



# Chemioterapia

## La dieta

La dieta di un malato di tumore è fondamentale per mantenersi in forza e affrontare la malattia al meglio, ma va sempre personalizzata in base alle condizioni generali del malato e mai senza aver attentamente misurato il suo stato nutrizionale.

In pratica, la dieta deve essere basata su un'alimentazione bilanciata, sana e nutriente che deve ogni giorno comprendere tutti i principi nutritivi distribuiti con fantasia:

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
frutta e verdura in abbondanza	piccole quantità di alcol possono aiutare a rilassarsi e ad aumentare l'appetito, però l'alcol può interagire con alcuni farmaci riducendone l'efficacia o aggravando gli effetti collaterali.	cibi ricchi di fibre (pane e cereali integrali, verdura cruda, fagioli, noci, semi, pop-corn, frutta fresca e secca), che possono causare dissenteria e crampi di stomaco
cereali, riso, pane e pasta		zucchero e farine molto raffinate o altri amidi (patate e mais) o qualsiasi dolce di pasticceria
carne, pesce, pollame		carni rosse grasse, insaccati, salumi e uova potrebbero essere difficili da digerire
latte e derivati		latte e latticini freschi, se è presente diarrea
bevande sostanziose, come i succhi di frutta, specie se la dissenteria peggiora.		caffè, the, superalcolici o cibi fortemente speziati; sono irritanti e possono causare dissenteria e crampi
		dolciumi, fritti e grassi



		proteine vegetali da cereali grezzi come grano, orzo, segale, avena, farro e kamut
--	--	--

Una dieta personalizzata è quindi sempre la soluzione migliore e in questo caso particolare è necessario che il piano dietetico sia concordato dal proprio medico, insieme all'oncologo, al nutrizionista e naturalmente insieme al malato, che deve essere pronto a segnalare eventuali disturbi e a tenere sempre sotto controllo il peso corporeo.

### Stile di vita

È meglio tenere sempre a portata di mano il piano dietetico concordato rispettando per prima cosa la quota calorica giornaliera raccomandata e tenendo un occhio attento alla bilancia per segnalare eventuali variazioni di peso. A parte il piano dietetico personalizzato, ecco alcuni consigli che possono andare bene per tutti, allo scopo di ridurre gli effetti collaterali, senza mai digiunare:

- Mangiare poco e spesso facilita la digestione (frazionare i pasti in 5-6 spuntini durante la giornata, a distanza di 2 o 3 ore l'uno dall'altro, meglio se nei momenti di maggiore appetito);
- Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazi;
- Utilizzare erbe e aromi che rendono più appetitose le pietanze;
- Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali (variare le verdure in modo che ogni giorno non manchino i colori bianco, rosso, arancio, giallo e verde);
- Usare il frullatore permetterà di inventare bevande energetiche a base di frutta e verdura (aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio si calmano anche le infiammazioni della bocca).

Si può bere anche lontano dai pasti almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno durante l'intero arco della giornata per raggiungere la quota giornaliera di liquidi necessari, specie se è presente dissenteria.

Si può aggiungere succo di limone al pesce e al pollame (che sono più digeribili delle carni rosse) e anche usare vino e birra per cucinare le carni.



Si può cucinare un po' di più quando ci si sente in forma, congelando il cibo già preparato per consumarlo i giorni nei quali i disturbi della chemio rendono più difficile fare la spesa e cucinare.

Si può fare del movimento senza bisogno di andare in palestra, ad esempio:

- Dopo un ciclo di chemio, tornate al lavoro appena possibile, magari prendendo l'autobus anziché l'auto e le scale invece dell'ascensore (mezza giornata di riposo in genere è sufficiente);
- Scegliete sempre (quando la distanza e il clima sono miti) di camminare o andare in bicicletta invece di prendere l'auto;
- Uscite a fare una passeggiata durante la pausa pranzo (specie se lavorate in ufficio sempre seduti) e spostatevi per parlare con i colleghi anziché inviare una mail;
- Andate qualche volta a ballare magari con gli amici che avete conosciuto in ospedale e che hanno i vostri stessi problemi (il ballo tradizionale di sala è ottimo);
- Prendetevi una breve vacanza (bastano anche 3 giorni all'aperto) tra un ciclo e il successivo, durante la quale farete sane passeggiate all'aria aperta, senza arrampicate (30 minuti al giorno di passeggiata lenta e costante in piano bastano);
- Pedalate con una bici da camera mentre guardate la televisione.

È meglio:

- Non sostare a lungo in locali in cui si prepara il cibo, aiuta a non perdere l'appetito; gli odori troppo forti della cucina possono, infatti, risultare sgradevoli.
- Non bere acqua o liquidi prima della chemioterapia o durante.
- Non isolarsi del tutto da parenti e amici durante la chemioterapia, anzi, chi vive solo si faccia accompagnare da un amico o un parente, informandoli sulla malattia e sulla necessità di avere aiuto.

**Ricordati sempre che oggi il cancro (forma maligna del tumore) è una malattia che, in buona parte dei casi, si può curare.**