L'alimentazione nel percorso terapeutico

Per le persone con tumore seguire una **SANA** e **CORRETTA ALIMENTAZIONE**, **SCEGLIENDO bene gli alimenti** e **DISTRIBUENDOLI nell'arco della giornata**, è molto importante per:

- **combattere i sintomi** legati alle malattie e ai trattamenti
- **affrontare** al meglio la **malattia**
- **migliorare** la qualità di **vita**

Di seguito ti proponiamo una lista di **alimenti** che vengono solitamente **consigliati** durante il percorso terapeutico.

Le **sostanze** contenute in questi cibi possono aiutarti ad **affrontare meglio la malattia** e gli **effetti avversi** delle terapie, come stanchezza, perdita di peso e spossatezza (*fatigue*).

PREPARAZIONE ALLA TERAPIA

- Latte (vaccino, soia, mandorla)
- Cereali integrali (pasta, riso)
- Pesce azzurro
- Verdure di stagione
- Frutta fresca e/o secca

DURANTE LA TERAPIA

- Creme di cereali o legumi
- Carni bianche
- Pesce azzurro
- Frutta secca
- Olio di oliva

DOPO LA TERAPIA

- Aumentare assunzione di acqua
- Pasta e/o riso integrale
- Pesce azzurro
- Carni bianche
- Uova
- Olio di oliva
- Frutta fresca

Consigli pratici

1. **SUDDIVIDERE I PASTI IN 5-6 SPUNTINI AL GIORNO**
   per ridurre il senso di inappetenza e il rischio di vomitare
2. **TENERE A PORTATA DI MANO SNACK CALORICI O ENERGETICI COME FRUTTA SECCA**
   per riprendere energia in caso di sensazione di debolezza
3. **ASSUMERE ACQUA PREFERIBILMENTE LONTANO DAI PASTI**
   riduce il senso di sazietà e previene la nausea
4. **MASTICARE LENTAMENTE**
   per favorire la digestione e migliorare l'assorbimento dei nutrienti
5. **TAGLIARE I CIBI FINEMENTE**
   per facilitare la masticazione e la deglutizione in caso di lesioni alla bocca
6. **EVITARE POSATE DI METALLO**
   per via del retrogusto metallico che può provocare fastidi, come la nausea

Relativamente all'alimentazione non esistono delle linee guide generali che possono essere applicate a tutti i pazienti. Per questo motivo, ricordati sempre di affidarti al tuo medico e/o al tuo nutrizionista per avere maggiori dettagli sull'alimentazione più adatta a te, che potrà variare in base alla malattia e al tipo di terapia che stai seguendo.