimenti sempre nuovi alimenti, perché la tolleranza ai cibi può cambiare.
- Data la loro delicatezza, anche gli alimenti per i bambini (p. es. pappa ai cereali o omogeneizzati) sono un'utile opzione.
- **Eviti gli alimenti acidi**, come salsa di pomodoro, frutta fresca, aceto e succo di limone, **o piccanti**, come il peperoncino.
- Può aiutare bere con una cannuccia.
- Eviti alcool e tabacco, che possono far aumentare i dolori.

BOCCA SECCA ■

La chemioterapia, la radioterapia o i medicinali possono compromettere la secrezione salivare. Bocca secca e saliva viscosa possono rendere più difficile l'assunzione di cibo e alterare il gusto.

Consigli in caso di bocca secca:



- **Beva molto** a intervalli regolari nel corso della giornata, anche ai pasti.
- Può essere utile succhiare **cubetti di ghiaccio**.
- Opti preferibilmente per **alimenti di consistenza morbida, cremosa o liquida** come creme, puree, purè di patate, vellutata di spinaci e panna ecc.
- Prepari le sue **pietanze con abbondante salsa**.
- Eviti pietanze o alimenti secchi, appiccicosi o grumosi.
- **Distribuisca i pasti nel corso della giornata**. Tanti piccoli pasti possono stimolare la secrezione salivare.
- Mantenga una **buona igiene orale**. Sciacqui la bocca regolarmente con acqua, infusi (p. es. camomilla, finocchio, timo) o con un collutorio senza alcool. È consigliabile sottoporsi periodicamente a visite odontoiatriche.
- Gomme da masticare, caramelle da succhiare e acqua limonata possono stimolare la salivazione.

ALTERAZIONI DEL GUSTO ■

La malattia oncologica e il suo trattamento possono **alterare il gusto**. Si possono percepire i sapori molto più intensamente, per cui i cibi possono sembrare troppo dolci o troppo salati. Oppure il senso del gusto si riduce considerevolmente, e tutto diventa insipido, oppure viene totalmente perso. **In genere queste alterazioni del gusto e dell'olfatto scompaiono, al più tardi dopo la conclusione della terapia.**

Purtroppo le alterazioni del gusto non si possono trattare né eliminare. Però ci sono dei consigli per gestirle nella quotidianità.

*Utilizzi dei bei piatti, accenda una candela,
apparecchi la tavola con gusto: anche l'occhio vuole
la sua parte.*



Consigli per gestire le alterazioni del gusto:



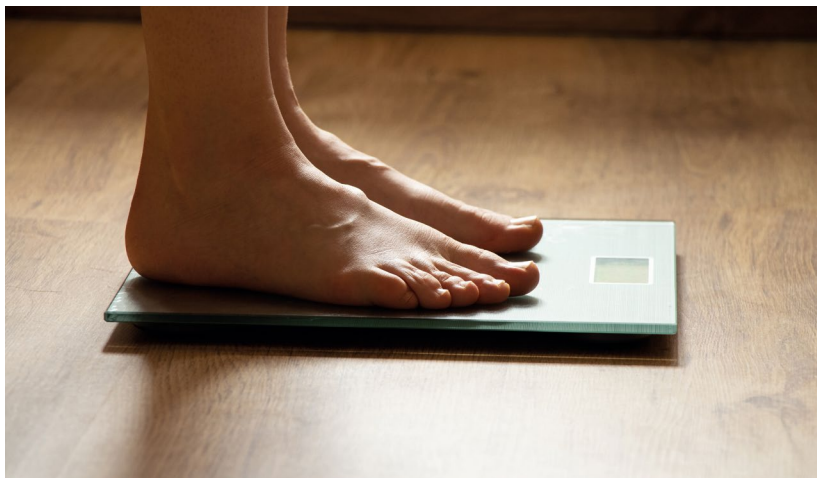
- Scegli gli alimenti **in base alle sue attuali preferenze** e a ciò di cui le viene voglia.
- Provi **nuove spezie o nuove ricette**. In questo modo non si aspetterà niente di preciso da una determinata pietanza e potrà accettare meglio le differenze nel gusto.
- Faccia un uso moderato delle spezie mentre cucina e **aggiunga altre spezie mentre mangia**. Provi zenzero in polvere, paprika, curry, curcuma, cannella, erbe aromatiche secche ecc.
- Mangiare le **pietanze fredde** può aiutare a sentire meno odori e sapori.
- Accenda la cappa aspirante mentre cucina oppure apra le finestre, in modo da stemperare gli odori. Se i profumi della cucina le fanno passare la fame, opti per pasti consegnati a domicilio oppure ricorra ai piatti pronti.
- In caso di perdita del gusto può compensare con l'esperienza della consistenza, scegliendo cibi croccanti, cremosi, da masticare ecc.
- Ogni tanto faccia **piccoli sorsi di una bevanda** per ridurre il gusto sgradevole in bocca.
- Mantenga una buona **igiene di bocca e denti**.
- In caso di gusto metallico in bocca può essere utile mangiare con posate monouso di plastica o altro materiale.

NAUSEA E VOMITO ■

Nausea e vomito sono gli effetti collaterali più comuni della terapia antitumorale. **Possono manifestarsi in forma acuta, a distanza di tempo e con andamento anticiclico.** Vomitare spesso è pericoloso perché si perdono acqua e nutrienti. Prima di iniziare la terapia chiedi al tuo medico se nausea e vomito rappresentano un rischio per lei e se possono essere utili dei medicinali preventivi. Se ha già iniziato la terapia e soffre di nausea e/o vomito, anche in questo caso è bene che chiedi al tuo medico se dei medicinali preventivi potrebbero aiutarla.

DESIDERIO INTENSO DI CIBO E AUMENTO DI PESO ■

Alcuni medicinali o terapie possono provocare **mancanza di sazietà** e **forte appetito** fino ad **attacchi di desiderio intenso di cibo**, e quindi generalmente anche un **aumento di peso indesiderato**. Tenga presente che oscillazioni di peso di 2 kg sono normali e dipendono dall'equilibrio idrico del corpo.



Consigli in caso di desiderio intenso di cibo, grande appetito e mancanza di sazietà:



- Metta della **frutta** in bella vista oppure la riponga in frigorifero già tagliata a bocconcini.
- In caso di desiderio intenso di cibo, lo plachi con **verdure crude** – carote a bastoncini, fettine di cetriolo, pomodori ciliegini ecc. – magari accompagnandole con una salsa di quark magro o con fiocchi di latte.
- Inizi con un antipasto ipocalorico, p. es. un'insalata verde, una zuppa leggera o delle verdure crude.
- **Mangi consapevolmente senza distrazioni** come la TV o il giornale. Si prenda almeno 20 minuti per il pasto. Mastichi bene e ogni tanto metta giù le posate. Si gusti ogni boccone.
- Tolga dalla vista dolci e snack, li metta sotto chiave o eviti direttamente di comprarli.
- Conservi gli avanzi in contenitori chiusi ed eventualmente li congeli subito.
- **Beva prima un bicchiere di acqua**, infuso, acqua aromatizzata oppure (in via eccezionale) una bevanda dolcificata artificialmente, e osservi come cambia il desiderio di cibo.
- Cerchi di rispettare una **struttura dei pasti regolare** con tre pasti principali in quantità normali e massimo tre spuntini piccoli.
- Provi a tamponare il desiderio intenso di cibo con una caramella o una gomma da masticare.

ATTIVITÀ FISICA DURANTE E DOPO LA MALATTIA ONCOLOGICA

È una persona attiva? Le piace fare moto? Allora non rinunci in nessun caso all'attività fisica – compatibilmente con la sua situazione e d'accordo con il suo medico curante. **Fare moto giova a tutte le persone con una malattia oncologica, anche se lei fino a oggi ha condotto una vita piuttosto sedentaria.** Perché l'attività fisica (p. es. una passeggiata all'aria aperta) offre molti vantaggi:

- Stimola la circolazione sanguigna.
- Migliora il metabolismo.
- Riduce il riassorbimento osseo.
- Aumenta mobilità, forza e resistenza.
- Influisce positivamente sul sistema immunitario
- Gli effetti collaterali della terapia antitumorale, quali nausea o forte stanchezza (fatigue) possono diminuire.



ATTIVITÀ FISICA NELLA GIUSTA MISURA

L'aspetto positivo: non sono necessarie prestazioni sportive di alto livello. Sono sufficienti esercizi e attività adeguate alle sue attuali possibilità. Così fa vedere al suo corpo che i suoi muscoli continuano a essere utilizzati, inoltre favorisce il suo benessere e la sua guarigione.

Sono ideali le attività che coinvolgono molti gruppi muscolari, ad esempio **il ballo, lo yoga, l'aerobica**. Ma è importante anche l'attività fisica quotidiana, per esempio andare a fare la spesa, salire le scale, fare lavori in giardino ecc. Distribuisca le attività nel corso della settimana, per esempio **3 volte la settimana per minimo 30 minuti** e in mezzo inserisca un giorno di pausa (soprattutto in caso di forte stanchezza). Può iniziare già in ospedale con semplici esercizi e proseguire poi a casa. Faccia in modo di eseguire, il più possibile regolarmente, esercizi di forza e leggeri esercizi di resistenza, come camminare o «fare la bicicletta» disteso/a sul letto.

Non si affatichi e si consulti con il suo medico o un altro specialista. Nel corso della riabilitazione oncologica riceverà, per esempio, preziose informazioni sulle attività adatte e, con la guida di persone esperte, apprenderà esercizi specifici che potrà eseguire anche a casa. I **gruppi sportivi per pazienti** oncologici propongono un'offerta di allenamento appositamente concepito, da svolgere durante e dopo la terapia antitumorale. **Inoltre danno l'opportunità di parlare con altre persone affette dalla malattia.**

Sul sito della Lega svizzera contro il cancro trova una panoramica dei vari gruppi sportivi per pazienti oncologici e un opuscolo dettagliato sull'attività fisica.

COME PUÒ AIUTARMI UN DIETISTA?

I dietisti forniscono informazioni ai pazienti e insieme elaborano misure adeguate alle esigenze, in base alle conoscenze scientifiche più recenti. A volte bastano pochi colloqui, altre è necessario più tempo per trovare il percorso più adatto ai bisogni del paziente.

Si individuano i principali problemi di alimentazione nel singolo caso e il modo migliore in cui il dietista può aiutare la persona.



Trova maggiori informazioni sul sito
dell'Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i
ASDD: <https://svde-asdd.ch/>



QUALE AIUTO POSSONO DARE I FAMILIARI?

Affrontare la malattia oncologica non è semplice – non solo per le persone colpite, ma anche per i loro familiari. Si vorrebbe aiutare la persona cara e motivarla a fare qualcosa di buono per sé, ma questo può risultare opprimente. Se il proprio piatto preferito ha un altro sapore, l'olfatto è sparito o manca l'energia, non si ha voglia di mangiare e magari si vorrebbe solo riposare.

La pressione dei familiari spesso non aiuta. Meglio non esortare con insistenza la persona cara a mangiare. Piuttosto bisogna cercare di essere comprensivi, pazienti e creativi. Chieda in che modo può rendersi utile. Si può cucinare e mangiare insieme, oppure andare a fare una passeggiata, praticare un massaggio o ascoltare della bella musica.

*Offra l'aiuto che la persona cara
può veramente accettare.*



BIBLIOGRAFIA

J. Arends, H. Bertz, S. C. Bischoff et al. (2015). Klinische Ernährung in der Onkologie. S3-Guideline of the German Society for Nutritional Medicine (DGEM) in Cooperation with the DGHÖ, the ASORS and the AKE. *Aktuel Ernährungsmed* 2015; 40: e1–e74. Consultato su https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-006l_S3_Klin_Ern%C3%A4hrung_in_der_Onkologie_2015-10.pdf

J. Arends, F. Strasser, S. Gonella et al. (2021). Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. *ESMO Volume 6 – Issue 3 – 2021*. Consultato su [https://www.esmooopen.com/article/S2059-7029\(21\)00049-1/fulltext](https://www.esmooopen.com/article/S2059-7029(21)00049-1/fulltext)

R. Ballard-Barbash, C.M. Friedenreich, K.S. Courneya, S.M. Siddiqi, A. McTiernan, & C.M. Alfano, (2012). Physical activity, biomarkers, and disease outcomes in cancer survivors: a systematic review. *Journal of the National Cancer Institute*, 104(11), 815–840. <https://doi.org/10.1093/jnci/djs207>

T. Cederholm, G.L. Jensen, M.I.T.D. Correia et al. (2019). GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community. *Clinical Nutrition* Volume 38, Issue 1, February 2019, Pages 1–9. Consultato su <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S026156141831344X>

A. Fukuta, T. Saito, S. Murata et al. (2019). Impact of preoperative cachexia on postoperative length of stay in elderly patients with gastrointestinal cancer. *Nutrition*. 2019 Feb;58:65–68. Consultato su <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30316109/>

H. Jager-Wittenaar, F. Ottery (2017). Assessing nutritional status in cancer: Role of the Patient-Generated Subjective Global Assessment. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 20(5):p 322–329. Consultato su https://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Fulltext/2017/09000/Assessing_nutritional_status_in_cancer__role_of_4.aspx

J.A. Jones, Y. Chavarri-Guerra, L. Barreto Costa Correa et al. (2022). MASCC/ISOO expert opinion on the management of oral problems in patients with advanced cancer. *Supportive Care in Cancer*. 2022; 30(11): 8761–8773. Consultato su <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9633484/>

Krebsliga Schweiz (2020). Ernährung bei Krebs. Consultato su <https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/alltag-und-krebs/ernaehrung-bei-krebs>

Krebsliga Schweiz (2024) Fatigue bei Krebs – rundum Müde. Consultato su <https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/begleitsymptome/fatigue-bei-krebs> (Seite 27–28)

Krebsliga Schweiz (2021). Körperliche Aktivität bei Krebs. Consultato su <https://shop.krebsliga.ch/broschueren-infomaterial/leben-mit-krebs/alltag-und-krebs/koerperliche-aktivitaet-bei-krebs>

Krebsliga Schweiz. Wie wird Krebs behandelt? Consultato su <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/therapien> am 15.7.2023

S.I. Mishra, R.W. Scherer, C. Snyder, P. Geigle, & C. Gotay. (2014). Are exercise programs effective for improving health-related quality of life among cancer survivors? A systematic review and meta-analysis. *Oncology nursing forum*, 41(6), E326–E342. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.E326-E342>

M. Muscaritoli, J. Arends, P. Bachmann et al. (2021). ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition* 40 (2021) 2898–2913. Consultato su <https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN-practical-guideline-clinical-nutrition-in-cancer.pdf>

- D.R. Paval, R. Patton, J. McDonald et al. (2022). A Systematic review examining the relationship between cytokines and cachexia in incurable cancer. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* 2022;13: 824–838. Consultato su <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcsm.12912>
- E. Reber et al. 2021, Nutritional Risk Screening in Cancer Patients: The First Step Toward Better Clinical Outcome, *Front. Nutr.*, 07 April 2021. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.603936>
- M. Römer, J. Dörfler, J. Huebner (2021). The use of ketogenic diets in cancer patients: a systematic review. *Clinical and Experimental Medicine* 2021; 21(4): 501–536. Consultato su <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8505380/>
- A.M. Ryan, D.G. Power, L. Daly et al. (2016). Cancer-associated malnutrition, cachexia and sarcopenia: the skeleton in the hospital closet 40 years later. *Proc Nutr Soc.* 2016 May;75(2):199–211. Consultato su <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26786393/>
- P. Schuetz, R. Fehr, V. Baechli et al. (2019). Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial. *The Lancet*, Volume 393, Issue 10188, 8–14 June 2019, 2312–2321. Consultato su <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673618327764>
- SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Schweizer Lebensmittelpyramide. Consultato su <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/> am 15.7.2023
- SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2016). Merkblatt der optimale Teller. Consultato su https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf (Seite 9)
- J. Tsuchihashi, S. Koya, K. Hirota, N. Koga, H. Narao, M. Tomita, T. Kawaguchi, R. Hashida, D. Nakano, T. Tsutsumi, S. Yoshio, H. Matsuse, T. Sanada, K. Notsumata, T. Torimura. Effects of In-Hospital Exercise on Frailty in Patients with Hepatocellular Carcinoma. *Cancers.* 2021; 13(2):194. <https://doi.org/10.3390/cancers13020194>
- Y-F. Yang, P. B. Mattamel, T. Joseph et al. (2021). Efficacy of Low-Carbohydrate Ketogenic Diet as an Adjuvant Cancer Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients.* 2021 May; 13(5): 1388. Consultato su <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8142992/>

I CONSIGLI PIÙ IMPORTANTI NELLA MALATTIA ONCOLOGICA

- Cerchi di mantenere il suo peso costante.
- Assuma sufficiente energia in forma di calorie e proteine.
- In caso di inappetenza, riduca la porzione di verdure piuttosto che le proteine.
- Faccia 5 – 7 piccoli pasti distribuiti nel corso della giornata.
- I pasti sostitutivi da bere, così come gli amidi e le proteine in polvere possono essere un'utile integrazione alle pietanze.
- I disturbi che possono insorgere nella malattia oncologica sono diarrea, stitichezza, difficoltà di masticazione e deglutizione, stomatite, bocca secca, alterazioni del gusto, nausea e vomito. Se si manifestano, si rivolga a un medico.
- Digiunare non è utile nella malattia oncologica.
- Faccia sufficiente attività fisica dopo aver consultato il medico. Fa bene al sistema immunitario.
- Verifichi se l'assicurazione di base della sua cassa malati assume la consulenza nutrizionale personalizzata.



Trova ulteriori informazioni su
<https://roche-focus-persona.ch/>

Può staccare questa pagina e attaccarla al frigorifero o collocarla in un'altra posizione centrale.

SCREENING PER MALNUTRIZIONE PG-SGA



Consiglio: Consegna il questionario compilato a uno specialista affinché lo valuti. Se le interessa l'autovalutazione, trova le istruzioni nella **guida tascabile** «Screening dell'alimentazione nell'oncologia ambulatoriale» alle pagine 18/19. Per consultarla faccia la scansione del codice QR.

1. PESO

Riepilogo del mio peso attuale e recente:

Sono alto/a circa _____ cm.

Attualmente peso circa _____ kg.

Un mese fa pesavo circa _____ kg.

Sei mesi fa pesavo circa _____ kg.

Nelle ultime due settimane il mio peso:

☐ è diminuito (1) ☐ non è cambiato (0) ☐ è aumentato (0)

Registrare la somma
di tutti i punti nel campo n. 1.

N. 1

2. ASSUNZIONE DI CIBO

Rispetto alla mia normale assunzione di cibo, valuterei l'assunzione del mese scorso come segue:

- ☐ invariata (0)
- ☐ superiore al consueto (0)
- ☐ inferiore al consueto (1)

Attualmente mi alimento come segue:

- ☐ alimentazione normale, ma quantità più piccole del normale (1)
- ☐ quantità più piccole di alimenti solidi (2)
- ☐ solo cibi liquidi (3)
- ☐ solo bevande sostitutive dei pasti/cibi per astronauti (3)
- ☐ pochissimi alimenti di qualunque tipo (4)
- ☐ solo alimentazione tramite sondino o solo nutrizione artificiale per via endovenosa (parenterale) (0)

**Registrare la somma
di tutti i punti nel campo n. 2.**

N. 2



3. SINTOMI

Ho avuto i seguenti problemi che nelle scorse due settimane mi hanno impedito di mangiare a sufficienza (crociare tutto ciò che è applicabile):

- ☐ nessun problema con il cibo (0)
- ☐ mancanza di appetito, non mi andava di mangiare (3)
- ☐ nausea (1)
- ☐ stitichezza (1)
- ☐ dolore alla bocca (2)
- ☐ i cibi hanno un sapore strano o sono insipidi (1)
- ☐ problemi a deglutire (2)
- ☐ vomito (3)
- ☐ diarrea (3)
- ☐ bocca secca (1)
- ☐ gli odori mi disturbano (1)
- ☐ mi sazio con poco (1)
- ☐ stanchezza (1)
- ☐ dolori – dove? (3) _____
- ☐ altro (1) _____

Esempi: depressione, preoccupazioni economiche o problemi ai denti

**Registrare la somma
di tutti i punti nel campo n. 3.**

N. 3

4. LIVELLO DI ATTIVITÀ E FUNZIONI

Valuterei il mio livello di attività nelle ultime quattro settimane in generale come segue:

- ☐ normale senza limitazioni (0)
- ☐ non come d'abitudine, ma stavo in piedi e ho potuto svolgere le attività come di consueto (1)
- ☐ non mi sentivo in grado di fare la maggior parte delle cose, ma ho trascorso meno di mezza giornata a letto o in poltrona (2)
- ☐ sono stato/a poco attivo/a e ho trascorso la maggior parte della giornata a letto o in poltrona (3)
- ☐ la maggior parte del tempo a letto, pochissimo fuori dal letto (3)

**Registrare la somma
di tutti i punti nel campo n. 4.**

N. 4

**Somma di tutti i punti
dai campi nn. 1-4.**

Punti totali:

N. 1 – 4

A copy of the Patient-Generated Subjective Global Assessment Short Form (PG-SGA SF). Boxes 1–4 of the PG-SGA (©2005, 2006, 2015, 2020) used with permission from Faith D. Ottery, MD, PhD, FACN (faithotterymdphd@gmail.com).

- ☐ Presto il mio consenso alla valutazione e all'utilizzo dei dati in forma anonima per scopi statistici. Sarà registrato soltanto il numero più alto nel campo in basso a destra.



ULTERIORI INFORMAZIONI

FOCUS PERSONA

Sul sito web di Focus Persona
trova ulteriori informazioni per
familiari e persone colpite:

www.roke-focus-persona.ch



FOCUS *Me*

L'app che ti mette in contatto con altre persone
colpite dalla malattia e altri familiari in Svizzera.

Entra a far parte della Focus Me Community!

www.focusme.health/it-ch/
focusme-switzerland-it/



