



Alimentazione

«Opuscolo condiviso con i pazienti»



LYMPHOMA
COALITION

Worldwide Network of
Lymphoma Patient Groups



FIL
FONDAZIONE
ITALIANA
LINFOMI

A cura di:

Dr. Stefano Luminari

Oncologia Medica

Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Dott.ssa Stefania Badiali

Oncologia Medica

Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Revisore:

Prof. Massimo Federico

Oncologia Medica

Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Responsabile Collana informativa:

Dr.ssa Caterina Stelitano

Progetto creativo:

Paola Francesca Meduri

Webmaster:

Davide Borrello

Webdesigner:

Gaetano Partinico

Stampa e impaginazione:

Giotto Arte della Stampa



“Se proprio doveva accadere, meglio un linfoma che altro...”

È una frase che molti neodiagnosticati, me compreso, hanno sentito pronunciare in modo diretto o indiretto. E sarebbe facile oggi, quando tutto si è concluso nel migliore dei modi, dire che l'enunciato corrisponde al vero.

In realtà la diagnosi di tumore porta con sé un forte impatto su tutte le dimensioni della vita, anche se siamo culturalmente portati a pensare in primis ai sintomi fisici. Emerge in questa fase una lunga serie di bisogni che a volte faticano a trovare risposte. Uno di questi è la necessità di avere informazioni, chiarimenti, approfondimenti sulla propria malattia, per avere maggiore consapevolezza e partecipare attivamente al processo di cura.

Spesso si dice che una buona informazione sia la migliore medicina, ma l'informazione medica “fai da te” figlia dello sviluppo della rete e dei social, nasconde qualche insidia. In questi anni abbiamo assistito a un processo rapidissimo di alfabetizzazione digitale al quale non è corrisposto un percorso altrettanto qualitativo di alfabetizzazione sanitaria, quella che gli anglosassoni chiamano Health Literacy, e cioè la capacità di ottenere, elaborare e comprendere informazioni sanitarie per effettuare scelte consapevoli.

Gli utenti che cercano informazioni mediche, spesso non sanno discernere siti e documenti attendibili da quelli poco seri, e senza gli adeguati strumenti faticano a valutare l'attendibilità delle fonti.

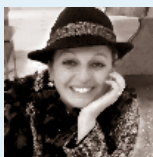
È per questo motivo che abbiamo pensato a questa collana informativa. Una collana che parte dalla condivisione dei contenuti da parte di molti clinici, avvalendosi però anche del contributo insostituibile dei pazienti afferenti a Linfovita, che hanno effettuato un lavoro di revisione. Una revisione di contenuti attraverso la competenza, unica e insostituibile, di chi ha vissuto in prima persona la malattia e ne conosce a fondo le difficoltà.

Medici e pazienti insieme, valorizzando le differenze che una volta tanto uniscono e non separano, per cercare di raggiungere quella “centralità del paziente” che spesso descriviamo ai congressi, ma che sappiamo bene quanto sia difficile da raggiungere.

Noi ci stiamo provando, con umiltà e determinazione...

Davide Petruzzelli

Presidente nazionale Linfovita



Un GRAZIE! a tutti coloro che hanno contribuito sin dal primo momento per la realizzazione e la riuscita di questo progetto. La Collana Informativa nasce dopo la mia personale esperienza come paziente, con l'obiettivo di migliorare l'informazione ed affiancare e sostenere il paziente lungo il difficile percorso della malattia.

Un GRAZIE! ai pazienti e ai loro familiari che hanno condiviso con me questa idea e che mi danno ogni giorno stimoli per andare avanti; sono loro i principali destinatari di questo progetto ed è a loro che è dedicato tutto lo sforzo, per aiutarli ad affrontare e combattere insieme ai propri cari una battaglia spesso lunga e dolorosa, una battaglia che a volte li vede sconfitti.

Un GRAZIE! ai colleghi che fanno il loro lavoro con amore e a tutti gli operatori in questo settore che, a vario titolo danno un valido aiuto a chi combatte questa patologia. Questi opuscoli sono lo sforzo e il risultato di tutto l'amore e la professionalità profusa per dare uno strumento utile e facilmente comprensibile a chi si trova a dover combattere questa malattia.

Un Grazie agli amici ed alla mia famiglia!

Caterina Stelitano

«...Quando l'amore chiama, seguitelo anche se ha vie sassose e ripide.» (Kahlil Gibran)

« Se ti mancano i medici, ti giovino queste tre
medicines: mente lieta, quiete e dieta giusta. »

(Scuola medica Salernitana, 1100 d.C.)



Indice

Alimentazione e stile di vita come prevenzione	pag. 4
Alimentazione e stile di vita come medicina.....	” 8
Alimentazione durante la terapia del Linfoma.....	” 11
Stadiazione	” 9
Follow-up.....	” 16
Breve glossario.....	” 17

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA COME PREVENZIONE

Nel 2007 il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) e l'Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro (AICR), la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, hanno pubblicato una grande opera di revisione di tutti gli studi scientifici disponibili sulla relazione tra alimentazione e i tumori più frequenti.

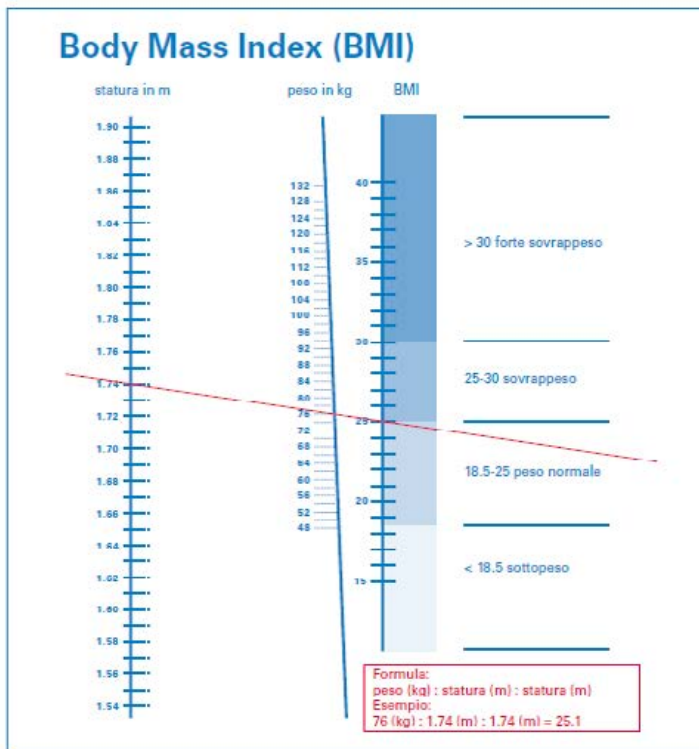
Dalle conclusioni di tale revisione gli esperti hanno quindi stilato 10 raccomandazioni per la prevenzione dei tumori a livello individuale, cui corrispondono altrettanti specifici obiettivi di sanità pubblica.

- 1) **Mantenersi snelli per tutta la vita.** Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è considerato normale l'intervallo di IMC compreso **tra 18,5 e 24,9 kg/m²**.

Come mantenere il proprio peso corporeo

- Bere sempre un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto. Un bicchiere d'acqua placa l'eccessiva sensazione di fame e impedisce di mangiare troppo.
- Mangiare dolci e cibi pronti con moderazione; questi alimenti nascondono grandi quantità di grassi.

- Le bevande alcoliche e le bevande zuccherate non sono adatte a togliere la sete. Data l'elevata concentrazione di alcol e zuccheri, queste bevande contengono una grande quantità di calorie completamente inutili.
- Concedersi ogni giorno almeno una mezz'ora di attività fisica che favorisce una moderata accelerazione del respiro ma permetta, tuttavia, contemporaneamente di parlare. Praticate un allenamento di resistenza di vostro gradimento e non lasciatevi distogliere dai vostri buoni propositi!



Utilizzando un righello sarà possibile dedurre direttamente dal grafico il proprio indice di massa corporea. La valutazione dell'indice di massa corporea fornita in precedenza ha validità solo per soggetti adulti di età superiore ai 18 anni. Nel calcolare l'Indice di massa corporea dei bambini si dovranno tenere in considerazione l'età e alcune importanti indicazioni di carattere genetico quali la curva di crescita familiare (precocità o meno nello sviluppo).

Classificazione	Valore di riferimento
Sottopeso	<18.50
Normopeso	18.50 - 24.99
Sovrappeso	≥25.00
Obeso	≥30.00
Obeso classe I	30.00 - 34.99
Obeso classe II	35.00 - 39.99
Obeso classe III	≥40.00

Sorgente: Adattato da WHO, 1995, WHO, 2000 e WHO 2004.

- Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** È sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.
- Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.** Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.
- Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente**

raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

- 5) **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.** Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di “limitare” (per le carni rosse) e di “evitare” (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.
- 6) **Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.
- 7) **Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe** (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.
- 8) **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o

minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

10) Per le persone che hanno già avuto un tumore e che vogliono ridurre il rischio di recidiva o di insorgenza di un nuovo tumore o di altre malattie croniche, il miglior consiglio è quello di seguire le stesse raccomandazioni valide per la popolazione generale.

COMUNQUE NON FARE USO DI TABACCO

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA COME MEDICINA

Un'alimentazione sana, equilibrata e mirata alla prevenzione ha un benefico effetto sulla tua salute.

L'alimentazione è considerata una delle cause più importanti del sempre più frequente insorgere di malattie croniche non trasmissibili quali il cancro, le malattie cardiocircolatorie e il diabete.

Se stai già mangiando in modo sano, potrebbe non essere necessario apportare dei cambiamenti alla tua dieta.

Tuttavia, con il linfoma potrebbe cambiare come senti il sapore del cibo o la tua capacità di mangiare normalmente. Ci possono essere momenti in cui gli effetti collaterali del trattamento o del linfoma stesso fanno mangiare e bere più difficilmente. È sempre una buona idea discutere delle tue esigenze nutrizionali con lo staff medico.

Un'alimentazione sana e completa include i cibi provenienti da un

certo numero di diversi gruppi di alimenti, tra cui:

- Frutta e verdura: frutta e succhi di frutta, verdura cruda e cotta forniscono vitamine A e C e sali minerali.
- Alimenti proteici: carne, pesce, uova, fagioli forniscono proteine, vitamine e sali minerali.
- Latticini: latte e formaggi forniscono proteine, vitamine e calcio.
- Cereali: pane e pasta forniscono carboidrati che sono un'importante fonte di energia.

Il piatto nell'immagine qui sotto ti propone i diversi alimenti nelle porzioni corrette per una dieta sana e bilanciata:



Ecco alcuni suggerimenti utili per apprezzare di più ciò che si mangia:

1. Mangiare poco e spesso facilita la digestione: può essere utile suddividere i pasti in 5-6 spuntini nell'arco della giornata, a distanza di 2 o 3 ore l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito.
2. Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazio. Lontano dai pasti è importante, tuttavia, bere 1.5-2 litri di acqua al giorno.
3. Usare erbe ed aromi rende più appetitose le pietanze. Puoi inoltre aggiungere succo di limone per il pesce e il pollame e utilizzare vino e birra per cucinare la carne.
4. Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali.
5. Se non gradisci la carne sostituiscila con altri alimenti proteici quali formaggio, pesce, uova, latte, yogurt, legumi.
6. Usare il frullatore ti permetterà di inventare bevande energetiche di frutta e verdura.
7. Non sostare a lungo in locali in cui si prepara cibo aiuta a non perdere l'appetito: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli.

L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA TERAPIA DEL LINFOMA

La terapia per il linfoma, in particolare la chemioterapia può essere più facile da affrontare se si è ben nutriti e si continua a mangiare e bere bene. Si è in grado di tollerare alte dosi di chemioterapia con meno ritardi e meno infezioni se il tuo apporto dietetico resta adeguato.

I problemi che possono influenzare l'assunzione di cibo e alcuni suggerimenti utili:

Problema	Possibile causa	Possibile soluzione
Calo dell'appetito	Chemioterapia Radioterapia Altre medicazioni	Mangiare poco e spesso Bere bevande nutrienti
Nausea e vomito	Chemioterapia Radioterapia Altre medicazioni	Mangiare cibi secchi (crackers, biscotti, etc...) Bere bevande nutrienti Bevande e biscotti allo zenzero potrebbero aiutare
Sentirsi pieni	Chemioterapia Radioterapia in sede addominale	Mangiare poco e spesso Bere bevande nutrienti Separare le bevande dai cibi (es. Assumere bevande 30 minuti prima o un'ora dopo aver mangiato). Evitare cibi a basso consumo energetico e che gonfiano come fagioli e insalate

Mal di gola Infiammazione alla bocca	Chemioterapia Radioterapia in zona testa/collo	Dieta con cibi liquidi e morbidi Bere bevande nutrienti Evitare cibi piccanti e salati Chiedere al medico antinfiammatori e colluttori per la cura della bocca
Alterazione del gusto	Chemioterapia e altre medicazioni	Lavarsi i denti regolarmente e utilizzare i colluttori prescritti dal medico Concentratevi sui prodotti alimentari che hanno un buon sapore Utilizzare sapori forti, come agrumi e salse aromatizzate
Diarrea	Chemioterapia Radioterapia in sede addominale	Chiedere al medico farmaci anti diarroici Bere molti liquidi per evitare la disidratazione Se i farmaci non bastano a controllare la situazione, chiedi al medico o al dietista altri consigli
Stitichezza	Antidolorifici Chemioterapia	Richiedere al medico la prescrizione di lassativi Bere molti liquidi Praticare attività fisica/ movimento Fare una dieta ricca di fibre

Stanchezza e calo dell'appetito

Una volta iniziato il trattamento alcuni pazienti avvertono stanchezza e riferiscono calo di appetito e difficoltà di concentrazione. Le cause sono molteplici: effetti collaterali

dei farmaci, inattività, insonnia, anemia, umore depresso. La stanchezza e il calo dell'appetito possono ridurre l'interesse per il cibo, la voglia di fare la spesa e di cucinare.

Per non affaticarsi troppo e per stuzzicare l'appetito può essere utile seguire questi accorgimenti:

- § Servire piccole porzioni di cibo può rendere il pasto più appetibile e meno stancante.
- § Se le dimensioni delle porzioni sono più piccole puoi fare più spuntini al giorno, nei momenti in cui ne hai più voglia.
- § A volte l'odore del cibo può scoraggiare la voglia di cucinare. Chiedi a familiari ed amici di fare la spesa e cucinare per te: spesso lo fanno volentieri. Inoltre tenere la porta della cucina chiusa e lasciare il locale ventilato mentre il pasto è in fase di preparazione può aiutare.
- § La rosticceria, i cibi in scatola o i surgelati, quando vengano osservate con attenzione le norme di cottura, sono valide alternative che stuzzicano l'appetito.
- § Approfitta dei momenti in cui ti senti più in forma per preparare cibi che eventualmente potrai congelare e consumare nei giorni successivi.
- § Se non hai infiammazione alla bocca bevi un aperitivo analcolico.
- § Una passeggiata prima del pasto aiuta ad aumentare l'appetito.
- § Dedicati ai pasti con calma e serenità, mastica con cura e concediti un po' di relax a fine pasto.
- § È bene tenere a portata di mano degli spuntini di tuo gradimento ad alto contenuto calorico come frutta secca, patatine, gelati, budini.
- § Se l'odore del cibo ti infastidisce consuma preferibilmente pietanze fredde o a temperatura ambiente. Cerca di renderle

- attraenti aggiungendo fettine di limone e prezzemolo tritato.
- § Apparecchia la tavola con stoviglie colorate.
- § Durante i pasti ascolta una musica gradevole o guarda un programma televisivo di tuo interesse.
- § Se non riesci a mangiare cibi solidi, acquista bevande ad alto contenuto calorico, già pronte, e comunque chiedi consiglio al tuo medico curante.

Infiammazione del cavo orale e difficoltà di masticazione e deglutizione

L'infiammazione del cavo orale è spesso un effetto collaterale della chemioterapia o della radioterapia sulla zona testa-collo.

Scegli accuratamente i cibi da consumare ricordandoti dei consigli che ti diamo in questa sezione. Una corretta igiene orale è sempre una buona abitudine.

- § I cibi tagliati finemente e ben amalgamati grazie all'utilizzo di condimenti cremosi come formaggi morbidi, maionese e salse delicate facilitano la deglutizione. Per arricchire i cibi puoi utilizzare burro, olio, panna da cucina, formaggio, yogurt, zucchero, miele.
- § Scegli la parte più morbida del pane o, in alternativa, il pane da toast.
- § Trita la carne e il pesce e impastala con uova e latte per ottenere morbide polpette.
- § Prepara frittate con formaggio e latte.
- § Come spuntini utilizza frullati di frutta con yogurt o latte e zucchero o miele, creme e dessert come creme caramel, panna cotta, budini, gelati e granite.

- § Puoi utilizzare alimenti per l'infanzia come gli omogeneizzati o i preparati ad alto contenuto calorico. Anche il semolino, arricchito con formaggio e burro, è una valida soluzione.
- § Ricorri al frullatore per la preparazione delle pietanze se hai bisogno di una dieta liquida o morbida.
- § Consumare le pietanze a temperatura ambiente o tiepide può offrire sollievo alla bocca infiammata.
- § Da evitare: alcolici, fumo, bevande gassate e acide (spremute e succhi di arancia, pompelmo e limone), spezie (pepe, peperoncino, curry), alimenti troppo salati o affumicati, alimenti troppo caldi, salsa di pomodoro. Evita inoltre gli agrumi e l'ananas.
- § Risciacqua per bene la bocca dopo i pasti e utilizza uno spazzolino con setole morbide. Se risultasse ugualmente irritante utilizza un cotton-fioc bagnato. Utilizza un dentifricio delicato o una soluzione di acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino da tè in 2 tazze di acqua). Rimuovi e pulisci qualsiasi tipo di protesi dopo ogni pasto.
- § In caso di forti dolori si sciacqui la bocca prima dei pasti, dopo aver rimosso qualsiasi protesi, con un collutorio che il suo medico le consiglierà.
- § Mantieni umide le labbra con burro di cacao o miele rosato.

Secchezza della bocca

La radioterapia sulla testa o sul collo può ridurre il flusso di saliva e causare secchezza della bocca. Ciò, di conseguenza, può modificare il sapore del cibo e può rendere difficile la masticazione e la deglutizione.

Per cercare di preparare cibi morbidi segui gli accorgimenti

che abbiamo indicato nella sezione precedente dedicata all'infiammazione della bocca, ed inoltre:

- § Bevi di frequente e a piccoli sorsi. Può essere utile prendere un aperitivo analcolico e bere bevande gassate, se non ti creano problemi.
- § Puoi succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla frutta per alleviare la secchezza.
- § Per favorire la salivazione puoi masticare chewing-gum senza zucchero o succhiare caramelle.
- § Risciacquare la bocca dà una sensazione di freschezza.
- § Evita i cibi che richiedono una masticazione faticosa come le verdure crude e la carne dura.
- § Evita anche il cioccolato e i dolci asciutti che impastano la bocca.
- § Dedica molta cura all'igiene della bocca, puliscila dopo ogni pasto seguendo i consigli forniti nel capitolo relativo all'infiammazione del cavo orale.
- § Se necessario chiedi al tuo medico che ti consigli prodotti per stimolare la salivazione.

Alterazione del gusto

Durante il trattamento puoi avvertire dei cambiamenti nel gusto e nell'olfatto.

I cibi, specialmente la carne, possono assumere un sapore metallico o risultare privi di gusto. Generalmente tali alterazioni scompaiono una volta terminate le terapie.

Può essere utile, in questo periodo, ricordare i seguenti consigli:

- § Scegli prima di tutto i cibi che ti stimolano di più l'appetito, abbandonando per un po' di tempo quelli meno attraenti.

- § Per esaltare il sapore dei cibi puoi aggiungere piccole quantità di erbe aromatiche come basilico, origano, rosmarino e menta.
- § Insaporisci la carne facendola marinare nel vino, in olio e aceto o in salse agrodolci.
- § Consuma la carne preferibilmente fredda con contorni di salse e sottaceti. Se il gusto della carne dovesse risultare ancora alterato, sostituiscila per qualche tempo con pesce, uova, legumi o formaggi.
- § Se le verdure cotte le sembrano insapori aggiungi pancetta o prosciutto.
- § Correggi il sapore del cibo aggiungendo zucchero, se ti sembra troppo salato, o sale, se lo ritieni troppo dolce.
- § Preferisci posate di plastica a quelle di metallo.
- § Evita tè e caffè e sostituiscili con bevande dal gusto più deciso, per esempio aranciata raffreddata con qualche cubetto di ghiaccio.
- § Dedica molta cura all'igiene della bocca, puliscila dopo ogni pasto seguendo i consigli forniti nel capitolo relativo all'infezione del cavo orale.
- § Se necessario rivolgiti al tuo medico per utilizzare integratori alla frutta.

Nausea e vomito

A seguito della chemioterapia possono manifestarsi nausea e vomito. In particolare il vomito può comparire sia immediatamente dopo la terapia che dopo alcuni giorni.

Per prevenire tali disturbi il tuo medico curante ti consiglierà

dei farmaci efficaci, chiamati antiemetici, che ti aiuteranno a controllare il problema.

Ti diamo inoltre alcune idee per mantenere un'alimentazione che garantisca il necessario apporto calorico:

- § Non sforzarti di mangiare se non ne hai voglia.
- § Non soggiornare in cucina e, possibilmente, non scegliere per mangiare un ambiente mal ventilato, troppo caldo o con odori provenienti dalla cottura dei cibi.
- § Se l'odore dei cibi ti dà nausea, puoi consumare solo piatti freddi o a temperatura ambiente.
- § Prepara il pasto in compagnia di qualcuno: cucinare risulterà più piacevole e più veloce. Eventualmente preferisci pietanze surgelate assicurandoti di cuocerle bene.
- § Mangia lentamente e preferibilmente piccole porzioni, soprattutto quando ne senti il desiderio. A volte è utile cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole, senza limitazioni di tempo.
- § Consuma cibi leggeri e poco conditi, evita pietanze fritte, molto grasse, troppo salate o dolci. Scegli i tuoi alimenti preferiti e nel caso di avversione per il gusto della carne, sostituiscila con pesce, pollo, uova, formaggio.
- § Bevi poco durante i pasti per diminuire la sensazione di pienezza e di gonfiore; può essere utile usare una cannuccia.
- § La sensazione di nausea prima o dopo i pasti può essere alleggerita da una passeggiata all'aria aperta o anche solo fermandosi vicino ad una finestra spalancata.
- § Se avverti nausea durante il pasto prova a rilassarsi, respirando lentamente e profondamente.
- § Dopo i pasti cerca di riposare scegliendo l'ambiente per te più confortevole.

- § Se la nausea si verifica al mattino, prima di alzarti, prova a mangiare crackers, fette biscottate o toast.
- § Lontano dai pasti consuma piccole quantità di bevande gassate che aiutano a contrastare la nausea. Prova con l'acqua minerale, il ginger, la limonata. Il tè alle erbe, oltre ad avere un gusto gradevole, è anche rinfrescante. Congelare le bevande e succhiare lentamente i cubetti di ghiaccio risulta una strategia semplice e pratica per assicurarsi un adeguato apporto di liquidi.
- § Il giorno del trattamento concediti solo un pasto leggero, senza mangiare e bere nelle 2-3 ore precedenti o successive alla terapia.
- § Evita il caffè per il suo sapore forte.
- § Non bere alcolici o limita al massimo il consumo. Ricordati che alcuni farmaci possono interagire con l'alcool aumentando la sensazione di malessere.

Diarrea

La diarrea è una conseguenza spesso associata ai trattamenti. Purtroppo quando si soffre di questo disturbo l'organismo non ha il tempo sufficiente per assorbire adeguate quantità di elementi nutritivi e di acqua, perché il cibo passa troppo in fretta.

Ricorda questi consigli:

- § Bevi molto per restituire all'organismo l'acqua che ha perso: tè (meglio deteinato), brodo vegetale salato, brodo di carne sgrassato, acqua minerale non gasata, acqua di cottura del riso. Evita il caffè, gli alcolici, le bevande ghiacciate e gassate.
- § Scegli alimenti privi di scorie eliminando in particolare

quelli integrali e le verdure.

- § Evita i prodotti che fermentano come legumi, broccoli, cavolfiore, crauti, cavolo, verza, cipolle, mais.
- § Preferisci ortaggi come patate e carote, da consumare lessate, oppure scegli succhi o centrifugati di verdura.
- § È consigliato il riso nelle minestre di carote e di patate.
- § Elimina il latte e le bevande a base di latte; utilizza eventualmente latte HD (con lattosio predigerito) e/o latte di soia.
- § Limita i formaggi preferendo quelli più magri come ricotta e fiocchi o il parmigiano reggiano stagionato.
- § Limita i salumi preferendo bresaola, prosciutto crudo e cotto, togliendo il grasso visibile.
- § Evita i cibi fritti, piccanti e ricchi di spezie: usa solo piccole quantità di olio di oliva crudo.
- § Scegli carne e pesce nei tagli più magri, preferibilmente bolliti o alla piastra, senza aggiunta di grassi.
- § Puoi mangiare uova alla coque o in camicia senza aggiunta di grassi.
- § Per quanto riguarda la frutta scegli le banane mature, mele sbucciate e grattugiate con succo di limone, succo di mirtillo.
- § Elimina la frutta secca e disidratata.
- § Se la diarrea persiste chiedi al medico le medicine per poterla controllare.

Anche se la diarrea è leggera, conviene, per precauzione, seguire le indicazioni almeno per due giorni, prima di reintrodurre progressivamente nella tua alimentazione gli alimenti esclusi dalla dieta.

Puoi cominciare dalla frutta, escluse le prugne, e dai formaggi freschi.

In seguito puoi introdurre verdure in purea, all'inizio con riso e pasta, poi verdure cotte intere. Infine verdura cruda e per ultimo il latte.

Stitichezza

La stitichezza può essere causata da alcuni farmaci o da un consumo insufficiente di liquidi e fibre.

In questa sezione ti offriamo alcuni suggerimenti per cercare di prevenire e per trattare tale disturbo:

- § Beva abbondantemente, preferibilmente lontano dai pasti.
- § Per stimolare il movimento intestinale abituati a bere una bevanda calda al mattino, a digiuno.
- § Per regolare l'intestino senza ricorrere a farmaci approfitti di quanto le offre la natura: succo di prugne, d'uva, d'arancia e mele cotte.
- § Cerca, nei limiti del possibile, di fare un po' di movimento ogni giorno.
- § Segui una dieta ricca in fibre, preferendo i seguenti alimenti:
 - Cereali e derivati: pane e pasta integrali, riso integrale, farina integrale, avena, orzo perlato, farro, segale integrale. Aggiungi crusca nelle zuppe e consuma muesli a colazione.
 - Frutta: mele, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e, in genere, tutta la frutta con la buccia. Frutta secca e disidratata.
 - Ortaggi: carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, barbabietole, porri, funghi.
 - Legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.

Qui di seguito una lista dei cibi ad alto rischio se siete immunocompromessi (bassa difesa immunitaria= maggiore rischio di infezioni)

- § Tutti i prodotti lattiero-caseari non pastorizzati, come latte fresco, formaggi
- § Formaggi morbidi con muffe, come il Brie, Camembert, formaggio di capra, Gorgonzola
- § Uova crude o maionese fatta in casa, mousse, zabaione, meringe e salse a base di uova
- § Frutti di mare crudi o poco cotti
- § Carne cruda o poco cotta (Prosciutto crudo), carne al sangue, sushi, carne o pesce affumicato
- § Probiotici o bio prodotti, come integratori o bevande contenenti probiotici

Riferimenti bibliografici e siti web

- www.lymphomas.org.uk
- World Cancer Prevention Fund and American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective. 2007.
- <http://www.dietandcancerreport.org>
- IARC Handbooks of Cancer Prevention Vol. 6. Weight Control and Physical Activity. Lyon, 2002.
- FAO-WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. 2003. -<http://www.who.int>
- WHO (2004). A global strategy on diet and physical activity. <http://www.who.int>
- Istituto nazionale della nutrizione. Linee guida per una sana alimentazione italiana. Roma, 2003. <http://www.inran.it>



Sede legale ed operativa:
Via Saverio Vollaro, 5 - 89125 Reggio Calabria
Cod. Fiscale Associazione 92091880804

caterinastelitano27@gmail.com
www.linfovita.it - www.facebook.com

Cell. 334.6982198 - Cell. 340.8647494

Per contribuire:

BANCA PROSSIMA FILIALE DI MILANO
Piazza Paolo Ferrari 10
IBAN: IT36R0335901600100000133050

POSTE ITALIANE: C/C n° 1025286558
IBAN: IT22 E076 0116 3000 0102 5286 558

Comitato Direttivo Nazionale:
Davide Petruzzelli - Milano
Caterina Stelitano - Reggio Calabria
Daniele Angiolelli - Pescara
Francesco Angrilli - Pescara
Christina Cox - Roma
Paola Spaggiari - Reggio Emilia
Paola Francesca Meduri - Reggio Calabria



Questo libretto è stato stampato su carte FSC certificate



LIBRETTO REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO
DELLA PROVINCIA DI REGGIO CALABRIA



IL PROGETTO INFORMATIVO PAZIENTI CON LINFOMA È STATO REALIZZATO
GRAZIE A UN CONTRIBUTO DEL COMMUNITY AWARD EDIZIONE 2015
SUPPORTATO DA GILEAD SCIENCES

Community Award
PROGRAM

Opuscolo offerto dall'Associazione LINFOVITA