



lega svizzera contro il cancro

Alimentazione e cancro



Una guida della Lega contro il cancro



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale,
3001 Berna, tel. 031 389 91 00,
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

9ª edizione in tedesco

Direzione del progetto e redazione

Barbara Karlen, specialista pubblicazioni; Kerstin Zuk, specialista alimentazione; entrambe Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica

Florian Strasser, primario di riabilitazione oncologica integrata e Cancer Fatigue Clinic; Janine Jung Perlati, dietista SUP ASDD, Ospedale cantonale grigionese; Monica Rechsteiner, dietista SUP ASDD, Stadtspital Waid, Zurigo; Gioia Vinci, dietista SUP ASDD, Stadtspital Waid, Zurigo; Esther Wyrsh, dietista SUP ASDD, Ospedale cantonale grigionese

Persona colpita dal cancro, in veste di esperta

Ringraziamo la persona interessata per aver letto con attenzione il presente opuscolo e per il prezioso feedback.

Collaboratori della Lega svizzera contro il cancro, Berna

Dr. Jörg Haselbeck, responsabile controlli; Dr. Ursula Koch, responsabile prevenzione, assistenza e controlli; Danielle Pfammatter, specialista cure palliative; Anna Barbara Rügsegger, specialista sopravvissuti; Annick Rywalski, responsabile prevenzione; Regula Schär, responsabile pubblicazioni; Andrea Seitz, specialista pubblicazioni

Lettorato dell'edizione tedesca

Tanja Aebli, incaricata per la comunicazione, Lega svizzera contro il cancro

Collaboratori delle edizioni precedenti

Carmen Aggeler, dietista dipl. SUP, Stadtspital Waid, Zurigo; Tommaso Cimeli, dietista dipl. SSS/SUP, Zurigo; Ines Fleischmann, collaboratrice scientifica, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Sabine Jenny, responsabile del servizio Info Cancro, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro, Berna; équipe dell'area di oncologia medica e consulenza dietetica, Ospedale cantonale grigionese, Coira; Ernst Schlumpf, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Kerstin Zuk, dipl. ecotofologa SUP, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Immagine di copertina

Shutterstock

Immagini

Pp. 4, 18, 20, 23, 26, 32: Shutterstock
P. 38: Lega svizzera contro il cancro, Berna

Traduzione in italiano

Paolo Giannoni, Thun

Lettorato in italiano

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Design

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa

Jordi AG, Belp

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2020, 2011, 2005, Lega svizzera contro il cancro, Berna, 7ª edizione rivista

Indice

Editoriale

Informazioni utili sull'alimentazione

Che cos'è un'alimentazione
equilibrata?

Che cosa devo mangiare se
sono malato di cancro?

Le diverse sostanze nutritive
spiegate in breve

L'utilità della consulenza dietetica

Alimentarsi per combattere il cancro

Non esiste una dieta anticancro

Gli alimenti non sono in grado di
curare il cancro

Gli integratori alimentari 10

Le sostanze nocive negli alimenti 11

Perdita o aumento di peso indesiderati

Perdita di peso 12

Aumento di peso 12

La malnutrizione nei malati di cancro

Malnutrizione e sovrappeso 13

Raccomandazioni in caso di
malnutrizione 13

Gli integratori alimentari liquidi
facilitano l'apporto di sostanze
nutritive 16

Alimentazione artificiale 17

5 Possibili effetti collaterali della terapia oncologica nel tratto gastrointestinale 19

6 Disturbi a livello della bocca
e della gola 19

6 Alterazioni gustative e olfattive 19
Secchezza della bocca 21

6 Infiammazione delle
mucose orali 22

7 Disturbi della deglutizione 24

8 Nausea e vomito 25

8 Perdita dell'appetito 27

Diarrea 28

9 Stitichezza 29

9 Flatulenza 30

Fatica cronica (*fatigue*) 31

9 Disidratazione 33

I familiari come possono dare una mano a tavola? 34

12 Quale alimentazione seguire dopo aver superato un cancro? 36

Convivere con il cancro 37

13 Consulenza e informazione 39



Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

Mangiare e bere per molte persone è qualcosa di bello, di conviviale. Mangiare con i propri familiari ed amici aumenta il benessere, fa parte della vita sociale e migliora la qualità della vita.

Se si ha il cancro o se si seguono delle terapie, a volte non è più possibile mangiare e bere come eravamo abituati a fare prima. Il cancro e le terapie antitumorali possono ripercuotersi sull'appetito, causare flatulenza e stitichezza e compromettere l'assunzione di alimenti e bevande. Possono anche causare nausea, diarrea, difficoltà di deglutizione o infiammazioni a livello della bocca e della faringe. Le conseguenze sono la perdita di peso o la malnutrizione. Soprattutto quando si è malati o si seguono terapie, il corpo ha bisogno di energia a sufficienza, da acquisire con una dieta che sia il più equilibrata possibile e adeguata al fabbisogno.

Con questo opuscolo desideriamo indicarle come contrastare i problemi nutrizionali e digestivi più frequenti durante la malattia e le terapie contro il cancro. Spesso un'alimentazione ad hoc allevia i sintomi della malattia o gli effetti collaterali delle terapie antitumorali.

Se ha domande o non è sicuro di cosa mangiare e bere, la cosa migliore da fare è contattare un dietista. Oppure può rivolgersi alla Sua équipe curante, ad un consulente della Lega cantonale o regionale contro il cancro (vedi p. 46 sg.).

Le auguriamo ogni bene.

La Sua Lega contro il cancro

Informazioni utili sull'alimentazione

Che cos'è un'alimentazione equilibrata?

Un'alimentazione sana dovrebbe fornire al corpo tutte le sostanze nutritive, le vitamine e i minerali di cui esso ha bisogno. Di solito quando si parla di «alimentazione sana» si intende una dieta equilibrata, ricca di verdura, frutta, cereali, leguminose e patate. Gli alimenti proteici e/o ad alto contenuto di grassi come l'olio d'oliva, le lenticchie, le noci, il seitan, il tofu o altri alimenti vegetali fonte di proteine e grassi, il latte e i latticini, la carne, il pesce o le uova possono essere consumati in quantità moderate. Una dieta equilibrata dovrebbe essere piacevole e seguita nel corso del tempo.

Che cosa devo mangiare se sono malato di cancro?

Il cancro può alterare le funzioni corporee e il metabolismo.

In presenza di una malattia tumorale, ad esempio, può aumentare in modo significativo il fabbisogno di calorie (abbreviato in kcal) e di proteine. Inoltre, le terapie antitumorali possono influenzare l'appetito e la digestione. Anche le operazioni chirurgiche che interessano gli organi richiedono un regime alimentare particolare.

Spesso il cancro implica la necessità di nutrirsi «correttamente». Non ci sono però raccomandazioni nutrizionali comuni per le malattie tumorali. Ogni tipo di cancro interferisce con il metabolismo in misura diversa e per questo la dieta deve essere adattata alle esigenze individuali.

Buono a sapersi

Le malattie possono alterare il fabbisogno di sostanze nutritive. A seconda del quadro clinico, valgono quindi, in determinati periodi, raccomandazioni alimentari diverse.

Troverà maggiori informazioni sull'argomento all'indirizzo web: alimentazione.legacancro.ch o nell'opuscolo «Alimentazione equilibrata» (vedi p. 42).

Le diverse sostanze nutritive in breve

Gli alimenti forniscono sostanze nutritive sotto forma di grassi, carboidrati, proteine e alcol.

Grassi

I grassi, con un apporto di nove calorie per grammo, sono particolarmente ricchi di calorie. Se l'organismo ha un elevato fabbisogno di energia, i pasti ad alto contenuto di grassi possono favorire l'assunzione di molte calorie. I grassi sono quindi fonti di preziosa energia. Essi sono inoltre necessari per l'assorbimento delle vitamine e per la produzione di ormoni e cellule.

Proteine

Anche le proteine forniscono calorie ma, con quattro calorie per grammo, in misura significativamente inferiore ai grassi. Le proteine sono necessarie e importanti per il mantenimento del tono muscolare e per lo sviluppo delle cellule.

Carboidrati

Anche i carboidrati forniscono quattro calorie per grammo. I carboidrati sono necessari all'organismo in particolare come fonte di energia per la funzione muscolare e cerebrale.

Alcol

Un'altra fonte di calorie è l'alcol contenuto nelle bevande alcoliche. L'alcol puro (etanolo) fornisce sette calorie per grammo, ma non è necessario all'organismo come le sostanze nutritive rappresentate dai grassi, dai carboidrati e dalle proteine. L'alcol è dannoso per gli organi e per le cellule. Per salvaguardare la propria salute è meglio mantenere il consumo di alcol il più basso possibile o astenersi dal consumarlo.

Vitamine e minerali

Le vitamine e i minerali non contengono calorie, ma sono importanti per molte funzioni dell'organismo. Si trovano sia negli alimenti di origine animale che in quelli di origine vegetale. La verdura e la frutta sono importanti fonti di vitamine. La verdura e la frutta sono solitamente povere di calorie.

L'utilità della consulenza dietetica

Per capire quale sia l'alimentazione adatta alla Sua situazione specifica, la cosa migliore da fare è che Lei ne parli con un dietista.

I dietisti sono in grado di entrare nel merito dei Suoi specifici problemi e desideri e possono elaborare con Lei delle soluzioni. La consulenza dietetica dovrebbe essere fornita da uno specialista del settore legalmente riconosciuto, idealmente esperto in materia di tumori, e in collaborazione con la Sua équipe oncologica.

Il medico, i consulenti delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro o l'Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti diplomati sul sito www.svde-asdd.ch Le forniranno gli indirizzi (vedi anche p. 39).

Quali costi si assume la cassa malati?

La consulenza dietetica fornita nell'ambito di una degenza ospedaliera è inclusa nel forfait ospedaliero.

I costi di una consulenza dietetica fornita da un dietista in una struttura privata, dietro prescrizione medica, sono coperti dall'assicurazione di base, a condizione che la consulenza sia offerta da un dietista legalmente riconosciuto.

Alimentarsi per combattere il cancro

Spesso sui libri e in Internet si leggono contributi convincenti in cui si sostiene la possibilità di curare il cancro con alimenti o diete particolari. Vengono dati anche molti consigli, con le migliori intenzioni, su diete e alimenti che dovrebbero aiutare le persone malate di cancro.

Non esiste una dieta anticancro

Le cosiddette «diete anticancro» promettono di curare il cancro o di farlo «morire di fame» seguendo uno speciale regime alimentare. Sarebbe bello se il cancro potesse essere curato semplicemente mangiando, digiunando o consumando determinati alimenti. Ma non esiste una dieta anticancro.

Le diete anticancro, che promettono che si guarirà dal cancro e che spesso prescrivono l'assunzione di costosi prodotti speciali, sono poco serie e pericolose. Tali diete possono favorire la malnutrizione (vedi p. 13) e innescare interazioni indesiderate con le terapie antitumorali.

Se per Lei è importante alimentarsi in modo particolare, ne parli con un professionista (un medico, un dietista) in modo che possa offrirle sostegno e proteggerla da conseguenze negative.

Gli alimenti non sono in grado di curare il cancro

Ad alcuni alimenti viene attribuita la capacità di prevenire o addirittura di curare il cancro. Essi contengono sostanze che si suppone abbiano un effetto inibitorio nei confronti del cancro o immunogenico. Il contenuto di sostanze che hanno un effetto benefico in alimenti come l'aglio, la curcuma, il timo o il tè verde è però troppo basso per curare il cancro. Mangiare quantitativi particolarmente elevati di un determinato alimento comporta inoltre il rischio di una dieta squilibrata e di perdere il piacere di mangiare.

Nella nostra dieta quotidiana, tuttavia, questi alimenti contribuiscono in modo importante all'apporto di vitamine, minerali e dei cosiddetti «metaboliti secondari di origine vegetale» (fitonutrienti), che conferiscono agli alimenti vegetali il loro colore e aroma.

Gli integratori alimentari

Gli integratori alimentari sono polveri, pillole o compresse che contengono sostanze nutritive come vitamine o minerali. Vengono assunti per assorbire sostanze nutritive in più oltre a quelle fornite dalla dieta o per compensare la carenza di un nutriente, ma non possono compensare una dieta non equilibrata o curare il cancro.

Se ingeriti a dosi elevate, gli integratori alimentari possono risultare addirittura dannosi e causare effetti collaterali indesiderati, nonché innescare interazioni negative con la terapia antitumorale. Per questo è essenziale parlare della loro possibile assunzione con il proprio medico.

Consigli

- Parli col Suo medico e/o con il dietista per capire quale alimentazione possa farle bene.
- Informi il Suo medico curante se desidera o se segue un'alimentazione speciale o una dieta anticancro.
- Informi il Suo medico curante se desidera assumere prodotti speciali, integratori alimentari o alimenti particolari.

Le sostanze nocive negli alimenti

Dal cibo il corpo trae energia, micronutrienti e fibre alimentari. Migliore è la qualità del cibo, meglio funzionerà l'organismo.

Gli alimenti possono però anche contenere sostanze nocive come il bisfenolo A (plastificante), i metalli pesanti o i prodotti fitosanitari. Queste sostanze possono favorire lo sviluppo di un cancro. In Svizzera gli alimenti sono regolarmente controllati e superano molto raramente i valori limite prescritti. Tuttavia, non è possibile escludere del tutto i residui nocivi.

Per fare in modo che l'assorbimento di tali residui sia il più basso possibile, si dovrebbe variare la dieta. Si informi sui metodi di coltivazione o di allevamento. Gli alimenti biologici, ad esempio, tendono in generale a contenere meno sostanze nocive come i residui di pesticidi.

Consigli

- Lavi bene la frutta e la verdura prima di consumarla.
- Acquisti alimenti provenienti dalla Sua regione e di stagione perché è possibile che all'estero si applichino leggi diverse sulle sostanze nocive e sui loro limiti.
- Se possibile dia la priorità a prodotti biologici.
- Segua una dieta varia.

Perdita o aumento di peso indesiderati

Perdita di peso

La perdita indesiderata di peso rappresenta uno dei sintomi più comuni del cancro. A seconda del tipo di cancro, il 30-80 per cento delle persone affette da tumore perdono peso a causa della malattia.

Da un lato il metabolismo dei malati di cancro cambia e questo può, ad esempio, far aumentare il fabbisogno di calorie e di proteine (la cosiddetta «cachessia neoplastica», dal greco: «deperimento»). D'altra parte, i meccanismi naturali della fame, dell'appetito e della sazietà sono alterati in molte persone ammalate di cancro.

La perdita di peso di solito è indice anche di malnutrizione. È importante mangiare cibi ricchi di proteine e di calorie più volte al giorno (vedi il capitolo «La malnutrizione nei malati di cancro», p. 13). Anche l'esercizio fisico è importante per migliorare l'appetito e mantenere le forze.

Una forte perdita di peso può spaventare chi soffre di cancro e anche i suoi familiari ed amici. Quando però la nausea, la mancanza di appetito o

le difficoltà di deglutizione rendono impossibile mangiare e bere, questo provoca spesso un ulteriore stress. Pertanto non si costringa a mangiare se non è in grado di farlo. Chieda aiuto alla sua équipe curante.

Aumento di peso

Ci sono persone che aumentano di peso a causa del cancro, ad esempio per via della ritenzione idrica nell'addome (la cosiddetta «ascite»), in presenza di una carenza di proteine molto grave (il cosiddetto «anasarca») o a causa di cambiamenti nel sistema ormonale.

Un aumento di peso indesiderato può verificarsi anche a causa degli effetti collaterali delle terapie contro il cancro in tumori di origine ormonale come il cancro al seno o alla prostata.

Una consulenza nutrizionale, in collaborazione col Suo medico, è in grado di scoprire le cause dell'aumento di peso e aiutarla ad esaminare le Sue abitudini alimentari e ad adeguarle, se necessario.

La malnutrizione nei malati di cancro

Per «malnutrizione» si intende un apporto eccessivamente basso di calorie e di sostanze nutritive. Questo riduce la massa muscolare e il tessuto adiposo. Una perdita di peso indesiderata e rapida rappresenta un segnale in tal senso. Possono essere un indice di malnutrizione anche stanchezza, spossatezza e uno stato di salute complessivamente carente.

Se l'organismo riceve troppo poche sostanze nutritive per un periodo prolungato, ciò indebolisce anche il sistema immunitario. I malati di cancro sono più esposti alle infezioni e devono affrontare gli effetti collaterali, più o meno pesanti, delle terapie antitumorali.

Un buon apporto di calorie e di sostanze nutritive è particolarmente importante per chi soffre di cancro. Può aiutare a migliorare la qualità della vita, a ridurre gli effetti collaterali come la stanchezza o a migliorare la tolleranza alla chemioterapia.

Malnutrizione e sovrappeso

Si può essere malnutriti anche in presenza di sovrappeso o di aumento del peso corporeo. Alcuni malati di cancro accumulano acqua durante la terapia (edema). In questo caso la malnutrizione non è immediatamente visibile.

In caso di sovrappeso, inizialmente perdere qualche chilo magari non disturba. Bisognerebbe però evitare la perdita di peso a causa degli effetti collaterali di una malnutrizione.

Raccomandazioni in caso di malnutrizione

In caso di malnutrizione, sia in caso di sovrappeso che di sottopeso, devono essere assunte calorie a sufficienza. Sono adatti allo scopo, ad esempio, alimenti ad alto contenuto di grassi. Sono inoltre necessarie più proteine per lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare.

In presenza di malnutrizione passano in secondo piano le raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata (vedi p. 6).

Se si è in grado di mangiare e bere normalmente, vanno assunti pasti ad alto contenuto calorico e di proteine.

Alimenti ricchi di proteine

| Alimenti ricchi di proteine | Idee per pasti ricchi di proteine |
|-----------------------------|--|
| Uova | Omelette, uova strapazzate, uova all'occhio di bue, soufflé, uova alla coque, uova sode per insalate, torta salata o quiche con uova e formaggio. |
| Carne e pollame | Arrosto, bistecche, cotolette, spezzatino, gulasch, polpette, straccetti di carne nell'insalata. |
| Latticini | Formaggio fresco per le patate, quark alle erbe da spalmare sul pane, raclette, dadi di formaggio, feta o mozzarella nell'insalata, pietanze gratinate col formaggio, risolatte, pappa di semolino, quark alla frutta. |
| Pesce | Sformato di pesce, insalata di tonno, bastoncini di pesce. |
| Leguminose | Insalata di lenticchie, aggiunta di lenticchie rosse alla zuppa di patate, aggiunta di ceci all'insalata, hummus spalmato sul pane, zuppa di piselli. |
| Tofu, quorn | Burger di tofu, spiedini di tofu marinato, curry di tofu, sugo bolognese a base di quorn. |
| Noci | Noci nel müsli, noci macinate o intere nello yogurt/quark, semi di zucca sull'insalata, pane con noci e semi. |

Alimenti ricchi di calorie

Alcuni alimenti contengono un quantitativo particolarmente elevato di calorie rispetto al loro volume. Chi soffre di inappetenza può così assumere molte calorie mangiando una piccola porzione di cibo. Si tratta di alimenti

come le noci, il cioccolato, la panna, il formaggio, il quark alla panna, i cornetti/croissant, le barrette di cereali, l'avocado, la frutta secca, le bevande zuccherate, i succhi di frutta o il gelato alla panna.

Arricchire il cibo di calorie

È possibile aumentare il contenuto di calorie dei pasti aggiungendo alimenti ad alto contenuto calorico.

Questo aumenta il contenuto di calorie, ma il volume del pasto resta pressoché inalterato.

| Alimenti ricchi di calorie | Idee per arricchire gli alimenti |
|---|---|
| Olio d'oliva o di colza, burro | Aggiunti a zuppe, salse, purè, soufflé, contorni, verdure, burro spalmato abbondantemente sul pane. |
| Formaggio grattugiato | Aggiunto a zuppe, purè, risotto, polenta, gratin, salse, pietanze gratinate. |
| Crema, doppia crema, mascarpone, crème fraîche, panna acidula | Aggiunti a zuppe, salse, sformati, soufflé, frappé, muesli, dessert, composte, pudding. |
| Zucchero, miele | Mescolati a bevande, soufflé, pappe, dessert. |

Consigli

- Integri ogni pasto con alimenti ricchi di proteine e di grassi.
- Nel corso della giornata faccia degli spuntini altamente energetici (mangiando per es. una piccola porzione ogni due, tre ore).
- Tra i pasti mangi degli alimenti altamente energetici come un pezzetto di formaggio, una barretta di cioccolato, un paio di noci, barrette energetiche o un paio di cucchiaini di gelato alla panna.
- Non consumi prodotti light o a basso contenuto calorico.
- Mangi ciò di cui ha voglia, che Le fa venire appetito e che tollera. Anche se gli alimenti non sono in linea con una dieta «sana» ed equilibrata.

Gli integratori alimentari liquidi facilitano l'apporto di sostanze nutritive

L'alimentazione liquida è un nutrimento energetico sotto forma liquida. Può contribuire a soddisfare il fabbisogno giornaliero di sostanze nutritive, soprattutto quando le persone malate di cancro riescono a mangiare poco o non riescono a mangiare nulla.

Il tipo e la quantità di integratori alimentari liquidi più adatti a Lei dipendono dal Suo fabbisogno nutrizionale e dalle Sue condizioni di salute e generali. Il dietista La aiuterà a scegliere gli integratori liquidi adatti al Suo caso specifico.

Ci sono diversi produttori e gusti di integratori alimentari liquidi. Li provi per capire quali Le piacciono di più.

Potrà anche adattare l'alimentazione liquida dal punto di vista del gusto, per esempio aggiungendo cannella, vaniglia, caffè istantaneo, cacao, banane o gelato alla panna. È possibile aggiungere integratori liquidi sapori o dal sapore neutro ai sughi per la pasta, ad esempio, quando prepara da mangiare.

Che cosa paga la cassa malati?

Gli integratori alimentari liquidi Le sono prescritti dal medico d'intesa con il dietista. In presenza di una garanzia di assunzione dei costi da parte della cassa malati, l'assicurazione di base si assume i costi.

Consigli

- Gli integratori alimentari liquidi sono più buoni freddi o freschi.
- Gli integratori alimentari liquidi sono nutrienti. Non li beva subito prima di un pasto, in modo da riuscire a mangiare ancora qualcosa.
- A volte è più semplice berli usando una cannuccia.
- Gli integratori alimentari liquidi possono essere congelati usando i contenitori per i cubetti di ghiaccio per poi succhiare i cubetti.
- Può anche mescolare l'alimento liquido ad un frappè, una zuppa o un dessert.

Altri prodotti per arricchire la dieta

Oltre agli integratori alimentari liquidi è possibile rendere i pasti più calorici anche con altri prodotti ricchi di sostanze nutritive. Ci sono varie polveri proteiche di origine animale e vegetale e vegane, carboidrati in polvere (maltodestrina) o bevande o preparati in polvere per bevande.

La Sua équipe curante Le consiglierà e spiegherà la modalità migliore di assunzione dei prodotti.

Alimentazione artificiale

Quando non si ha più voglia di mangiare o non si riesce più a farlo, si viene alimentati artificialmente. Ciò avviene, ad esempio, nei casi di gravi difficoltà di deglutizione, di problemi alla mucosa orale o di problemi intestinali.

Alcune persone ammalate di cancro si sentono meglio quando non sono più costrette a mangiare tutto. Il corpo ha però comunque bisogno di sostanze nutritive in misura sufficiente, che possono essere somministrate attraverso due diverse modalità di nutrizione artificiale.

Alimentazione enterale

Con la cosiddetta «alimentazione enterale», gli alimenti liquidi vengono somministrati nello stomaco per mezzo di un sondino.

Se il sondino viene infilato attraverso il naso fino allo stomaco, si chiama «sondino gastrico». Se si rende necessario alimentare artificialmente per un periodo di tempo prolungato, il sondino è spesso introdotto nello stomaco o nell'intestino tenue passando direttamente attraverso la parete addominale. In questo caso gli specialisti parlano di «sonda PEG» (gastrostomia endoscopica percutanea).

Le sostanze nutritive introdotte con il sondino sono poi digerite normalmente.

Alimentazione parenterale

Nel caso della nutrizione parenterale, le sostanze nutritive necessarie giungono direttamente nella circolazione sanguigna mediante infusione, senza coinvolgere l'apparato gastrointestinale (stomaco-intestino). Si ricorre alla nutrizione parenterale solo se l'alimentazione enterale non è possibile.



Possibili effetti collaterali della terapia oncologica nel tratto gastrointestinale

Disturbi a livello della bocca e della gola

Le mucose orali, i denti, le mascelle e l'esofago possono essere sensibili alle terapie tumorali. Possono conseguire un'infezione delle mucose, ulcere (afte), micosi (mughetto), caduta dei denti, alitosi, secchezza della bocca, sensibilità all'acido, bruciore e dolore quando si mangia e si deglutisce.

Informi il Suo medico se soffre di uno dei disturbi descritti.

L'igiene orale è particolarmente importante durante questo periodo (vedi p. 23). Molti sintomi di solito scompaiono rapidamente dopo la terapia.

Buono a sapersi

Troverà ulteriori informazioni sulle terapie oncologiche, i loro effetti collaterali e su come contrastarli negli opuscoli «Terapie medicamentose dei tumori», «La chirurgia dei tumori» e «La radioterapia» (vedi p. 42).

Alterazioni gustative e olfattive

Le terapie antitumorali, alcuni farmaci o la malattia stessa spesso influenzano la percezione del sapore e degli odori.

Si può arrivare a percepire i sapori molto di più o molto di meno o si può anche perdere temporaneamente del tutto il senso del gusto.

Il cibo ha un sapore diverso dal solito. Le alterazioni del gusto, in parte molto forti, sono percepite come metalliche, molto amare, molto dolci, insipide, rancide o collose.

Molte persone ammalate di cancro sono più sensibili agli odori, in particolare gli odori alimentari. Questo aumenta l'avversione nei confronti di singoli alimenti o pietanze.

I cambiamenti nel gusto e nell'odore possono durare da poche ore a diversi giorni, settimane o addirittura mesi. Di solito scompaiono al termine della terapia antitumorale.

Parli con la Sua équipe curante delle alterazioni del gusto e dell'olfatto. Cause come il mughetto (infezione della bocca) o la carenza di zinco possono essere talvolta curate.

Consigli

- Potrà compensare la perdita del gusto attraverso le sensazioni percepite quando mastica o morde (per es. morbido, croccante, fragrante, granulare).
- Mangi pietanze o alimenti poco odorosi o poco saporiti (per es. riso, pane bianco, yogurt naturale).
- Riduca al minimo gli odori. Ad esempio, mangi più cibi freddi che caldi e arieggi bene i locali prima di mangiare.
- Di tanto in tanto succhi una caramella o mastichi un chewing-gum. Questo stimola la produzione di saliva e migliora la percezione del gusto.
- Di tanto in tanto e ai pasti assumi dei liquidi per sciacquare via il cattivo sapore.
- Curi l'igiene dentale e orale (vedi p. 23).



Secchezza della bocca

Le ghiandole salivari secernono saliva, la quale permette di deglutire, parlare e mangiare. La radioterapia, i farmaci antitumorali o le operazioni chirurgiche possono danneggiare le ghiandole salivari o influenzarne la funzionalità. Questo può causare la secchezza delle fauci.

Soprattutto le persone colpite dal cancro che hanno subito un intervento chirurgico o hanno effettuato una radioterapia nella zona della testa e della gola possono avere la saliva dura o viscida o dal gusto acido.

Beva spesso qualcosa, anche se Le è possibile farlo solo a piccoli sorsi e/o utilizzi un nebulizzatore. Le bevande fredde mantengono la mucosa orale umida più a lungo. Adatti la consistenza del cibo e/o le temperature degli alimenti e delle bevande al Suo gusto. Non mangi, ad esempio, troppi cibi secchi o friabili, come il pane o le fette biscottate.

Consigli

- Eviti gli alimenti che irritano la mucosa (per es. alimenti acidi).
- Le salse, i condimenti, il brodo o l'olio aiutano a deglutire il cibo.
- Succhi caramelle o cubetti di ghiaccio a base di acqua tonica, succo di frutta, yogurt o infusi alle erbe. Verifichi ciò che tollera. Anche la gomma da masticare può stimolare la produzione di saliva.
- Usi un nebulizzatore per umidificare la bocca.

Infiammazione delle mucose orali

La terapia oncologica può danneggiare le mucose orali. Questo indebolisce la barriera naturale che protegge da batteri e funghi. Spesso le persone colpite dal cancro hanno quindi un'infiammazione dolorosa nella zona orofaringea e la digestione è compromessa.

Spesso i primi sintomi compaiono solo dopo alcuni giorni di chemioterapia e/o radioterapia. Il dolore e le difficoltà di deglutizione si ripercuotono sulla capacità di bere e mangiare e questo aumenta anche il rischio di malnutrizione.

Informi l'équipe curante se ha le mucose orali infiammate in modo che si possa intervenire a livello infermieristico, farmacologico o dietetico per alleviare il dolore e proteggere le mucose.

Consigli

- Adatti la temperatura e la consistenza del cibo secondo il Suo gusto (per es. cibi morbidi e passati). Verifichi se tollera gli alimenti appiccicosi (come ad esempio il miele e il formaggio fuso), friabili, che si sbriciolano, come le fette biscottate o i biscotti, fibrosi come il sedano e gli asparagi o cibi spigolosi come caramelle, noci e croste di pane.
- Non mangi cibi acidi o piccanti.
- Rinunci all'alcol e al fumo perché entrambi irritano le mucose.
- Dei cetrioli semisurgelati tagliati a pezzi, dei cubetti di ghiaccio o integratori liquidi surgelati leniscono la mucosa orale e attenuano il dolore.
- Prima di mangiare, può anche spalmare dentro la bocca un po' di panna o del gel orale specifico (disponibile in farmacia). Entrambi formano una pellicola protettiva sulle mucose orali.



Curi l'igiene orale

Un'attenta igiene orale ha un effetto preventivo e può alleviare i disturbi durante la terapia oncologica. Per lavarsi i denti utilizzi acqua e un buon dentifricio più volte al giorno, evitando collutori particolari, che spesso sono irritanti. Chieda alla Sua équipe curante come provvedere all'igiene dei denti e della bocca.

Lo stato dentale

Le terapie oncologiche farmacologiche e anche la radioterapia in bocca o nella regione della gola, del naso e delle orecchie possono danneggiare i denti. Se possibile, prima di iniziare la terapia oncologica vada dal dentista e faccia controllare le condizioni dei denti e delle gengive. Al termine si faccia rilasciare un certificato scritto (stato dentale).

La cassa malati si fa carico delle cure dei danni dentali causati dalla terapia oncologica solo se è possibile dimostrare che tali danni non erano già presenti prima della terapia.

Disturbi della deglutizione

Deglutire è un processo molto complesso, che coinvolge oltre 30 nervi e muscoli. In presenza di disturbi della deglutizione (disfagia), il riflesso faringeo non funziona più normalmente ed alimenti e liquidi possono entrare nella trachea. Possono scatenare questo problema soprattutto gli alimenti duri, croccanti, fragranti e granulosi.

Quando si beve, il rischio che il liquido vada di traverso è molto alto. Le bevande più dense possono facilitare la deglutizione. Esistono anche degli addensanti in grado di rendere i liquidi più densi.

I malati di cancro che soffrono di disturbi della deglutizione spesso sono in grado di ingerire cibi umidi, morbidi e addensati come verdure ben cotte, purè di patate, composte, zuppe dense e cremose, piatti a base di quark o pudding.

L'assunzione del cibo è fortemente limitata dalle difficoltà di deglutire. Questo peggiora la qualità della vita e comporta spesso anche una perdita di peso indesiderata.

Se non riesce più ad assumere abbastanza energia e sostanze nutritive a causa della difficoltà di deglutire, parli con la Sua équipe curante per individuare cause e soluzioni.

Consigli

- Quando mangia o beve stia seduto ben diritto perché questo facilita la deglutizione.
- Quando deglutisce inclini leggermente la testa in avanti, abbassando il mento verso il basso. In questa posizione i cibi vanno meno di traverso.
- Mangi lentamente, facendo bocconi piccoli, e beva a piccoli sorsi.
- Adegui la temperatura e la consistenza degli alimenti al Suo gusto in modo che siano gradevoli da ingerire.
- Degli speciali bicchieri sagomati con un incavo in corrispondenza del naso possono rendere più semplice bere, perché non c'è bisogno di inclinare la testa all'indietro.

Nausea e vomito

Nel caso della chemioterapia, l'intensità dei disturbi dipende spesso dal dosaggio e dalla combinazione dei farmaci. Anche le radioterapie nella regione dello stomaco, dell'intestino, del fegato o della testa e della gola possono causare forti nausee.

Esistono dei farmaci che alleviano la nausea. Di solito questi farmaci di supporto sono somministrati già in via preventiva.

Nausea e vomito inibiscono l'appetito. Spesso diventa difficile mangiare e bere a sufficienza. Spesso la persona malata di cancro perde peso rapidamente e assume troppo pochi liquidi.

Non si costringa a mangiare e bere durante questo periodo. L'équipe curante Le consiglierà come assumere abbastanza calorie, proteine e, in particolare, liquidi. Potrebbe anche rendersi necessario ricorrere temporaneamente alla nutrizione artificiale (vedi p. 17).

Consigli

- Mangi cibi che hanno un odore meno marcato. Il cibo freddo odora meno di quello caldo (per es. composta, gelato).
- Riduca al minimo gli odori alimentari arieggiando bene e/o non mangiando in cucina dove si è appena cucinato.
- Mangi cibi secchi e amidacei (per es. brezel, cracker, biscotti, salatini)
- L'ideale è che Lei mangi quando non sta male. Distribuisca i pasti nei momenti della giornata in cui si sente meglio.



Perdita dell'appetito

Il cancro porta spesso alla perdita dell'appetito, ad un senso prematuro di sazietà, alla perdita muscolare e quindi all'affaticamento fisico.

La conseguenza della mancanza di appetito è spesso un'assunzione insufficiente e involontaria di cibo e calorie. Ci sono strategie personali per contrastarla: alcune persone trovano più facile mangiare quando sono in compagnia di altri individui o quando si distraggono. Altre hanno bisogno di tranquillità e devono concentrarsi sul cibo. È importante mangiare più volte al giorno, se possibile cibi altamente proteici e calorici (vedi p. 12). Mangi ciò di cui ha voglia.

Anche l'esercizio fisico può stimolare l'appetito. Troverà ulteriori informazioni in merito nell'opuscolo della Lega svizzera contro il cancro «Attività fisica e cancro» (vedi p. 42).

Parli con la Sua équipe oncologica per ottimizzare le terapie farmacologiche (per es. i cosiddetti «farmaci procinetici») e la nutrizione. È importante che Lei collabori e parli con l'équipe oncologica e il Suo medico di base.

Spesso i disturbi fisici includono un forte carico psichico. Anche questo può causare la mancanza di appetito. Consulti e si faccia seguire eventualmente da uno specialista dell'ambito psiconcologico (vedi capitolo «Consulenza e informazione», da p. 39).

Consigli

- Mangi regolarmente, anche se si tratta solo di piccole porzioni (per es. colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, spuntino a metà pomeriggio, cena, spuntino prima di andare a dormire, spuntino notturno).
- Mangi alimenti ad alto contenuto calorico.
- È opportuno che abbia sempre a disposizione qualcosa da mangiare, per poter nutrirsi quando Le viene appetito o quando si sente meglio.
- Chieda a qualcuno di cucinare per Lei.
- Prepari i pasti in modo che abbiano un aspetto appetitoso.

Diarrea

Le persone colpite dal cancro spesso soffrono di diarrea. La diarrea è di solito provocata da una chemioterapia o radioterapia o dall'assunzione di farmaci. La diarrea prolungata comporta la perdita di molti liquidi e il corpo spesso non è in grado di assorbire sostanze nutritive a sufficienza.

In caso di diarrea possono aiutare, per esempio, le cosiddette «bevande isotoniche», che sono ben assorbite dall'intestino e che favoriscono l'equilibrio del bilancio minerale. L'équipe curante in ospedale Le consiglierà come assumere abbastanza liquidi e sostanze nutritive durante questo periodo.

Se la diarrea persiste per più di due giorni, in presenza di sangue nelle feci o se la diarrea è accompagnata da febbre, deve consultare il Suo medico per contrastarla con i farmaci o per compensare la perdita di liquidi con delle infusioni.

La diarrea è provocata anche da intolleranze agli ingredienti alimentari come il lattosio (zucchero del latte) o il fruttosio (zucchero della frutta). Prima di smettere di mangiare determinati cibi, verifichi con il Suo medico se soffre di intolleranze.

Consigli

- Beva abbastanza.
- Provi del tè nero leggermente zuccherato e con un pizzico di sale, del brodo vegetale, succo di pomodoro, succhi di frutta diluiti (succo di frutta, acqua e un pizzico di sale), acqua minerale non addizionata di anidride carbonica.
- Provi delle banane schiacciate, delle carote bollite o delle mele grattugiate, che sono in grado di legarsi ai liquidi e rendere più solide le feci.
- Si assicuri di equilibrare il bilancio dei liquidi con bevande isotoniche.
- Non beva succhi di frutta, bevande zuccherate e bevande addolcite con fruttosio o dolcificanti artificiali.

Stitichezza

Alcune persone malate di cancro soffrono di costipazione durante le terapie antitumorali o a causa del cancro stesso. I farmaci che rallentano la funzione e lo svuotamento dell'intestino (ad esempio forti antidolorifici, farmaci contro la nausea) ne sono spesso la causa. Possono favorire la stitichezza anche fattori come ad esempio lo stress, una dieta a basso contenuto di fibre, un'attività fisica insufficiente o un basso apporto di liquidi.

Se soffre di stitichezza o se evacua meno di una volta ogni due giorni o se prova fastidio a causa delle feci molto dure, deve fare qualcosa. Informi il Suo medico se soffre di stitichezza. Spesso le persone colpite dal cancro hanno bisogno di farmaci digestivi o lassativi.

Si può verificare se siano efficaci altri sistemi. L'esercizio fisico stimola in alcune persone la funzione intestinale e lo svuotamento. In altre, cambiare dieta allevia i sintomi. Alimenti ricchi di fibre alimentari come i cereali integrali, la verdura o i legumi e un apporto sufficiente di liquidi possono eventualmente aiutare a contrastare la stitichezza. Tuttavia, le fibre alimentari possono anche causare fenomeni sgradevoli come la flatulenza e il senso di pesantezza.

La cosa migliore è che consulti un dietista per scegliere che cosa mangiare.

Consigli

- Cerchi di fare attività fisica ogni giorno.
- Vari alimenti hanno un effetto leggermente lassativo, come i succhi di frutta, i fichi secchi o altra frutta secca.
- Mangi cibi ricchi di fibre se li tollera. Se assume alimenti ricchi di fibre è importante in ogni caso bere abbastanza. Le fibre alimentari hanno bisogno di molto liquido per gonfiarsi.

Flatulenza

La flatulenza è causata dai gas nell'intestino. La formazione di gas è un normale processo durante la digestione. Tuttavia, la flatulenza può essere più frequente durante la chemioterapia e la radioterapia o dopo un intervento chirurgico, ad esempio quando è danneggiata la mucosa intestinale.

Gli alimenti ricchi di fibre come i cereali integrali, le verdure crude, i cavoli, i legumi, le cipolle o le prugne causano più flatulenza. In alcune persone, le intolleranze ad ingredienti alimentari come il lattosio, il fruttosio o il sorbitolo possono causare flatulenza.

Inoltre, anche l'aria ingerita provoca pressione nell'intestino.

Consigli

- Consumi più pasti, poco abbondanti, nell'arco della giornata.
- Mangi lentamente e mastichi bene.
- Eviti le bevande gassate.
- Quando mangia, crei un ambiente piacevole, senza stress.
- Provi alimenti che alleviano i sintomi (per es. infusi di erbe, finocchio, yogurt probiotici).

Fatica cronica (*fatigue*)

Il termine «*fatigue*» indica uno stato permanente di stanchezza, che sembra non finire mai e che comporta una forte spossatezza fisica e psichica. Molte persone colpite dal cancro soffrono di fatica cronica durante o dopo le terapie oncologiche. Anche il tumore può causare la *fatigue* (soprattutto in caso di dimagrimento, cachessia neoplastica).

A causa della spossatezza, è possibile che si mangi meno o più raramente, e, viceversa, nutrirsi poco può causare la fatica cronica. È importante prevenire la malnutrizione malgrado la *fatigue* (vedi Consigli in caso di perdita di peso, p. 15).

La fatica cronica è un tema complesso. Dovrebbe quindi essere affrontato e trattato nel contesto di tutta la terapia antitumorale. La psiconcologia, i farmaci, l'esercizio fisico e gli esercizi di *mindfulness* sono delle possibili misure di accompagnamento. Ne parli con la Sua équipe curante.

Troverà maggiori informazioni sulla *fatigue* e su come gestirla nell'opuscolo della Lega svizzera «Senza forze – Cause e gestione della stanchezza associata al cancro» (vedi p. 42).

Consigli

- È troppo stanco per cucinare? Si faccia portare a casa la spesa o i pasti o chiedi a parenti ed amici di cucinare per Lei.
- Si prepari dei piatti semplici e veloci (per es. quark con frutta).
- Usi prodotti pronti o semipronti (per es. surgelati).
- Mangi nei momenti della giornata in cui si sente meglio.
- Non programmi delle attività fisiche faticose prima dei pasti, come passeggiate o fisioterapia.



Disidratazione

L'acqua è importante per garantire la normale funzione cellulare e metabolica. La carenza di liquidi nell'organismo compromette le funzioni corporee. Quando nel corpo c'è una carenza di acqua, gli esperti parlano di «disidratazione».

Ogni giorno assumiamo circa il 20-30 per cento dei liquidi attraverso il cibo e il 70-80 per cento attraverso le bevande. Se la persona malata di cancro è in grado di mangiare e bere poco o niente, il rischio di disidratazione è molto alto. Anche il perdurare della diarrea e il vomito così come una forte sudorazione pesante o alcuni farmaci possono causare disidratazione.

Le conseguenze della disidratazione sono, ad esempio, la secchezza delle mucose o l'affaticamento. Possono esserci anche conseguenze più gravi, come una ridotta funzionalità dei reni (insufficienza renale) o problemi circolatori che comportano vertigini.

È molto importante per una persona ammalata di cancro assumere liquidi a sufficienza. Dovrebbe bere almeno uno o due litri al giorno, meglio se di più. I malati di cancro dovrebbero anche fare attenzione ad assumere abbastanza minerali. I liquidi isotonici sono altamente raccomandati.

Consigli

- Beva regolarmente.
- Tenga delle bevande a portata di mano.
- Alterni ciò che beve: acqua, tè, caffè, sciroppo, succhi di frutta e smoothie, brodo, frappè
- Adegui la temperatura delle bevande al Suo gusto.
- Succhi cubetti di ghiaccio, acqua o gelato.

I familiari come possono dare una mano a tavola?

Mangiare è un'esperienza di tipo sociale. Sedersi a tavola con la propria famiglia o con i propri amici, parlare e mangiare insieme, favorisce il benessere.

Se le persone colpite da cancro non sono più in grado di mangiare in compagnia, questo può portare all'isolamento sociale o causare incomprensioni e conflitti.

Il cancro non colpisce quindi solo i diretti interessati. Può provocare sentimenti di tristezza, paura, insicurezza, rabbia o frustrazione anche tra familiari e amici.

Leggendo questo opuscolo capirà quali problemi alimentari è possibile che le persone ammalate di cancro debbano affrontare.

Quando si mangia, si può creare un'atmosfera rilassata. Parlatevi per scoprire ciò di cui avete reciprocamente bisogno e quali sono le vostre esigenze. Questo allevia il carico sia per le persone colpite dal cancro che per Lei, come familiare o amico.

Cerchi di mostrare comprensione quando l'appetito della persona colpita dal cancro cambia improvvisamente e il cibo preparato con amore rimane intatto sul tavolo. Non dimentichi che il rifiuto del cibo non ha nulla a che fare con Lei come per-

sona. Non insista se il cibo non viene toccato. Questo può essere difficile, soprattutto quando si sa che è importante che vengano assunte sostanze nutritive a sufficienza per il recupero e la rigenerazione.

Mangiare in compagnia di solito favorisce l'appetito e l'assunzione di cibo. Se possibile, mangiate insieme.

Anche essere flessibili può aiutare chi soffre di cancro a mangiare di più. Non stabilisca degli orari fissi per i pasti, ma sfrutti i momenti della giornata in cui la persona colpita dal cancro si sente meglio ed è in grado di mangiare più facilmente.

Molte persone malate di cancro mangiano meno anche perché sono stanche e perché farsi da mangiare è troppo faticoso. Offrirsi di fare la spesa o cucinare per loro può rappresentare un grande aiuto.

Si prenda cura anche della Sua salute. Molti familiari sono oberati perché vorrebbero dare il miglior sostegno possibile alla persona malata. Ma chi è esausto non è in grado di aiutare come vorrebbe. Anche se a prima vista Le sembrerà sbagliato, presti attenzione ai Suoi bisogni, si prenda del tempo per le Sue amicizie ed hobby e cerchi sostegno.

I collaboratori della Lega svizzera contro il cancro sono a disposizione di familiari ed amici. Troverà gli indirizzi a partire da pagina 46.

Mangiare e bere nella fase terminale

Se la malattia progredisce, non è più curabile e si avvicina la fine, il bisogno di mangiare e bere diminuisce. Si tratta di un processo naturale.

È difficile accettare e sopportare, stando vicini ad una persona malata di cancro, che non voglia più né bere né mangiare. Forse può consolare pensare che la persona non «muore di fame» o «non muore di sete». Nella maggior parte dei casi per il benessere della persona malata bastano un po' di liquidi e/o una buona igiene del cavo orale. Le dà sollievo anche che le mucose orale e le labbra siano mantenute umide.

Troverà ulteriori informazioni negli opuscoli «Scelte di fine vita» e «Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono» (vedi p. 42).

Quale alimentazione seguire dopo aver superato un cancro?

Il cancro è un evento che incide profondamente sulla vita di una persona. Questo opuscolo evidenzia come l'alimentazione debba essere adattata alle esigenze e alle condizioni individuali di salute durante la malattia.

Anche dopo aver superato un cancro, l'organismo deve disporre di tutte le sostanze nutritive necessarie, di vitamine e minerali. Se non soffre a causa di effetti collaterali o di conseguenze tardive (per es. disturbi della deglutizione) o se non ha limitazioni di digestione (per es. se è stato asportato lo stomaco), dovrebbe alimentarsi in modo equilibrato. Non esiste una dieta che prevenga definitivamente il cancro.

A beneficio della Sua salute mangi quindi ogni giorno molta verdura, frutta e cereali integrali. Si raccomanda di consumare solo raramente e in quantità moderate alcol, carne e insaccati nonché alimenti e bevande ad alto contenuto di zucchero. Troverà ulteriori informazioni nell'opuscolo «Alimentazione equilibrata» (vedi p. 42).

Convivere con il cancro

Oggi giorno le persone con una diagnosi di cancro vivono più a lungo e godono di una qualità di vita migliore di un tempo. Spesso, tuttavia, le terapie sono lunghe e pesanti. Alcuni riescono a conciliare le terapie con la loro abituale routine quotidiana. Per altri invece ciò non è possibile.

Ascoltare se stessi

Si prenda tempo per adattarsi alle mutate circostanze. Cerchi di capire che cosa Le fa bene e che cosa contribuisce a migliorare la Sua qualità di vita.

I seguenti interrogativi potrebbero aiutarla a fare maggiore chiarezza.

- Che cosa conta di più per me in questo momento?
- Di che cosa ho bisogno?
- Come posso ottenere ciò di cui ho bisogno?
- Chi potrebbe aiutarmi?

L'opuscolo intitolato «Quando anche l'anima soffre – Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita» (vedi p. 42) della Lega contro il cancro si sofferma sugli aspetti psicologici della malattia, suggerendo possibili strategie per gestirla.

Comunicare con gli altri

Così come ognuno affronta a modo suo le questioni esistenziali, ogni persona ha il proprio modo di vivere la malattia.

Il cancro incute paura, indipendentemente dalla prognosi. Parlarne con altre persone può aiutare a dar voce a tali sentimenti e ad elaborare la malattia. Alcuni però non vogliono o non osano parlare delle proprie paure e preoccupazioni. Per altri è importante confidarsi con qualcuno. Altri ancora si aspettano che siano gli altri a interessarsi della loro situazione e del loro stato di salute.

Non ci sono regole valide per tutti. Ciò che una data persona considera utile, agli occhi di un'altra può apparire del tutto sconveniente.

Cerchi di scoprire ciò di cui ha bisogno e se e con chi può parlare della Sua esperienza.

Chiedere aiuto

Non esiti a chiedere aiuto professionale. Chieda consiglio al Suo medico o all'équipe curante. Insieme potrete individuare le misure di sostegno più adatte ed eventualmente riconosciute dalla cassa malati.



Consulenza e informazione

Chieda consiglio

Consulenza dietetica

Chieda una consulenza individuale per capire quale sia l'alimentazione più adatta alla Sua situazione specifica. I dietisti sono in grado di entrare nel merito dei Suoi specifici problemi e desideri e possono elaborare con Lei delle soluzioni.

La consulenza dietetica dovrebbe essere fornita da uno specialista del settore legalmente riconosciuto. L'assicurazione di base copre, in presenza di una prescrizione medica, un determinato numero di incontri. Il Suo medico nell'ospedale più vicino o l'Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti diplomati (ASDD) Le forniranno gli indirizzi.

Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti diplomati (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch.

Équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche Lei su possibili misure in grado di migliorare la Sua qualità di vita e di favorire la Sua riabilitazione.

Sostegno psiconcologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche ed emozionali che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione.

Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psiconcologico. Uno psiconcologo La aiuta ad affrontare ed elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi, ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa a carico di persone malate di cancro e dei loro familiari e che abbiano seguito una formazione che abiliti a tale ruolo.

La Sua Lega contro il cancro cantonale o sovracantonale

Le Leghe cantonali e sovracantonali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in vari modi, con colloqui individuali, consulenza assicurativa, corsi e seminari, assistenza per la compilazione delle direttive anticipate ed indirizzando agli specialisti, per esempio nel campo dell'alimentazione.

Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande sui molteplici aspetti della malattia e del trattamento. Accoglie le Sue paure e incertezze, il Suo vissuto di malattia. La chiamata e la consulenza sono gratuite.

Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch).

Cancerline – la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere al live chat al sito www.krebs-liga.ch/cancerline e chattare con una consulente (lunedì-venerdì, ore 11-16). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

Linea stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni e La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, concordando con Lei, se lo desidera, ulteriori chiamate gratuite.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e per i loro familiari: www.legacancro.ch/corsi.

Corsi e incontri sull'alimentazione nel Canton Ticino

La Lega ticinese contro il cancro propone corsi e incontri sull'alimentazione al fine di incentivare la buona salute e supportare le terapie contro il cancro. Per maggiori informazioni visiti l'indirizzo web: ticino.legacancro.ch/corsi-e-incontri

Attività fisica

Molti malati di cancro constatano che l'attività fisica ha un effetto rivitalizzante. Praticare della ginnastica insieme con altri malati di cancro potrebbe aiutarla a riacquistare fiducia nel Suo corpo e a combattere la stanchezza e la spossatezza. Si

informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi p. 42).

Riabilitazione oncologica

Le offerte di riabilitazione possono essere ambulatoriali o stazionarie e proporre un'ampia gamma di attività di tipo fisico e sportivo oppure in ambito creativo e artistico, o, ancora, basate su diverse tecniche di rilassamento.

Consulti anche l'opuscolo «Riabilitazione oncologica» (p. 42). Gli indirizzi delle istituzioni che offrono programmi di riabilitazione oncologica sotto supervisione medica sono riportati nel sito web della Lega svizzera contro il cancro: www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica.

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone, malati o loro familiari, accomunate da uno stesso vissuto, può infondere coraggio, ricordando però che ciò che ha aiutato o meno un'altra persona non vale necessariamente anche per Lei.

Piattaforme virtuali di scambio

Può condividere le Sue esperienze legate alla malattia su una piattaforma virtuale di scambio, ad esempio www.forum-cancro.ch, un servizio della Lega svizzera contro il cancro.

Gruppi di autoaiuto

Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi parola e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Su www.selbsthilfeschweiz.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

(SACD) o Spitex per malati di cancro

Vi sono servizi di assistenza e cura a domicilio o Spitex specializzati nella presa a carico del malato di cancro.

Tali organizzazioni intervengono in qualsiasi fase della malattia. Le offrono la loro consulenza e il loro sostegno a domicilio, tra un ciclo di terapia e l'altro e una volta conclusa la terapia, fra l'altro, nella gestione degli effetti collaterali. Prenda contatto con la Lega contro il cancro cantonale o regionale per ottenerne gli indirizzi.

Medicina, cura e accompagnamento palliativi

Presso il segretariato dell'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni e delle reti cantonali di palliative ch. Queste reti assicurano che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza ed una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenbergrplatz 11
3011 Berna
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Prestazioni assicurative

Le spese di cura in caso di cancro sono rimborsate dall'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal), a condizione che risultino da modalità terapeutiche riconosciute ovvero che il farmaco figure nel cosiddetto Elenco delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Il Suo medico curante è tenuto ad informarla compiutamente a tale proposito.

Verifichi preventivamente se l'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal) o l'assicurazione integrativa garantisce la copertura delle spese dovute a consulti o a trattamenti aggiuntivi non medici nonché a lungodegenze.

Legga anche l'opuscolo «Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali» (vedi p. 42).

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Alimentazione equilibrata**
Come ridurre il rischio di cancro
- **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Riabilitazione oncologica**
- **Il moto fa bene**
Esercizi per donne operate al seno
- **Quando anche l'anima soffre**
Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Consigli e suggerimenti per migliorare il proprio benessere
- **Terapie medicamentose dei tumori**
Chemioterapie e altri farmaci antitumorali
- **Terapie orali in oncologia**
- **La radioterapia**
- **La chirurgia dei tumori**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Senza forze**
Cause e gestione della stanchezza associata al cancro
- **Accompagnare un malato di cancro**
Una guida per familiari ed amici
- **Rischio di cancro ereditario**
Guida per le famiglie con numerosi casi di cancro

- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
La mia volontà vincolante rispetto alla malattia, l'agonia e alla morte
- **Scelte di fine vita**
Guida alla compilazione delle direttive anticipate
- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**

Modalità di ordinazione

Lega contro il cancro del Suo Cantone di residenza

Telefono 0844 85 00 00

shop@legacancro.ch

www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro, inclusi gli opuscoli sui diversi tipi di cancro. La maggior parte è gratuita e può essere scaricata da Internet. Il servizio è offerto dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Sua Lega cantonale o regionale. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli può esprimere la Sua opinione sugli opuscoli della Lega contro il cancro compilando un breve questionario. La ringraziamo fin d'ora per il Suo contributo.

Opuscoli e letture consigliate

«**Alimentazione**», a cura dell'Istituto europeo di oncologia. Disponibile all'indirizzo www.ieo.it, nella sezione «Prevenzione».

«**Alimentazione e tumori: le domande più frequenti**», a cura della Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro. Disponibile all'indirizzo www.airc.it, nella sezione «Conosci il cancro».

«**Curare il cancro a tavola**», a cura della Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro. Disponibile all'indirizzo www.airc.it, nella sezione «Conosci il cancro».

«**Esistono alimenti da eliminare del tutto dalla dieta per prevenire il cancro?**», a cura della Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro. Disponibile all'indirizzo www.airc.it, nella sezione «Conosci il cancro».

«**La nutrizione nel malato oncologico**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito gratuitamente dei libri sull'alimentazione. Si informi presso la Lega della Sua regione (vedi p. 46).

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per e-mail (info@legacancro-ti.ch).

La Lega svizzera contro il cancro, la Lega bernese e la Lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità

di ordinare e prenotare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera:

www.krebsliga.ch/bibliothek

Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Internet

Offerta della Lega contro il cancro

alimentazione.legacancro.ch

Informazioni sul tema «Alimentazione e cancro».

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle Leghe cantonali.

www.legacancro.ch/cancerline

La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi proposti dalla Lega contro il cancro per affrontare al meglio la vita quotidiana durante la malattia.

legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica/

Panoramica delle offerte di riabilitazione in oncologia.

Altri enti e consultori, altre associazioni

www.5amtag.ch/it

Campagna di promozione della salute
«5 al giorno»

www.aimac.it

Associazione italiana malati di cancro,
parenti e amici

www.avac.ch

Associazione «Lernen mit Krebs zu
leben» (in tedesco e francese)

www.ieo.it

Istituto europeo di oncologia

www.oncoreha.ch/it

Offerte di riabilitazione oncologica
dell'associazione oncoreha.ch

www.palliative.ch

Associazione svizzera per la medicina, la
cura e l'accompagnamento palliativi

www.psychoonkologie.ch

Società svizzera di psiconcologia (in tede-
sco e francese)

www.sge-ssn.ch/it

Società svizzera di nutrizione

www.smartfood.ieo.it

Programma Smartfood IEO, a cura dell'I-
stituto europeo di oncologia

www.svde-asdd.ch

Associazione svizzera delle dietiste e dei
dietisti diplomati (in tedesco e francese)

ticino.legacancro.ch/corsi-e-incontri

Lega ticinese contro il cancro – corsi e
incontri sull'alimentazione

Inglese

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.cancer.org

American Cancer Society

www.iarc.fr

International Agency for Research on
Cancer

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

www.nutrition.org

American Society for Nutrition

www.wcrf.org

World Cancer Research Fund International

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonte. Soddisfano sostanzialmente i criteri di qualità della *Health On the Net Foundation*, il cosiddetto «HonCode» (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

Come per tutti gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro, anche in questo caso, la correttezza dei contenuti è garantita dal controllo da parte di specialisti. Il contenuto viene infatti aggiornato regolarmente.

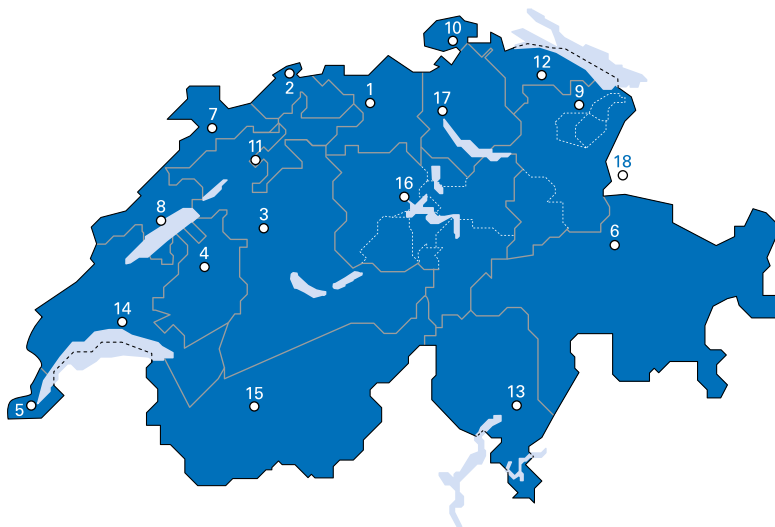
Gli opuscoli non sono destinati principalmente a un pubblico di professionisti del settore medico, pertanto non pretendono di essere esaustivi. La versione in

tedesco tiene conto delle Linee guida per il paziente per quanto concerne le informazioni sanitarie (*Patientenleitlinien für Gesundheitsinformationen*), dei criteri di qualità DISCERN e del Check-in per la valutazione della qualità delle informazioni per il paziente.

Gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro sono neutrali e redatti in modo indipendente.

Questa pubblicazione non è destinata alla vendita. La ristampa, la riproduzione, la copia e ogni genere di diffusione, anche solo parziale, necessitano del permesso scritto della Lega svizzera contro il cancro. Tutti i grafici, le illustrazioni e le immagini sono protetti da copyright e non possono essere utilizzati.

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebssliga.ch
www.bern.krebssliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Lega svizzera
contro il cancro**

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/
opuscoli

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro

Cancerline

www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul
cancro per bambini,
adolescenti e adulti
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

Skype

krebstelefon.ch
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 16.00

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì – venerdì
ore 11.00 – 19.00

**Le siamo molto grati
del Suo sostegno.****Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì – venerdì
ore 9.00 – 19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.