

Come comportarsi in caso di inappetenza e perdita di peso

Oltre alle indicazioni per una alimentazione equilibrata si consiglia di integrare con i seguenti accorgimenti la propria alimentazione:

- ⓐ Tenere sempre a portata di mano uno spuntino: mix di frutta secca/essiccata, snack di parmigiano/grana, cracker, grissini o tarallini. Se si ha qualche difficoltà a deglutire preferire yogurt, formaggi cremosi (ricotta/philadelphia), frullati latte e frutta, gelati, sorbetti
- ⓐ Non bere quantità eccessiva di acqua appena prima e/o durante i pasti, preferire l'acqua naturale che provoca meno la sensazione precoce di sazietà.
- ⓐ Se non si hanno problemi di glicemia elevata (diabete) aggiungere n.2-3 cucchiaini di miele o zucchero o cacao od Ovomaltina alle bevande della colazione
- ⓐ Salumi e formaggi possono essere anche aggiunti nelle preparazioni quali frittate, polpette, sughi per i primi piatti, nelle verdure cotte, nel purè, ecc.
- ⓐ Zuppe, stufati, minestre e passati di verdure possono essere arricchiti da pasta/riso o crostini e ove possibile da formaggi cremosi, panna, grana...
- ⓐ Le uova oltre ad essere assunte come secondo piatto possono essere sciolte nelle minestre

Raccomandazioni per la prevenzione delle complicanze nutrizionali nel paziente oncologico



Consigli pratici per pazienti affetti da neoplasia con difficoltà ad alimentarsi adeguatamente e/o a rischio di sviluppare malnutrizione a causa della patologia e/o delle terapie a cui sono sottoposti.

Principali cause delle problematiche nutrizionali

Con l'insorgenza di una malattia neoplastica si assiste molto frequentemente a perdita di peso e malnutrizione, fenomeni causati da vari fattori quali:

- Effetti collaterali delle terapie antineoplastiche come vomito, nausea, diarrea, stipsi, alterazioni del cavo orale con conseguente riduzione degli alimenti assunti causa dolore
- Calo dell'appetito
- Difficoltà a digerire e a volte a deglutire il cibo
- Coinvolgimento del tratto digerente
- Depressione

Prevenire la perdita di peso dovuta a questi fattori rinforza le difese dell'organismo, diminuisce la frequenza e la durata dei ricoveri, previene le complicanze post operatorie e la depressione.

Come prevenire le complicanze nutrizionali

1) Tieni monitorato il peso



Si consiglia di **pesarsi una volta a settimana** per tenere sotto controllo variazioni ponderali importanti ed intervenire tempestivamente qualora ci fossero riduzioni di peso importanti (ovvero una perdita di peso maggiore di 3 kg in un mese).



2) Pratica attività motoria quotidianamente



Diversi studi hanno ormai dimostrato che fare regolarmente esercizio, compatibilmente con le condizioni di salute e le possibilità di ciascuna persona, sia un mezzo efficace per contrastare oltre ad alcuni degli effetti collaterali secondari ai trattamenti anche i rischi di recidiva. Sarebbe utile, ove possibile e dietro consiglio medico, praticare con regolarità un'attività di tipo aerobico come la corsa, il nuoto, la bicicletta o una camminata, ecc. Anche attività quali la ginnastica dolce o lo yoga sono molto utili per mantenere la massa muscolare.

3) Segui un'alimentazione

regolare ed equilibra



- ✓ **Assumere n. 5 pasti al giorno** (colazione, spuntino, pranzo, merenda pomeridiana e cena)
- ✓ **A colazione** associare un alimento che apporta proteine e calcio (es: latte o yogurt) con uno che apporta carboidrati (pane integrale, biscotti secchi, cornflakes, fette biscottate)
- ✓ **A pranzo e cena** assumere pasti completi che prevedano:

un primo piatto semplice (es: pasta al pomodoro o riso alla verdure, pasta e legumi)

un secondo piatto alternando carne, pesce, salumi (massimo 2 volte a settimana), formaggi (massimo 2 volte a settimana), o uova

una porzione di verdure e una di frutta di stagione



- ✓ Condire i propri piatti con **olio extravergine di oliva**
- ✓ Preferire alimenti integrali (quali pasta/riso/pane/ecc)
- ✓ **Ridurre il consumo di alimenti fritti**; preferire la cottura al forno, alla griglia, al vapore, al cartoccio o i bolliti.
- ✓ Prediligere il pesce, carni bianche e legumi quali fonti proteiche
- ✓ **Ridurre il consumo di sale** compensando il sapore con gli aromi e le spezie

