



Difficoltà di alimentazione e cancro

Una guida della Lega contro il cancro
per malati e familiari



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
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Direzione del progetto e redazione

Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro,
Berna

Consulenza specialistica

Tommaso Cimeli, dietista dipl. SSS/SUP, Zurigo
Cornelia Kern, infermiera dipl. con specializzazione clinica in area oncologica, Ospedale cantonale grigionese, Coira
Monica Rechsteiner, dietista dipl. SSS/SUP, Stadtspital Waid, Zurigo
Kerstin Zuk, ecotrofologa dipl. SSS, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Traduzione

Cornelia Orelli, infermiera dipl. con specializzazione clinica in area oncologica e traduttrice DOZ, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Lettorato

Francesca Pedrocchi, laureata in traduzione ETI UNIGE, Soduno

Immagini

Copertina, pp. 4, 8, 18, 26, 32, 36: ImagePoint SA, Zurigo
p. 14: Shutterstock
p. 40: Mauritius Images
p. 44: Peter Schneider, Thun

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Stampa

Jordi AG, Belp

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2011, 2005, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 6ª edizione invariata

Indice

Editoriale	5
Informazioni utili sull'alimentazione	6
Cosa s'intende per alimentazione equilibrata?	6
Non c'è una dieta che guarisce il cancro	10
Il nostro fabbisogno giornaliero	10
Cancro e malnutrizione	12
Forme di malnutrizione	12
La consulenza dietetica	15
La cassa malati paga?	15
Possibili difficoltà nell'alimentazione	16
Perdita dell'appetito	16
Alterazioni gustative e olfattive	17
Senso di pesantezza allo stomaco, flatulenza	19
Nausea, vomito	19
Stitichezza	20
Diarrea	21
Disturbi a livello della bocca e della gola	23
Disturbi alla masticazione e alla deglutizione	29
Cosa fare in caso di perdita di peso involontaria?	31
Come arricchire i pasti con alimenti naturali	31
Integratori alimentari	33
Supplementi nutrizionali	35
Modalità d'uso degli integratori alimentari	35
Alimentazione artificiale	38
Alimentazione enterale (tramite sondino)	38
Alimentazione parenterale	39
Cosa possono fare i familiari?	41
Anche l'occhio vuole la sua parte	42
Convivere con il cancro	43
Consulenza e informazione	45



Cara lettrice, caro lettore

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

Molte persone malate di cancro faticano a mangiare durante e dopo le terapie oncologiche. Consigli del tipo «Segua una dieta sana e ricca di vitamine» non sono loro di grande aiuto. I pazienti oncologici vorrebbero piuttosto sapere quali alimenti possono aiutarli a sentirsi meglio e a riprendersi.

Le difficoltà di alimentazione possono avere origini diverse a seconda del tipo di cancro e della terapia: inappetenza, disfunzioni metaboliche, malattie del tratto alimentare e dell'apparato digerente, dolori ecc. Il presente opuscolo approfondisce questi temi.

Inoltre l'opuscolo dà suggerimenti nutrizionali in caso d'inappetenza, di calo ponderale indesiderato e di altre difficoltà alimentari.

A volte s'impone un cambiamento radicale e duraturo del regime alimentare. Nella maggior parte dei casi invece si rende necessario un'adeguamento solo parziale e temporaneo della dieta. Praticamente per ogni fase della malattia vi sono accorgimenti alimentari personalizzabili che influiscono positivamente sulla qualità di vita del paziente.

In caso di difficoltà alimentari è importante chiedere consiglio a uno specialista e, se necessario, avvalersi di una consulenza dietetica. L'équipe curante è al servizio del paziente anche in caso di problemi nutrizionali. Inoltre è possibile rivolgersi ai vari servizi di consulenza indicati a pagina 45.

In parole povere: ciò che piace, rinvigorisce e fa bene migliora il proprio benessere generale. Rinunciare al cibo non giova. Un buon pasto condiviso e gustato in una gradevole atmosfera fa sempre piacere e fa stare meglio.

La Sua Lega contro il cancro

Informazioni utili sull'alimentazione

Cosa s'intende per alimentazione equilibrata?

Ammalarsi di cancro a volte significa dover modificare le proprie abitudini alimentari. Molto dipende dall'organo interessato, dallo stadio della malattia e dalle condizioni generali di salute del paziente.

Fondamentalmente si consiglia ai pazienti oncologici di orientarsi ai principi per una corretta alimentazione che valgono anche per le persone sane. Non tutti i pazienti oncologici tuttavia si trovano nelle condizioni di poter seguire le linee guida per un'alimentazione sana. In questi casi l'équipe curante e la dietista diplomata (vedi p. 46) possono fornire suggerimenti nutrizionali adeguati alla situazione specifica del paziente.

L'essenziale è prevenire o limitare il più possibile la malnutrizione e la perdita di peso. Occorre badare in primo luogo a che l'apporto di calorie e di sostanze nutritive sia sufficiente. Non importa se per conseguire questo obiettivo bisogna ricorrere a un inconsueto accostamento dei cibi.

Un'alimentazione equilibrata ...

- ... ci fornisce tutte le sostanze nutritive essenziali nella giusta quantità e nel giusto rapporto.

- ... ci consente di assumere e metabolizzare le sostanze nutritive in una forma che corrisponde alle nostre esigenze del momento.
- ... tiene conto delle nostre preferenze e abitudini.
- ... può essere condivisa e ci appaga.
- ... è libera da divieti e costrizioni.

Se rifornito a sufficienza di energia e di sostanze nutritive, il corpo è in grado di affrontare meglio la malattia e la terapia. L'alimentazione non è determinante per il decorso della malattia, ma influisce soprattutto sulla qualità di vita e sulle difese immunitarie.

Fare il pieno di energia

Durante e dopo la terapia, il corpo richiede un apporto di sostanze nutritive essenziali (principi nutritivi) corrispondente al suo fabbisogno. È dimostrato che in questo modo è possibile attenuare gli effetti collaterali delle terapie e favorire la cicatrizzazione.

Una nutrizione adeguata può rafforzare il sistema immunitario. Le proteine – i costituenti fondamentali delle cellule dell'organismo umano –, i carboidrati e i grassi (fornitori di energia) giocano un ruolo fondamentale in una sana

alimentazione. Le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi svolgono funzioni indispensabili per l'efficienza dell'organismo umano.

Sono molto importanti anche le cosiddette sostanze vegetali secondarie, presenti nella frutta, nella verdura, nei cereali integrali,

nei legumi, nelle spezie e nelle erbe aromatiche. Queste sostanze attive presenti negli alimenti di origine vegetale contribuiscono in misura sostanziale alla salute dell'organismo, se assunte in forma naturale, in combinazione con le sostanze nutritive menzionate precedentemente.

Sostanze nutritive

Negli alimenti naturali, le sostanze nutritive non sono mai presenti in forma isolata, bensì in associazione con altre sostanze nutritive (vedi p. 9).

Sostanze nutritive	Fonti principali
Acqua	Bevande
Carboidrati	Frutta, latte/yogurt, cereali, legumi, patate, dolci, bibite zuccherate, zucchero
Fibre alimentari	Cereali integrali, legumi, patate, verdura, frutta, noci
Proteine	<ul style="list-style-type: none">• Proteine animali: carne, pesce, uova, latte, latticini• Proteine vegetali: legumi, cereali, patate
Grassi	Burro, oli, semi, noci, noccioli, dolci, biscotti, paste, spuntini
Vitamine	Tutti gli alimenti genuini
Sali minerali	Tutti gli alimenti
Sostanze vegetali secondarie	Verdura, frutta, cereali, legumi, patate



Nel contesto della malnutrizione legata al cancro, si parla sempre più spesso anche degli acidi grassi omega-3. La loro fonte principale più nota è il pesce grasso come il salmone e l'aringa. In quantità minori è presente pure nell'olio di lino, nell'olio di colza, nell'olio di noce, nelle noci, nei semi e nella selvaggina.

Secondo degli studi, gli acidi grassi omega-3 contribuirebbero a rallentare la perdita di peso, favorendo così il processo di guarigione.

Per questa ragione, alcuni integratori alimentari liquidi (vedi pp. 33 sg.) contengono acidi grassi omega-3.

Supplementi nutrizionali

I supplementi nutrizionali sono componenti alimentari singoli o composti (sali minerali, vitamine ecc.) con cui si *integra* la dieta. Tali supplementi non sono tuttavia in grado né di supplire a un regime alimentare scorretto né di riequilibrare una nutrizione carente. Anzi: possono addirittura

Gruppi di alimenti

I generi alimentari caratterizzati da un alto tenore di determinate sostanze nutritive o di precisi gruppi di sostanze nutritive sono riuniti in distinti gruppi di alimenti.

Gruppi di alimenti	Sostanze in essi contenute
Bevande	Acqua, carboidrati sotto forma di zucchero
Frutta	Acqua, fibre alimentari, carboidrati, vitamine, sali minerali, sostanze vegetali secondarie
Verdura	Acqua, fibre alimentari, vitamine, sali minerali, sostanze vegetali secondarie
Cereali, legumi	Carboidrati, proteine, fibre alimentari, vitamine, sali minerali, sostanze vegetali secondarie
Latticini	Acqua, proteine, grasso, calcio, vitamina D
Carne, pesce, uova, legumi	Proteine, vitamine, ferro
Grassi e oli, noci	Grasso, vitamine idrosolubili

essere nocivi e comportare seri effetti collaterali.

Attenzione quindi a un sovradosaggio di supplementi come per esempio preparati vitaminici altodosati (soprattutto A e D), sali minerali, oligoelementi, enzimi ecc. La promozione di tali prodotti è sempre più forte e fa perno sulla presunta necessità di colmare deficit alimentari anche nelle persone sane oppure di migliorare le prestazioni degli sportivi.

Prima di ricorrere a sostanze di questo genere, si consiglia di verificare se effettivamente si soffre di carenze nutritive e, se sì, di quali esattamente.

Non c'è una dieta che guarisce il cancro

Non vi è prova scientifica dell'esistenza di qualsivoglia dieta in grado di curare il cancro o di influire sul decorso della malattia.

Slogan del tipo «Combattere il cancro col digiuno» non fanno che creare false speranze e sono pericolosi. Infatti il digiuno può indebolire ulteriormente un paziente già debilitato dalla malattia.

Il consiglio è quello di diffidare di simili teorie alimentari. Alla luce delle attuali conoscenze, qualsiasi

dieta che prometta di guarire il cancro va considerata come poco seria. Diete di questo tipo fanno più male che bene.

Il nostro fabbisogno giornaliero

I nostri alimenti contengono tutti gli essenziali componenti alimentari (sostanze nutritive).

Ossia:

- liquidi per la dissoluzione e il trasporto,
- proteine per la costruzione cellulare,
- grassi e carboidrati per l'approvvigionamento energetico,
- sostanze attive e sali minerali, vitamine, sostanze vegetali secondarie e fibre alimentari per lo svolgimento di funzioni vitali per il nostro organismo.

Ogni persona ha un fabbisogno *individuale* di tali sostanze nutritive indispensabili. I grassi e i carboidrati, sostanze nutritive fondamentali, coprono il fabbisogno energetico del corpo, mentre le proteine servono per la costruzione cellulare.

Fabbisogno alimentare più elevato

Il cancro e le terapie possono incrementare il fabbisogno calorico quotidiano. La digestione può essere disturbata al punto da rendere necessarie misure terapeutiche.

La piramide indica i consumi alimentari giornalieri consigliati, ai quali si aggiungono i liquidi: da 1,5 a 2 litri al giorno (fra acqua, tè e simili).

Grassi

Oli (olio di colza, d'oliva ecc.), burro, noci, semi, germogli



- Fonte di energia
- Fonte di vitamina A, D, E, K
- Fonte di acidi grassi omega-3

Proteine

Latte, latticini, pollame, carne, uova, tofu, legumi, pesci



- Fonte proteica

Carboidrati

Cereali e prodotti a base di cereali, patate, riso, grano-turco, pasta, verdura, insalata, frutta



- Fonte di energia e di principi attivi
- Fonte di vitamine, sali minerali e sostanze vegetali secondarie

Cancro e malnutrizione

Il degrado fisico fa paura a quasi tutti i pazienti oncologici perché la continua perdita di peso viene inconsciamente associata alla progressione della malattia. Anche i familiari ne sono spaventati.

Un forte e rapido calo ponderale è il sintomo più evidente di uno stato di malnutrizione. Ulteriori segni di malnutrizione possono essere stanchezza, astenia (sposatezza) e cattive condizioni generali.

A volte tali indici di malnutrizione si manifestano già prima della diagnosi di cancro poiché alcuni tipi di tumore maligno comportano un aumento del consumo di energia senza per questo accrescere l'appetito.

Forme di malnutrizione

- Da una parte, il tumore stesso può alterare il metabolismo provocando così inappetenza e perdita di peso. Un semplice adeguamento della dieta alimentare non basta a contrastare questa forma di malnutrizione.
- Dall'altra parte, la terapia e/o i Suoi effetti collaterali possono condurre a uno stato di malnutrizione, per esempio perché il paziente fa fatica a mangiare oppure perché il cibo lo disgusta. Per combattere questa forma di malnutrizione occorre ridurre gli alimenti a una consistenza tale da agevolarne l'ingestione oppure ricorrere a speciali forme di somministrazione del cibo e, se necessario, adottare ulteriori misure.

Quando la voglia di mangiare è poca

Il cibo nutre sia il corpo che l'anima. Regole troppo rigide e privazioni non fanno che togliere il piacere di mangiare, mentre l'essenziale è proprio che il paziente oncologico ritrovi l'appetito e mangi ciò di cui ha voglia.

In caso di inappetenza, si consiglia di sforzarsi a consumare *tanti piccoli* spuntini, possibilmente in un'ambiente piacevole e disteso.

Alla lunga, la malnutrizione indebolisce le difese immunitarie del paziente, compromette la cicatrizzazione, accresce il rischio di infezioni ed esacerba gli effetti collaterali della terapia.

Uno stato di malnutrizione prolungato conduce inesorabilmente a un grave deperimento dell'organismo, chiamato dagli specialisti sindrome anoressia-cachessia. Anoressia significa forte mancanza di appetito, cachessia designa uno stato di grave indebolimento. Tale sindrome è caratterizzata da una forte diminuzione non solo del tessuto adiposo bensì anche di quello muscolare.

Normalmente un calo ponderale è determinato da molteplici fattori:

- **Insufficiente assunzione di sostanze alimentari di vitale importanza**

Il paziente inappetente, oltre a mangiare troppo poco, non riceve neppure le necessarie sostanze nutritive. Il tumore stesso e le terapie possono accrescere il fabbisogno di calorie e di sostanze nutritive e provocare al tempo stesso sintomi che compromettono l'appetito come ad esempio:

- dolori,
- alterazioni gustative e olfattive,
- difficoltà alla masticazione e alla deglutizione, dovute per es. a protesi dentarie provvisorie o a difettose protesi dentarie permanenti,
- disturbi della deglutizione (il cibo va spesso di traverso),
- depressione, stanchezza, isolamento sociale.

- **Disturbi del metabolismo**

La malattia stessa, le terapie, infezioni, infiammazioni e febbre possono impedire la completa assimilazione delle sostanze nutritive.

- **Perdita di sostanze nutritive**

- in caso di diarrea,
- in caso di disturbi della digestione,
- in caso di nausea e vomito.

Il rischio di malnutrizione è tanto più alto quanto più importanti sono i summenzionati disturbi accusati dal paziente oncologico. Una terapia dietetica può rafforzare le difese immunitarie e – in taluni casi – stabilizzare il peso. Spesso occorre integrarla con rimedi farmacologici.



La consulenza dietetica

In caso di problemi alimentari è consigliabile rivolgersi al proprio medico e richiedere una consulenza dietetica, oppure farsi prescrivere un ciclo di sedute dietetiche. È importante chiedere aiuto perché l'alimentazione è di importanza vitale.

Il medico, l'ospedale o l'Associazione svizzera dietiste/i diplomate/i ASDD sapranno fornire gli indirizzi degli studi dietetici presenti sul territorio. Ci si può rivolgere anche alla Lega cantonale contro il cancro oppure alla Linea cancro 0800 11 88 11 (vedi p. 45).

La dietista offre una consulenza personalizzata, coinvolge il paziente nella ricerca di soluzioni ai Suoi particolari problemi alimentari e tiene conto delle sue richieste, esigenze e risorse.

La cassa malati paga?

Per diverse patologie, la copertura dei costi per la consulenza/terapia dietetica fa parte delle prestazioni obbligatorie dell'assicurazione di base, a condizione che la dietista abbia conseguito un diploma di formazione superiore riconosciuto.

- La consulenza dietetica fornita nell'ambito di una degenza ospedaliera è inclusa nel forfait ospedaliero.
- I costi di una consulenza dietetica fornita da una dietista in una struttura extrasanitaria privata sono risarciti a condizione che
 - la consulenza dietetica sia fornita su ordine medico o su incarico di un medico,
 - la dietista eserciti come libera professionista e adempia i requisiti per essere riconosciuta dalle casse malati (si informi presso la Sua cassa malati).
- Il numero di sedute dietetiche coperte dall'assicurazione di base è limitato. Chieda alla Sua dietista o all'équipe curante di verificare per Lei la copertura assicurativa. Si informi inoltre se è consentita una partecipazione ai costi da parte dell'assicurazione complementare, qualora ne disponesse.
- Se necessitasse di integratori alimentari, la rinviamo alle pagine 33–37.

Possibili difficoltà nell'alimentazione

Perdita dell'appetito

La maggior parte delle persone, quando riceve una diagnosi di cancro, è colta dalla paura e dallo sgomento. La sofferenza non è soltanto fisica, ma anche psichica. Ciò può spiegare, in parte, la mancanza di appetito.

In simili frangenti può essere utile rivolgersi a uno specialista per un sostegno di tipo psicooncologico. Inoltre può essere utile cercare di ricordare come si riusciva solitamente a ritrovare il proprio equilibrio prima della malattia. Le stesse strategie potrebbero rivelarsi efficaci anche in questo particolare momento.

Inoltre, è più facile gestire le difficoltà se si è bene informati sulle terapie. In generale il paziente informato affronta con spirito diverso le terapie. Il Suo atteggiamento si ripercuote positivamente anche sull'impatto degli effetti collaterali.

Infine possono aiutare a ritrovare un certo equilibrio le tecniche di rilassamento, gli esercizi di auto-suggestione, come il fantasticare, la visualizzazione di una situazione ideale e, se le condizioni del paziente lo consentono, l'attività fisica. A volte, ciò riesce meglio con l'aiuto di un professionista.

Per saperne di più ...

... su come affrontare la malattia e le terapie consigliamo la lettura dei vari opuscoli della Lega svizzera contro il cancro (vedi p. 47). Ci si può rivolgere anche all'équipe curante oppure chiedere consiglio alla Lega cantonale o telefonare alla Linea cancro 0800 11 88 11 (vedi p. 45).

Naturalmente, per consentire ai professionisti di proporre e prescrivere terapie di sostegno adatte, il paziente dev'essere disposto a riflettere sulle proprie esigenze e a esprimerle.

Suggerimenti pratici

- Non salti i pasti. Se ha poco appetito, faccia diversi piccoli spuntini ripartiti sull'arco della giornata. Bastano pochi cucchiaini ogni tanto. Tenga sempre pronto qualcosa da mangiare così che, se dovesse improvvisamente avere un po' di fame, l'appetito non le passi già mentre sta preparando il pasto.
- Faccia scorta di cibarie ad alto tenore calorico da spilluzzicare, come ad esempio cubetti di formaggio, intingoli, pane croccante, biscotti, cioccolato ecc.

- Sorseggi frullati freschi tra un pasto e l'altro.
- Mangi ciò che le piace e di cui ha voglia al momento.
- Presenti bene i pasti e gli spuntini, apparecchi con cura. Anche l'occhio vuole la sua parte.
- Non beva subito prima o subito dopo i pasti per non riempire inutilmente lo stomaco e sentirsi sazio già prima di aver mangiato o pesante dopo il pasto.
- Beva bevande che stimolano l'appetito, come succhi di frutta, succhi piccanti di verdura ecc.
- Salvo controindicazioni mediche, un aperitivo – come per esempio uno sherry, del vino o un vermut – può stimolare l'appetito.

Alterazioni gustative e olfattive

La malattia stessa e le terapie possono danneggiare le papille gustative e la mucosa olfattiva. I cibi hanno un gusto insolito o meno intenso. La percezione del dolce, dell'acido, dell'amaro e del salato può risultare alterata.

Ciò significa che occorrerà dolcificare maggiormente i cibi dolci e salare di più i cibi salati per poterle percepire il gusto.

I cibi amari invece di solito sono percepiti come troppo amari. Spesso ciò induce un'avversione per determinati alimenti.

Può succedere che le pietanze un tempo preferite d'un tratto non piacciono più. In questo caso non bisogna lasciarsi scoraggiare, ma scegliere ciò che soddisfa i propri gusti del momento.

È importante spiegare tutto ciò ai familiari. Altrimenti come possono capire che rifiuta proprio il Suo piatto preferito che hanno amorevolmente cucinato per Lei?

Suggerimenti pratici

Cerchi di accettare il fatto che le sue preferenze e abitudini alimentari sono cambiate. Provi ad assaggiare cose mai assaggiate finora.

- Spesso gli alimenti dal sapore piuttosto «neutro», come il pane, le patate, la pasta, il riso e la polenta sono meglio tollerati degli alimenti con un sapore più marcato.

Disturbi perlopiù temporanei

La malattia e le terapie possono alterare il senso del gusto e dell'olfatto. Di solito questi disturbi si risolvono spontaneamente una volta che la terapia è conclusa.



- Se un certo tipo di carne non le piace, ne scelga un'altro oppure sostituisca la carne con del pesce o con un altro alimento ricco di proteine (vedi p. 11).
- Condisca da sé le pietanze con erbe aromatiche, spezie e salse. Per insaporire i cibi si possono usare anche l'aglio, le cipolle e il succo di limone. La carne e il pollame possono essere marinati.
- Dosi il sale e lo zucchero in base alle sue momentanee sensazioni gustative.
- Le caramelle e le gomme da masticare stimolano la salivazione e possono contribuire a risvegliare il senso del gusto.
- Se le mucose orali sono intatte, è consigliabile il consumo di alimenti e di bevande dal sapore acido perché puliscono il cavo orale, affinando così il senso del gusto.

Senso di pesantezza allo stomaco, flatulenza

Se già dopo pochi bocconi si accusa un senso di pesantezza allo stomaco e di sazietà, nella maggior parte dei casi ciò significa che il processo di digestione è rallentato.

Suggerimenti pratici

- Infusi di menta, camomilla, finocchio, cumino sono in grado di alleviare i disturbi di lieve entità. I semi di finocchio e di cumino possono servire anche per aromatizzare le pietanze. Le erbe aromatiche indicate in caso di pesantezza allo stomaco e di flatulenza sono il basilico, la santoreggia, l'aneto, il levistico, il coriandolo e il timo. Le spezie consigliate sono l'anice, le bacche di ginepro e la cannella.
- Indossi vestiti comodi e dorma con la testata leggermente rialzata.
- Legga i consigli in caso di «Perdita dell'appetito» a pagina 16.

Nausea, vomito

Normalmente la nausea prima, durante e dopo i pasti è da imputare alla terapia e si risolve una volta che la terapia è conclusa. Bisogna sforzarsi lo stesso di mangiare regolarmente anche durante la terapia.

Oggi giorno vi sono farmaci efficaci contro la nausea e il vomito, chiamati antiemetici. Chieda che le siano prescritti prima che insorgano i disturbi e li assuma preventivamente, come da prescrizione medica. La giusta combinazione di antiemetici, il loro giusto dosaggio

e il grado di adesione del paziente alle prescrizioni mediche sono fattori che possono influire molto positivamente sull'alimentazione.

Suggerimenti pratici

- Beva e mangi cose fredde. Il loro odore è meno penetrante.
- Prepari i cibi in modo che non sviluppino odori di cucina troppo forti: li cuocia al vapore invece di arrostirli, sbollentarli nel brodo, cuocerli nel forno (in un involucro di carta alu o di un altro materiale adatto alla cottura nel forno).
- Arieggi spesso la cucina e la sala da pranzo soprattutto mentre cucina, prima e dopo i pasti. Per alleviare il senso di nausea faccia lunghi respiri profondi con le finestre spalancate. Se possibile, lasci cucinare qualcun altro.
- Tra un pasto e l'altro, sorvegli lentamente tè leggermente zuccherato, brodo, bevande fresche o Coca-Cola ghiacciata. Contro l'aerofagia, faccia uscire il gas scuotendo o lasciando aperta la bottiglietta oppure rimestando la bibita.
- Sgranocchi alimenti secchi, come fette biscottate, biscotti o pane croccante, ancora prima di alzarsi dal letto. In questo modo è possibile mitigare la nausea del mattino.
- Eviti alimenti che, anche se sconditi, hanno un sapore

molto intenso. Cibi dal sapore «neutro» come il riso, la pasta, le patate, il semolino, la polenta o i latticini di solito sono meglio tollerati.

- Beva un tè di menta e riposi dopo i pasti.
- In caso di senso di bruciore allo stomaco, limiti il consumo di caffè, tè nero, bibite gassate, nicotina e alcol, verdura cruda e bibite acide. Si nutra invece di semolino, frutta cotta, fiocchi d'avena o di frumento, riso, miglio ecc.

Stitichezza

Alimenti ricchi di fibre come la verdura, l'insalata, la frutta e i prodotti integrali possono favorire l'evacuazione delle feci. Ci vogliono comunque porzioni piuttosto abbondanti per ottenere un effetto evacuativo. Inoltre non tutti sopportano i cibi integrali.

Analgesici come la codeina o la morfina causano stitichezza. Se debbono essere assunti regolarmente, la stitichezza diventa cronica. Una dieta ricca di fibre, da sola, non risolve il problema. Per combattere tale effetto collaterale dei farmaci antalgici occorrono i lassativi. Di norma il medico li prescrive già in via preventiva. In caso contrario, non esiti a farseli prescrivere.

Suggerimenti pratici

- La stitichezza cronica va trattata perché può portare a complicanze gravi come l'occlusione intestinale (ileo). In caso di nausea, vomito o senso di pesantezza allo stomaco, avvisi il medico o l'infermiera.
- Una dieta ricca di fibre e un consumo sufficiente di liquidi favoriscono la digestione. Beva da 1,5 a 2 litri di acqua o di tè al giorno.
- Se possibile, faccia del movimento. Se invece le sue condizioni di salute la costringono a letto, provi a fare leggeri esercizi di tensione e di rilassamento dei muscoli per stimolare l'attività intestinale. Chieda consiglio all'infermiera o alla fisioterapista. Trova informazioni al riguardo anche nell'opuscolo della Lega svizzera contro il cancro dal titolo «Attività fisica e cancro».
- Alcuni prodotti naturali hanno proprietà lassative: succo di mele fresco, succo d'uva, succo di prugne, succo di fichi, fichi secchi ammollati per diverse ore nell'acqua e frutta secca di altro tipo.
- Al mattino, beva a stomaco vuoto un bicchiere di acqua tiepida o del caffè.
- Se soffre di pesantezza allo stomaco e di inappetenza, i prodotti integrali possono avere effetti indesiderati.

Possono causare flatulenza e un precoce senso di sazietà. Chieda consiglio alla dietista. Le saprà proporre soluzioni alternative consone ai Suoi gusti e bisogni.

Diarrea

Suggerimenti pratici

- La cosa più importante è sostituire i liquidi e i sali minerali persi con le feci. A tale scopo possono servire: tè nero con un po' di zucchero e un pizzico di sale, brodo di verdure, succo di pomodoro, succhi di frutta diluiti ($\frac{1}{3}$ succo di frutta, $\frac{2}{3}$ acqua, un pizzico di sale), acqua minerale liscia, decotto di riso (cuocere il riso per un'ora e mezza, filtrare il liquido di cottura).
- Le banane schiacciate, le carote cotte e le mele grattugiate rendono le feci più consistenti.
- In caso di diarrea, sono indicate anche le bevande isotoniche normalmente usate dagli sportivi. Sono in vendita presso i grossisti, in drogheria o in farmacia.
- Si sconsiglia di bere tanta acqua da rubinetto perché è povera di sale e di altri sali minerali.
- In caso di diarrea persistente, si consiglia di bere la cosiddetta soluzione di Dacca che

si ottiene mescolando 3 dl di succo d'arancia, 3 dl di acqua da rubinetto o di acqua minerale liscia, 3 dl di tè nero, 1 presa di sale, 1 cucchiaino da minestra di zucchero (ev. zucchero d'uva). In caso d'incertezze, chieda consiglio alla dietista. Altrimenti in farmacia si trovano sali per la reidratazione orale in piccole confezioni pronte per essere sciolte in acqua.

- Eviti i cibi ghiacciati, caffè e bibite gassate.
- Una volta che la diarrea non è più troppo forte, può incominciare a mangiare quotidianamente dello yogurt arricchito di microorganismi probiotici, come ad esempio lattobacilli e batteri bifidus, per favorire la ricostituzione della flora intestinale. Inoltre vi sono i prebiotici che stimolano la proliferazione dei batteri probiotici nell'intestino.
- Vi sono farmaci, a base di saccaromiceti o di particolari

batteri, che stimolano anch'essi la ricostituzione della flora batterica. Sono in vendita nelle farmacie senza obbligo di prescrizione medica.

- In caso d'intolleranza al lattosio, rinunci completamente al latte di mucca e lo sostituisca con latte di soia e con suoi derivati o con prodotti privi di lattosio (latte e yogurt). L'intolleranza al lattosio è spesso temporanea e non va confusa con l'allergia alle proteine del latte.
- Alimenti liquidi, privi di lattosio, sono ottimi per sostituire i cibi solidi in caso di diarrea (vedi pp. 33 sgg.).
- Attenzione a taluni prodotti privi di zucchero, come ad esempio le caramelle e le cicche: contengono sostituti dello zucchero (sorbitolo, isomalto ecc.) che possono avere un effetto lassativo. Gli edulcoranti artificiali invece (saccarina, aspartame ecc.) non rappresentano un problema.

Importante

È molto importante consultare il proprio medico in caso di diarrea persistente durante o dopo la radioterapia oppure la chemioterapia. I liquidi e i sali minerali che si perdono con le feci debbono essere adeguatamente sostituiti onde prevenire per tempo gravi stati di disidratazione.

Disturbi a livello della bocca e della gola

Le terapie possono provocare lesioni a livello delle mucose orali, dei denti, delle mascelle, dell'esofago ecc. Esse colpiscono infatti anche le cellule sane, specialmente quelle che si rinnovano entro poco tempo, come per esempio quelle delle mucose orali. Le lesioni accrescono ulteriormente il rischio di contrarre infezioni, già alto a causa delle basse difese immunitarie.

Possibili conseguenze

- Ipersensibilità ai sapori acidi
- Ulcere (afte)
- Micosi (mughetto, candidosi orale)
- Infiammazioni (mucosite)
- Caduta di denti
- Alitosi
- Secchezza del cavo orale (xerostomia)
- Bruciori e dolori alla masticazione e alla deglutizione

Cancro dell'apparato digerente

Se il cancro ha colpito l'apparato digerente, di solito non bastano i consigli generali che diamo nel presente opuscolo. Almeno per i primi tempi, il paziente dev'essere seguito individualmente per quanto riguarda l'alimentazione, finché le ferite chirurgiche non si siano rimarginate e l'organismo non si sia adattato a determinati cambiamenti.

Questo vale soprattutto per i pazienti affetti da tumori del cavo orale, della laringe, della faringe, dell'esofago, dello stomaco, del pancreas, dell'intestino, del fegato e dei reni.

I pazienti immunodepressi, in procinto di sottoporsi a un trapianto di midollo osseo, ossia al trasferimento di cellule staminali ematopoietiche prelevate dal paziente stesso (autologo) o da un donatore (allogeneico), ricevono istruzioni speciali per quanto attiene all'alimentazione e alle misure precauzionali che debbono prendere per proteggersi dalle infezioni fintanto che il loro sistema immunitario non si sia ripreso.

Chieda consiglio.

Disturbi di questo tipo vanno segnalati al medico e curati, poiché peggiorano la qualità di vita del paziente. L'igiene orale è molto importante. Conviene chiedere consiglio in merito. Una volta conclusa la terapia, solitamente le mucose guariscono in fretta.

L'irradiazione della zona mascelare può inibire la funzione delle ghiandole salivari e ridurre la produzione di saliva. Di conseguenza il paziente ha la bocca secca, i denti e la lingua patinati, un alito cattivo e disturbi alla deglutizione.

Una volta conclusa la terapia, tali disturbi possono risolversi, almeno in parte, nel giro di alcune settimane, quando cioè la mucosa orale ha potuto rigenerarsi. La percezione dei sapori si normalizza piano piano. La saliva, invece, purtroppo tende a rimanere pastosa.

Igiene orale

Con un'accurata igiene orale si possono prevenire e curare molti disturbi, in ogni fase della terapia:

- Pulisca i denti dopo ogni pasto e prima di andare a letto con uno spazzolino dalle setole morbide. Usi un dentifricio blando, dall'azione delicata. Lo spazzolino elettrico, di regola, è più indicato di quello manuale. Sciacqui a fondo la bocca con molta acqua per eliminare i residui di dentifricio. Essi seccano le mucose orali.
- Badi a non ferire le gengive durante lo spazzolamento.
- Rimuova con delicatezza la patina sulla lingua con uno spazzolino morbido da impiegare esclusivamente a tale scopo.
- Non faccia uso di colluttori forti, dall'azione intensiva, o alcolici

Visita odontoiatrica

Normalmente l'oncologo consiglia al paziente di sottoporsi a una visita dentistica prima che abbiano inizio le terapie. Interventi odontoiatrici come l'eliminazione della carie, il trattamento delle infiammazioni gengivali e la pulizia delle sacche gengivali servono a limitare il massimo possibile gli effetti collaterali della terapia.

Se soffre di disturbi, anche se minimi, chieda consiglio alla Sua équipe curante. Infiammazioni o altre lesioni delle mucose orali sono sgradevoli e aumentano il rischio d'infezioni batteriche, fungine e virali che possono a loro volta esacerbare i disturbi.

e neppure del filo interdentale. Essi irritano le gengive.

- Per la cura delle mucose orali prima e durante la chemioterapia o la radioterapia, può sciacquare la bocca più volte al giorno con una blanda soluzione salina che ottiene sciogliendo da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucchiaino da tè di sale in $\frac{1}{2}$ litro di acqua tiepida da rubinetto. La soluzione va preparata fresca tutti i giorni.
- Per liberare il cavo orale dal muco, aggiunga alla soluzione salina da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato di sodio (Natron o lievito in polvere).

Protesi dentarie

- Dopo ogni pasto, spazzoli e sciacqui bene le protesi dentarie prima di rimetterle in bocca.
- Se si è esposti al rischio di infiammazioni delle mucose, è consigliabile inoltre mettere a bagno le protesi dentarie in una soluzione speciale (per es. Octanisept® incolore, un antisettico per le mucose orali)

ca. due volte al giorno per pressappoco due minuti.

Sciacquare accuratamente le protesi dentarie dopo averle tolte dalla soluzione antisettica.

- Faccia controllare dal dentista se le protesi dentarie sono correttamente posizionate. In caso di perdita di peso, le protesi dentarie possono diventare instabili e provocare ulcere da contatto (afte).
- In caso di forti infiammazioni delle mucose orali, mettere le protesi dentarie soltanto per mangiare.
- Per ridurre i dolori alla masticazione e alla deglutizione, può essere indicato l'uso di antidolorifici ad azione locale prima dei pasti. Chieda consiglio.

Secchezza della bocca

Le terapie neoplastiche possono essere causa di secchezza del cavo orale (xerostomia). Anche i pazienti affetti da malattie oncologiche dell'orofaringe soffrono spesso di tale sintomo. La secchezza del cavo orale deriva da un'alterazione della

Infuso/Ghiaccioli alle erbe aromatiche

Unire rosmarino, timo, maggiorana, santoreggia e salvia in parti uguali. Versare 1 litro di acqua bollente su 5 cucchiaini da tè della miscela di erbe aromatiche, 1 bastoncino di cannella e 3 chiodi di garofano, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e lasciar raffreddare l'infuso. Questo infuso può essere consumato così oppure usato per la preparazione di cubetti di ghiaccio.



normale funzione delle ghiandole salivari con conseguente diminuzione della secrezione salivare.

Un sufficiente apporto di liquidi (da 1,5 a 2 litri al giorno) può alleviare il sintomo. Questa misura è molto importante anche per salvaguardare la salute dei denti.

Suggerimenti pratici

- Segua i consigli sull'igiene orale a pagina 24.
- Sorvegli frequentemente del liquido. Le bibite fredde mantengono umide le mucose più a lungo delle bibite calde.
- Per inumidire la bocca, può usare anche una bottiglietta (da 100 ml) dotata di nebulizzatore. Se ne trovano nelle farmacie, nelle drogherie e nei grandi magazzini, nel reparto cosmetici.
- Le caramelle da succhiare e le gomme da masticare stimolano la secrezione salivare.
- Può succhiare anche pezzetti di limone, kiwi o ananas, a meno che non ne tolleri il sapore acido.
- Per alleviare i dolori, può succhiare anche cubetti di ghiaccio preparati con acqua tonica, succhi di frutta, yogurt, erbe aromatiche (vedi ricetta) o gelato.
- Ai pazienti che seguono una radioterapia a livello della bocca, della laringe, della faringe o dello stomaco si

consiglia di astenersi dai cibi acidi perché peggiorano lo stato delle mucose.

- Scelga cibi che contengono molta acqua, come per esempio la frutta fresca, le composte di frutta, i latticini liquidi e le minestre. Anche le erbe aromatiche tritate fresche stimolano la salivazione.
- Aggiunga molta salsa ai cibi o scelga pietanze servite con una salsa.
- Se necessario, si faccia prescrivere un gel (per es. Oral Balance®) o uno spray a base di saliva artificiale.

Labbra secche, ragadi periorali, lesioni nasali

Per la cura delle labbra sono efficaci creme idratanti come per es. la crema Bepanthen® o la pomata per le labbra Bepanthol®. Per il naso è indicato l'unguento nasale Bepanthen®. È sconsigliato l'uso di vaselina e di altri prodotti ricavati dal petrolio perché non penetrano nella pelle e a lungo andare la seccano.

Le ragadi periorali sono piccole ulcerazioni infiammate della pelle che si presentano come una screpolatura sottile ma profonda, caratterizzata da arrossamento ed esfoliazione, che si forma per lo più agli angoli della bocca. Le ragadi periorali provocano un senso di tensione a livello delle labbra e bruciore.

Chieda in farmacia o all'équipe curante che crema o che pasta usare per coprire le ulcere e per accelerarne la guarigione. Spesso è consigliata una crema o una pasta a base di zinco. Cerchi, nel limite del possibile, di non leccarsi le labbra e di non toccare le ragadi con la lingua.

Lingua patinata, alitosi

- Segua i consigli sull'igiene orale a pagina 24.
- Prodotti grassi come il burro, la panna, lo yogurt, l'olio di mandorle dolci o qualsiasi altro olio commestibile favoriscono la rimozione della patina. Si consiglia di servirsi di una spatola di legno o di uno spazzolino dalle setole molto morbide per applicare queste sostanze sulla lingua e all'interno della bocca e per rimuoverle una volta che hanno agito.

A condizione che le mucose orali siano intatte, quindi nemmeno minimamente irritate o infiammate, possono essere efficaci anche le seguenti misure:

- Sciacquare la bocca con acqua e limone (alcune gocce di limone su un bicchiere d'acqua) oppure con una bibita gassata (acqua minerale, coca-cola).
- Succhiare pezzetti di ananas fresco o congelato.
- Per rimuovere la patina, far sciogliere sulla lingua ¼ di

pastiglia effervescente alla vitamina C con l'aggiunta di una goccia d'acqua.

Patina viscosa

- Beva a sufficienza (da 1,5 a 2 litri al giorno). Un sufficiente apporto di liquidi aiuta a fluidificare il muco.
- Aggiunga qualche goccia di limone alle bibite.
- Le bibite gassate (se ben tollerate) sciolgono il muco e migliorano così le facoltà gustative.
- Anche le inalazioni servono a fluidificare il muco. Chieda istruzioni al personale infermieristico. Al bisogno, il medico le può prescrivere un farmaco da aggiungere alla soluzione per inalazioni.
- Il latte e i latticini possono favorire la formazione della patina. Se anche Lei avesse fatto questa constatazione, cerchi di evitarne il consumo oppure sciacqui la bocca dopo aver bevuto del latte o mangiato prodotti alimentari ricavati dal latte.
- Eviti gli alimenti che possono ferire la bocca alla masticazione (per es. pane secco).

Sovraproduzione di muco

Può accadere che nella gola e nei bronchi si formi e si accumuli una quantità eccessiva di muco. In questi casi, potrebbe ottenere un miglioramento rinunciando al latte e ai latticini che possono lasciare una patina sulle mucose. I prodotti

a base di latte acido o il chefir di solito non hanno questo effetto.

Sciacquare bene la bocca dopo aver mangiato latticini. Eventualmente è utile procurarsi in farmacia uno speciale collutorio che fluidifichi il muco. Per il loro effetto essiccante, sono indicati pure il tè di salvia e di camomilla per gli sciacqui e da bere. Anche le tisane contro la tosse e il raffreddore sono adatte in caso di sovrapproduzione di muco.

Mucose infiammate

Dopo un'intervento chirurgico a livello della bocca, della gola o delle mascelle oppure in seguito a una malattia nella zona orofaringea, le mucose orali possono infiammarsi o presentare lesioni (stomatite, mucosite) che possono infettarsi (mughetto) o afte.

Controlli periodicamente lo stato delle sue mucose. In caso di alterazioni delle mucose, il Suo medico può prescrivere un apposito collutorio.

Gli anestetici locali, diminuendo la sensibilità delle mucose orali, nella maggior parte dei casi leniscono i dolori che si accusano mangiando a causa di lesioni aperte nel cavo orale. Essi vanno applicati sulle mucose orali poco prima dei pasti. Chieda consiglio all'équipe curante.

Suggerimenti pratici

- Segua i consigli sull'igiene orale a pagina 24.
- Scegli preferibilmente alimenti poco conditi e non acidi. Rinunci quindi ai pomodori, all'estratto concentrato di pomodoro, all'aceto, agli agrumi, all'ananas, al pepe, al curry ecc.
- Verifichi quali frutti e quali verdure sopporta.
- Usi poco sale e poco zucchero.
- Arricchisca le salse con della panna o della ricotta grassa.
- Aspetti che le pietanze si raffreddino un po' prima di assaggiarle.
- Eviti di bere bibite fortemente gassate.
- Consumi prevalentemente pietanze condite con salse alla panna.

Disturbi alla masticazione e alla deglutizione

Se fatica a masticare e a deglutire, eviti di mangiare cibi solidi, farinosi o secchi. L'ideale sono alimenti morbidi, dal sapore delicato, e pietanze come zuppe di latte, zuppe cremose, formaggio a pasta molle, yogurt, ricotta alla panna, passati, purè di patate, eventualmente insalate di verdure cotte come carote, barbabietole, sedano ecc.

Sono molti i muscoli coinvolti nella deglutizione. Una malattia tumorale può alterare questo delicato meccanismo, specialmente se tocca la cavità orale, la laringe e la faringe.

Anche una produzione eccessiva di muco può causare problemi alla deglutizione. Difficoltà di questo genere devono essere segnalate al medico.

Suggerimenti pratici

- Serva le pietanze tiepide.
- Cibi ghiacciati possono lenire i dolori.
- I cibi tritati, cotti o passati «scivolano giù» più facilmente. Si possono servire con una salsa cremosa.
- Eviti di mangiare cibi che scottano, alimenti molto salati, affumicati o essiccati, frutti dal sapore acidulo come gli agrumi, il rabarbaro, i ribes. Rinunci ai succhi, alle bevande alcoliche o gassate. Non consumi salsa o succo di pomodoro, yogurt arricchito con pezzetti di frutta, spezie forti come il pepe, la paprica, il curry ecc.
- Per soddisfare la voglia di sapori aciduli spesso basta guarnire la pietanza con del limone oppure annusarlo.
- Se allungate con della panna o del mascarpone, le creme da dessert sono più facili da mandare giù.

- Chieda alla dietista di darle delle ricette.
- Provi a bere con la cannuccia. In questo modo è più difficile che le bevande vadano di traverso.
- Le bevande dense possono agevolare la deglutizione. È possibile ispessire i liquidi alimentari, fino a ottenere la concentrazione desiderata, mediante appositi preparati in polvere.
- Assaggi gli integratori alimentari liquidi (vedi «Integratori alimentari», pp. 33).
- Qualora le succedesse spesso che il cibo le va di traverso (con o senza riflesso della tosse), deve parlarne al medico curante. In alcuni casi, è necessario prendere misure profilattiche. Infatti può accadere che in questo modo resti di cibo vadano a finire nei polmoni (aspirazione) dando origine a una polmonite.
- A volte può essere utile seguire una terapia rieducativa della deglutizione. La maggior parte delle ergoterapiste e delle logopediste hanno conseguito una formazione specialistica che consente loro di applicare tale terapia correttiva. Si rivolga alla Sua équipe curante.
- Per lenire i dolori alla deglutizione, su prescrizione medica, si possono assumere pure analgesici.

Cosa fare in caso di perdita di peso involontaria?

Persino se riesce a mangiare solo poco alla volta, può fare qualcosa contro il progressivo calo ponderale. Tuttavia non sempre è possibile prevenire del tutto la perdita di peso.

Una perdita di peso importante incide negativamente sul Suo benessere generale e rappresenta un fattore di rischio di malnutrizione (vedi p.12).

Come arricchire i pasti con alimenti naturali

Alimenti naturali ad alto tenore calorico	Loro uso
Burro	Da spalmare sul pane o per affinare zuppe, salse, passati, contorni, verdure.
Panna, doppia panna, panna acidula, ricotta alla panna	Da versare liquida nelle zuppe, nelle salse, negli sformati, nei soufflé, nei frappé. Da incorporare, montata, nel Birchermüesli, nelle creme da dessert e nelle composte.
Olio d'oliva o di colza	Per zuppe, salse, sformati, soufflé, salse per l'insalata.
Zucchero, miele	Per bibite, sformati, pappe, dessert.
Ricotta alla panna	Per zuppe, salse, sformati, soufflé, puré, come companatico (dolce o salato), con frutta come dessert.
Formaggio grattugiato, mascarpone	Per pietanze salate come zuppe, sformati, pasta, risotto, polenta, salse.
Latte in polvere	Per zuppe, salse, puré, frappé, creme, dessert. Attenzione: inadatto in caso di diarrea e di intolleranza al lattosio.



Uno stato di malnutrizione può a sua volta influire negativamente sullo svolgimento della terapia, aggravare l'astenia (stanchezza cronica, debolezza generale, esaurimento) e causare inappetenza.

La perdita di peso va presa sul serio, anche se prima della diagnosi il paziente era in sovrappeso.

In caso di malattia, non è determinante il peso corporeo momentaneo bensì le sue variazioni nel tempo.

Suggerimenti pratici

- Ne parli con il medico curante. Chieda consiglio a una dietista (vedi p. 15).
- Controlli il Suo peso periodicamente, ma non più di una volta alla settimana. Oscillazioni del peso corporeo di 1–2 kg alla settimana sono da considerare normali.
- Parli dei Suoi problemi alimentari con i Suoi familiari ed esprima i Suoi desideri al riguardo. Li preghi di non essere insistenti bensì di cercare nuove soluzioni alternative insieme a Lei e all'équipe curante.

Arricchire i pasti

Quel poco che riesce a mangiare deve fornirle molte calorie. Benché non svolga dell'attività fisica, le occorre energia per riprendersi, per ritornare in forze. A ciò si aggiunge che la cicatrizzazione, le logoranti terapie ed eventuali infezioni possono aumentare il Suo fabbisogno energetico.

Ci sono diverse possibilità per arricchire i pasti e in questo modo prevenire, o perlomeno contenere, la perdita di peso e di energie. Si può ricorrere ad alimenti naturali, ma anche a integratori alimentari prescritti dal medico.

Integratori alimentari

Se per un periodo prolungato si fosse costretti a consumare esclusivamente cibi liquidi o passati oppure si riuscisse a mangiare solo poco alla volta, si rischia una carenza alimentare. In questi casi c'è la possibilità di ricorrere agli integratori alimentari.

Quando è indicato l'uso d'integratori alimentari

Molteplici fattori o limitazioni fisiche possono avere come conseguenza una carenza alimentare.

Alcuni esempi:

- Afezioni polmonari caratterizzate da dispnea
- Stenosi (restringimenti) a livello del tratto gastro-intestinale, occlusione intestinale
- Imminente intervento chirurgico
- Chemioterapie e radioterapie
- Disturbi della masticazione e della deglutizione
- Dolori
- Permanente mancanza di appetito (anoressia)
- Malattie metaboliche legate al cancro con conseguente perdita di peso
- Convalescenza

Ampia scelta

Diverse ditte prevedono nel loro assortimento integratori alimentari liquidi. Essi sono in vendita in confezioni da 1,5–2,5 dl (tetrapak, bottigliette in PET). Questi alimenti liquidi sono in grado di colmare carenze alimentari.

Vi sono prodotti per quasi ogni tipo di carenza alimentare: prodotti ricchi di calorie, di proteine, di sali minerali e/o di vitamine. Alcuni prodotti contengono acidi grassi saturi omega-3 che, secondo degli studi, sembrano essere particolarmente indicati quando la perdita di peso è legata al cancro.

I criteri di scelta dell'integratore alimentare più adatto e delle dosi giuste sono individuali e includono anche i gusti e le preferenze personali.

La Sua dietista conosce la composizione e le modalità d'uso dei vari prodotti.

Prescrizione medica

Il medico curante prescrive gli *integratori alimentari* su sollecitazione della dietista.

Anche i *supplementi alimentari* andrebbero assunti esclusivamente in accordo con il medico curante, benché persino i grossisti li vendano. Inoltre la dietista fornisce suggerimenti su come prevenire carenze alimentari attraverso un'alimentazione naturale.

Supplementi nutrizionali

Vi sono sul mercato prodotti designati come supplementi nutrizionali, in vendita sotto forma di polveri o di grassi speciali come ad esempio:

- Polveri proteiche
- Carboidrati in polvere (malto-destrina)
- Grassi speciali (trigliceridi a catena media, MCT, dall'inglese: Medium Chain Triglycerides)
- Bevande isotoniche in polvere
- Amminoacidi (glutammato)
- Acidi grassi omega-3 in capsule

Per diverse ragioni – nella maggior parte dei casi non per una reale esigenza – anche persone sane si lasciano tentare dai supplementi nutrizionali (vedi p. 9).

Modalità d'uso degli integratori alimentari

- Controllare la data di scadenza prima del consumo.
- Agitare bene il prodotto.
- Servirlo fresco.
- Sorseggiarlo *piano piano* direttamente dalla confezione originale, con una cannuccia, oppure da un bicchiere, con l'aggiunta di cubetti di ghiaccio, se si desidera.
- Consumarlo lontano dai pasti principali.
- Se necessario, berlo a più riprese.
- Una volta aperta la confezione, il suo contenuto dev'essere consumato entro 6–12 ore al massimo.
- Nel limite del possibile, attenersi alle dosi consigliate.
- Gli integratori alimentari liquidi possono essere congelati. Una volta scongelati però, la loro consistenza risulta diversa.
- Integratori alimentari sotto forma di zuppe: servirle calde, ma non farle bollire (temp. massima 60 gradi!).
- Gli integratori alimentari liquidi possono essere scaldati anche nel forno a microonde. A tale scopo travasarli prima in un apposito contenitore.



Come rendere più appetitosi gli integratori alimentari

Anche se ciò che conta è la composizione dell'integratore alimentare, alla fine la scelta cade sul prodotto che piace di più.

La maggior parte degli integratori alimentari sono dolci. Ve ne sono tuttavia anche alcuni dal sapore neutro o salato (zuppe). A seconda della linea di prodotti, vi possono essere fino a dodici aromi diversi a scelta.

Se il sapore non piace o se lo si trova troppo intenso, si può optare per prodotti dal sapore neutro e condarli a piacimento.

Per insaporire gli integratori alimentari si può usare per esempio della cannella, dello zucchero vanigliato, del miele, del caffè in polvere o del cacao (stemperato in poca acqua). È possibile anche frullare l'integratore alimentare con una banana e diluirlo eventualmente con del latte. Rimastare bene il frullato prima del consumo, se lo si beve a più riprese.

La dietista saprà consigliarla nella scelta dell'integratore alimentare che meglio corrisponde ai Suoi gusti personali.

Le casse malati pagano gli integratori alimentari?

La questione è molto complessa. Chieda alla Sua équipe curante o alla Sua dietista di verificare se e a quali condizioni la Sua assicurazione risarcisce le spese per gli integratori alimentari (vedi p. 15). Per questioni riguardanti l'assicurazione malattia può rivolgersi anche alla Lega cantonale contro il cancro (vedi p. 45).

Alimentazione artificiale

Per «alimentazione artificiale» non s'intende la qualità del cibo, bensì un insieme di metodiche atte a permettere la nutrizione di pazienti che, per ragioni varie, non sono in grado di assumere alimenti solidi e liquidi per bocca.

Si ricorre all'alimentazione artificiale solo quando non è più possibile coprire il fabbisogno nutritivo per via normale. Si distingue tra alimentazione enterale, tramite sondino naso-gastrico o naso-enterico, e alimentazione parenterale, con introduzione di un catetere in una vena periferica del braccio o nella vena cava superiore. Sia l'alimentazione enterale sia l'alimentazione parenterale sono possibili anche a casa.

Alimentazione enterale (tramite sondino)

Il cibo è somministrato direttamente nello stomaco, tramite un sondino, oppure, in casi più rari, nell'intestino tenue.

L'alimentazione enterale è di vitale importanza in circostanze che impediscono al paziente di alimentarsi o che rendono molto difficile l'alimentazione (per es. in presenza di stenosi esofagee).

Il paziente può essere nutrito esclusivamente tramite sondino. L'alimentazione enterale può però anche integrare l'alimentazione fisiologica. Inoltre, l'alimentazione enterale può rendersi necessaria solo temporaneamente oppure essere scelta quale via permanente di alimentazione.

Nel caso in cui il ricorso all'alimentazione enterale rappresenta una misura temporanea e dopo al massimo due o tre settimane il paziente può riprendere ad alimentarsi per via orale, l'inserimento del sondino nello stomaco avviene dal naso, passando per l'esofago.

Allorché invece il ricorso all'alimentazione enterale si rende necessario per un periodo di tempo prolungato, si procede alla posa di una sonda nella parete addominale che raggiunge lo stomaco o l'intestino tenue. Questa tecnica è chiamata in gergo PEG (gastrostomia endoscopica percutanea).

Alimentazione tramite sondino a casa

Se si prevede che il paziente sarà dimesso con il sondino naso-gastrico o con la PEG, è importante che sia adeguatamente istruito per consentirgli di gestire l'alimentazione enterale il più autonomamente possibile a domicilio. È importante che il personale infermieristico e la dietista spieghino al paziente e ai suoi familiari aspetti come:

- scelta del prodotto e suo dosaggio,
- orari e modalità di somministrazione,
- eventuale alimentazione aggiuntiva,
- organizzazione (ordinazione, consegna a domicilio, rimborso spese),
- possibili complicanze e loro prevenzione,
- cambio della medicazione.

Non esiti a chiedere ulteriori spiegazioni o a farsi ripetere le istruzioni finché tutto non le sia perfettamente chiaro. Chieda aiuto in caso di difficoltà. L'ideale è che le sia data l'opportunità di imparare a gestire autonomamente l'alimentazione enterale già in ospedale.

Al bisogno, usufruisca dei servizi di cura e di assistenza a domicilio o Spitex. Otterrà le informazioni necessarie in ospedale oppure presso la Lega cantonale contro il cancro (vedi p. 45).

Alimentazione parenterale

La nutrizione parenterale è un tipo di nutrizione artificiale effettuata infondendo soluzioni nutritive per via venosa. Questa forma di nutrizione è attuata solo nei casi in cui il paziente non possa essere alimentato per via enterale. È molto raro che un paziente oncologico debba essere alimentato per via parenterale per un periodo di tempo prolungato.



Cosa possono fare i familiari?

Legga attentamente questo opuscolo. Le consentirà di capire meglio le difficoltà legate all'alimentazione che può incontrare il paziente oncologico. Una migliore conoscenza dei problemi nutrizionali nel malato di cancro può liberarla da presunte autoresponsabilità nei confronti della persona malata, può aiutare a chiarire malintesi e incomprensioni reciproche, può eliminare eventuali tensioni.

Cerchi di esaudire i desideri della persona malata anche se le sue richieste in fatto di cibo le dovessero sembrare insolite o irragionevoli. Abbia comprensione per repentini e in apparenza inspiegabili cambiamenti dell'appetito della persona malata. Può accadere che il paziente rifiuti il cibo di cui poco prima aveva detto di avere tanta voglia.

Se possibile, mangi in compagnia della persona malata anche se dovesse essere allettata. Se non fosse costretta a letto, la incoraggi ad alzarsi, a vestirsi e a mangiare a tavola insieme a Lei. L'aiuti nell'igiene orale prima e dopo i pasti.

Rispetti i tempi della persona malata ed eviti frasi come: «Devi sforzarti di mangiare anche se non hai fame ... per tornare in forze!» Pressioni esterne possono far passare del tutto l'appetito al paziente che deve invece sentirsi libero di mangiare quando se la sente, anche a orari inconsueti. Infatti per coloro che soffrono di mancanza d'appetito non ha senso essere costretti ad attenersi a orari fissi per i pasti.

Mettersi nei panni della persona malata

Cerchi di immedesimarsi nella persona malata. Tenga conto delle sue preferenze del momento e non la obblighi a mangiare contro voglia. Spesso accade che i familiari – senza volerlo – privino il paziente della propria autonomia, decidendo per lui o facendo in Sua vece cose che sarebbe in grado di fare da solo. Lo fanno con le migliori intenzioni, ma in realtà cercano in questo modo inconsapevolmente di ristabilire una certa normalità. Tuttavia è più efficace tenersi pronti a intervenire proprio solo quando è necessario.

Quando la malattia progredisce e la morte si avvicina, i pazienti di solito rifiutano il cibo. Nella maggior parte dei casi sentono soltanto ancora il bisogno di bere. È importante che i familiari rispettino il volere del malato anche in questa fase della malattia.

Legga le considerazioni al capitolo «Cancro e malnutrizione» (vedi p. 12) e prenda spunti dal capitolo «Possibili difficoltà nell'alimentazione» (vedi p. 16). A volte basta un semplice accorgimento per migliorare le cose.

Anche l'occhio vuole la sua parte

Suggerimenti pratici

- Componga le pietanze badando all'accostamento dei colori: anche l'occhio vuole la sua parte.
- Curi la presentazione dei piatti.
- Serva i passati in stampi oppure usando un porzionatore per formare le bocce di gelato.
- Eviti di proporre cibi intrisi di grasso o scotti.
- Se il paziente soffre di nausea ed è sensibile agli odori, servire prevalentemente cibi freddi.

- Guarnire i cibi anche se il malato non tocca il contorno per esempio con striscioline di cavolo rosso e carote, erbe aromatiche, fettine di limone, acini d'uva, bacche, noci, semi e germogli.

Liquidi a sufficienza

- Appena prima dei pasti e ai pasti stessi, il paziente non dovrebbe bere o dovrebbe bere poco, perché altrimenti si sente sazio anzitempo.
- L'essenziale è che il paziente beva a sufficienza tra un pasto e l'altro (da 1,5 a 2 litri al giorno). L'ideale è se beve acqua da rubinetto fresca, acqua minerale liscia – o gassata se la sopporta –, tisane alle erbe o alla frutta. Si consigliano pure succhi di frutta diluiti ($\frac{1}{3}$ succo, $\frac{2}{3}$ acqua). Si raccomanda di limitare al minimo il consumo di caffè, di tè nero (eccitanti e diuretici) e di bevande alcoliche.

Contraddizioni

Non si lasci confondere da consigli in apparenza contraddittori contenuti nel presente opuscolo. La loro ragione è che un consiglio può essere opportuno per l'uno, ma inadeguato per l'altro e che si è voluta illustrare un'ampia gamma di possibilità. Con il tempo, ognuno troverà il tipo di alimentazione più consono alle proprie esigenze. Una consulenza dietetica può rivelarsi utile nella ricerca di soluzioni nutrizionali personalizzate.

Convivere con il cancro

Oggi giorno le persone con una diagnosi di cancro in generale 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 cosa contribuisce a migliorare la Sua qualità di vita.

Questi interrogativi potrebbero aiutarla a fare più chiarezza:

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

Una volta concluse le terapie, non è sempre facile tornare alla propria vita di tutti i giorni. Per orientarsi è importante rendersi conto di quali sono le proprie esigenze. A tale proposito trova utili informazioni in questo opuscolo.

Comunicare con gli altri

Così come ognuno affronta a modo suo le questioni esistenziali, ogni paziente ha il proprio modo di vivere la malattia. Gli atteggiamenti possono essere i più disparati e spaziare da «Andrà tutto bene», a «Basta che tutto vada bene», fino a «Ormai non c'è più niente da fare», «Sento che debbo morire».

Il cancro incute paura, indipendentemente dalla prognosi. Alcuni non vogliono o non osano parlare delle proprie angosce, inquietudini e preoccupazioni. Altri invece sentono il bisogno di confidarsi con qualcuno. Altri ancora si aspettano che sia il loro entourage a rompere il ghiaccio e sono delusi se ciò non accade. Non ci sono regole valide per tutti. Ciò che una data persona considera utile, agli occhi di un'altra può apparire del tutto sconveniente.

Chiedere aiuto

Non esiti a usufruire delle molteplici offerte di sostegno. Chieda consiglio al suo medico o all'équipe curante. Le saranno proposte e prescritte misure di sostegno riconosciute dalla cassa malati.

La Lega cantonale contro il cancro e il Servizio sociale dell'ospedale sono al suo servizio per questioni psicosociali e per domande riguardanti la riabilitazione oncologica.



Consulenza e informazione

Chieda consiglio

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 psico-oncologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche 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 psico-oncologico. Uno psico-oncologo accoglie la sofferenza psichica dei malati di cancro e dei loro cari, li aiuta a riconoscere modalità utili nell'affrontare e nell'elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psico-oncologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi, ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa a carico di pazienti oncologici 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 tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. servizio trasporti, custodia bambini), aiuti finanziari in situazioni di disagio econo-

mico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo, organizzano gruppi di auto-aiuto e corsi, indirizzano agli specialisti (per es. nel campo dell'alimentazione e delle terapie complementari).

Linea cancro 0800 11 88 11

Le operatrici specializzate della Linea cancro Le offrono un ascolto attivo, rispondono alle Sue domande sui molteplici aspetti della malattia, La orientano verso altre forme di sostegno consone ai Suoi bisogni, accolgono le Sue paure e incertezze, il Suo vissuto di malattia. Le chiamate al numero verde e le consulenze telefoniche sono gratuite. I clienti che usano Skype possono raggiungere le operatrici anche all'indirizzo Skype krebs-telefon.ch (attualmente solo in tedesco e francese).

Cancerline – la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere alla chat dal sito www.krebsliga.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.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Una delle prime domande che si pone un genitore che riceve una diagnosi di cancro è «Come faccio a dirlo ai miei figli?».

Il pieghevole intitolato «Malati di cancro: come dirlo ai figli?» vuole aiutare i genitori malati di cancro in questo difficile e delicato compito. Contiene anche consigli per gli insegnanti. Inoltre, chi volesse approfondire l'argomento, può leggere l'opuscolo intitolato «Se un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?» (vedi p. 48).

Linea stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro (www.legacancro.ch/corsi).

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. 48).

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto, può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Piattaforme virtuali di scambio

Chi sente l'esigenza di condividere le proprie esperienze legate alla malattia può usufruire della piattaforma virtuale di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro www.forumcancro.ch. Anche l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aper-

to un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: www.forumtumore.aimac.it.

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 che si riuniscono nelle Sue vicinanze 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.

Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) o Spitex per malati di cancro

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

Tali organizzazioni intervengono in qualsiasi fase della malattia. Le offrono la loro consulenza e il loro sostegno al Suo 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 per ottenerne gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri della ASDD Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i 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 (www.svde-asdd.ch).

palliative ch

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 cantonali di palliative ch e degli enti erogatori di cure palliative che operano nella Sua zona. Queste reti assicurano che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza ed una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenberglplatz 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 figuri 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. 48).

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Terapie medicamentose dei tumori**
Chemioterapie e altri farmaci antitumorali
- **Terapie orali in oncologia**
- **La radioterapia**
- **Alternativi? Complementari?**
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Diario del dolore**
Ascolto i miei dolori
- **Dolometer® VAS**
Misuratore per valutare l'intensità dei dolori
- **Senza forze**
Cause e gestione della stanchezza associata al cancro
- **Alimentazione equilibrata**
Come ridurre il rischio di cancro
- **Il linfedema e il cancro**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Consigli e suggerimenti da capo a piedi

- **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Il moto fa bene**
Esercizi per donne operate al seno
- **Quando anche l'anima soffre**
Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita
- **Accompagnare un malato di cancro**
Una guida della Lega contro il cancro per familiari e amici
- **Assistenza a un familiare e attività lavorativa**
Flyer di 8 pagine sulla compatibilità del lavoro e delle cure familiari
- **Se un genitore si ammala di cancro**
Come parlarne con i figli?
- **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**
Un'informazione per genitori con consigli per i docenti
- **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
- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**
- **Scelte di fine vita**
Guida alla compilazione delle direttive anticipate

Modalità di ordinazione

- Lega cantonale contro il cancro
- 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. La maggior parte delle pubblicazioni è gratuita e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Lega del Suo Cantone di residenza. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

Sul sito www.forumcancro.ch 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 di altre organizzazioni

«Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico», 2015, Gruppo Svizzero di Ricerca Clinica sul Cancro SAKK, ordinazione online: www.sakk.ch

Letture consigliate

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

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito

gratuitamente dei libri. Si informi presso la Lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 50).

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 di riservare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera.

Sul nostro sito in tedesco

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

Inserendo la chiave di ricerca «Angehörige», «Partnerschaft», «Krankheitsbewältigung» si possono trovare i libri pertinenti.

Internet

Italiano

Offerta della Lega contro il 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.

www.legacancro.ch/migranti

Schede informative in albanese, portoghese, serbo-croato-bosniaco, spagnolo, turco e, in parte, anche in inglese su alcuni frequenti tipi di cancro e sulla prevenzione. La varietà degli argomenti e delle lingue sarà via via ampliata.

Altri enti e consultori, altre associazioni

www.palliative.ch

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

www.psychoonkologie.ch

Società Svizzera di Psico-Oncologia (in tedesco e francese)

Inglese

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

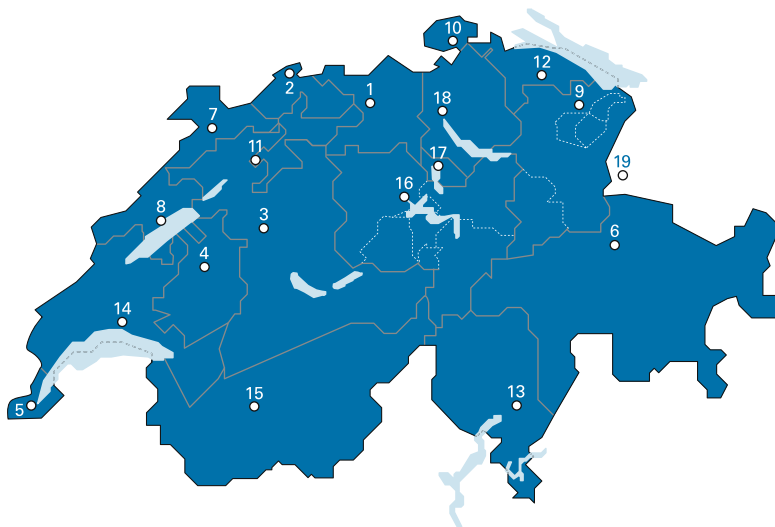
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

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).

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
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
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
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
fax 022 322 13 39
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
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.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
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengstrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
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
Fax 091 820 64 60
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
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

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

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
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**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
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
Fax 031 389 91 60
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.