

---

Come gestire la perdita

# dell'appetito



## Questa guida per il paziente la aiuterà a capire:

Che cos'è la perdita dell'appetito correlata al cancro?	<b>pag. 2</b>
Che cosa causa la perdita dell'appetito correlata al cancro?	<b>pag. 3</b>
Cosa posso fare quando non mi sento affamato?	<b>pag. 4</b>
Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?	<b>pag. 12</b>
Dove posso ottenere altre informazioni?	<b>pag. 13</b>

La guida è destinata alle persone che soffrono di perdita dell'appetito prima, durante o dopo la terapia oncologica. Può essere utilizzata dai pazienti, dalle famiglie, dagli amici o dagli assistenti. Non sostituisce il consiglio del suo team sanitario.

# Che cos'è la perdita dell'appetito correlata al cancro?

---

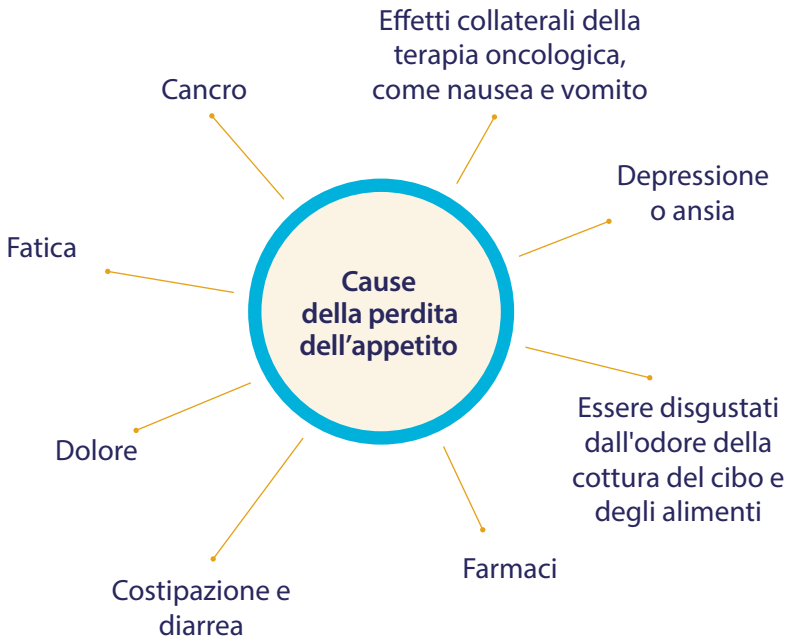
Si parla di perdita dell'appetito quando non si avverte la sensazione di fame o diminuisce il desiderio di mangiare. Se non è in grado di mangiare può perdere peso rapidamente e non essere abbastanza in forze per le sue terapie.



# Che cosa causa la perdita dell'appetito correlata al cancro?

---

Questa immagine mostra i fattori che possono causare inappetenza:



# Cosa posso fare quando non mi sento affamato?

---

## Chieda di essere indirizzato ad un dietologo qualificato.

Un dietologo può aiutarla a trovare il modo di mangiare e bere correttamente in caso di perdita dell'appetito.

### **Curare i sintomi del trattamento che potrebbero influenzare l'appetito**

Se dolore, nausea o altri sintomi le provocano inappetenza, parli con il suo team sanitario. È possibile curare molti sintomi che possono contribuire a recuperare l'appetito.

Può inoltre visitare **unlockfood.ca** o chiamare il numero **1-866-797-0000** per entrare in contatto con un dietologo qualificato gratuitamente.

## Dare il giusto valore ad ogni boccone!

È necessario assumere una quantità sufficiente di calorie, proteine e liquidi nella sua dieta per mantenere le forze e continuare a sottoporsi alle terapie.



### Mangiare e bere frequentemente

Faccia piccoli pasti più frequenti invece di 2 o 3 pasti abbondanti.

Provi a mangiare alcuni bocconi di cibo ogni 1-2 ore anche se non si sente affamato.

Porti con sé snack pratici da usare e nutrienti come cracker e formaggio, coppette di pudding, hummus e verdure e yogurt.

### Privilegiare alimenti con un più alto apporto calorico

Questo pratico cambiamento apporta una maggior quantità di calorie senza che sia necessario assumere più cibo.

#### Ecco alcuni esempi:

Passare da	A
Latte scremato	Latte scremato al 2% o latte intero
Tè o caffè	Cioccolata calda preparata con latte intero
Brodo	Zuppa in crema preparata con latte
Acqua	Succo (o succo diluito)
Latticini a basso contenuto di grasso	Latticini ad alto contenuto di grasso (panna acida, yogurt, formaggio morbido tipo ricotta)
Yogurt gelato o sorbetto	Gelato
Porridge	Cereali (Granola) (immersi in latte intero o yogurt ad alto contenuto di grasso)

## Scegliere cibo e bevande con alto contenuto proteico

Le proteine aiutano il corpo durante le terapie oncologiche.



### **Gli alimenti seguenti presentano un alto contenuto proteico:**

Prodotti caseari come latte, yogurt greco, pudding e formaggio

Carne, pollame, pesce e frutti di mare

Tofu, bevande a base di soia, nocciole, semi, burro di arachidi

Piselli, fagioli e lenticchie secche

Uova

### **Preparare latte ad alto contenuto proteico.**

Aggiungere 1 tazza di latte scremato in polvere a 4 tazze di latte intero. Utilizzare il latte ad alto contenuto proteico in zuppe in crema, stufati, sughi e salse.

### **Aggiungere proteine in polvere a cibi liquidi o prodotti da forno.**

La quantità di proteine in ogni tipo di polvere può essere diversa quindi legga l'etichetta o chiedi al suo dietologo di aiutarla.

## Aggiungere più grassi al cibo

Ecco alcuni semplici modi per rendere il cibo che consuma più ricco di calorie.



Aggiungere:	A:
Olio d'oliva, burro o margarina	Pasta, riso e pane
Sughi e salse	Purè di patate e carne
Panna, miele, sciroppo d'acero o marmellata	Frutta, yogurt e dessert
Maionese	Condimenti per insalata, panini, insalata di tonno e uova
Panna da montare	Zuppe, crema inglese, frutta fresca, frullati o salse per pasta
Avocado	Panini, quesadillas o schiacciato e passato da utilizzare come salsa o crema da spalmare
Nocciole e burro di nocciole	Toast, frullati, snack
Formaggio grasso	Panini, fuso sulle verdure, nelle salse o come snack
Panna acida	Patate, salse

## Bere almeno 6-8 bicchieri di liquidi il giorno

Segua questi suggerimenti per assumere una quantità sufficiente di liquidi:



Beva frequentemente durante il giorno. Privilegi liquidi calorici, per esempio succhi, latte, zuppa e frullati di frutta.

Porti con sé una bottiglia d'acqua con la sua bevanda preferita.

Limiti le bevande contenenti caffeina (cola, caffè, tè) e alcol.

## Se deve assumere più calorie, provi queste bevande ad alto contenuto calorico:

Carnation Breakfast Essentials

Bevande allo yogurt

Integratori alimentari in commercio (come Boost Plus, Ensure Plus oppure chiedi al suo negozio di cibi naturali o di alimentari)

Ovaltine (Ovomaltina) o altre bevande con malto

Latte intero o al cioccolato

Frappè o frullati con latte fatti in casa

### **Suggerimento:**

Chiedi al suo team sanitario se può assumere farmaci con frappè o altre bevande ad alto contenuto calorico.



## Mangiare i cibi che piacciono

**Mangi i cibi che le piacciono di più, ogni volta che ne ha voglia. Non si preoccupi di seguire il suo solito programma per i pasti.**

Mangi il pasto principale della giornata quando si sente nelle condizioni migliori. Se si sente meglio di mattina, mangi di più a colazione.

---

Assuma gli alimenti della colazione l'ora di pranzo/cena e gli alimenti per pranzo/cena a colazione.

---

Mangi i suoi cibi preferiti in qualsiasi momento della giornata.

---

Utilizzi piatti o tazze più piccoli.

---

## Mangiare cibi pratici in caso di difficoltà a preparare i pasti

**Segua questi consigli per preparare i pasti in modo più semplice:**



Contatti il suo servizio d'assistenza locale di distribuzione dei pasti (come Meals on Wheels).

---

Acquisti cibi congelati facili da mettere in forno. Provi mini-quiche, pasticci di carne, bastoncini di pollo, pasta surgelata e altri cibi che le piacciono.

---

Acquisti verdure, frutta già a pezzi, formaggio e altri snack veloci.

---

Il banco della gastronomia nel suo negozio di alimentari le fornirà carne pre-cotta, insalata e altri alimenti.

---

## Si mantenga attivo e in esercizio

L'esercizio può aiutarla ad aumentare l'appetito quando non sente il desiderio di mangiare. È anche utile praticare una moderata attività fisica. Provi ad alzarsi e a fare esercizio ogni giorno.



Scelga un'attività che le piace.

Vada al suo ritmo.

Cominci lentamente con attività come stretching leggero e una breve camminata.

### Faccia attenzione!

- ✓ Consulti sempre il suo team sanitario in caso di domande su come fare esercizio fisico correttamente.
- ✓ Può allenarsi in qualsiasi momento durante o dopo il trattamento.
- ✓ Si fermi e si riposi se si sente indolenzito, dolorante o senza fiato.

## Farsi aiutare da amici e familiari

I suoi familiari e amici potrebbero essere preoccupati per la sua mancanza di appetito. Condividi questo elenco con loro in modo che possano aiutarla nel modo migliore.



Non deve essere obbligato a mangiare. I suoi familiari e amici dovrebbero incoraggiarla a mangiare ciò che vuole, quando vuole. Questo non è il momento di giudicare o cercare di influenzare la scelta del cibo dei suoi cari.

---

Dica ai suoi familiari e amici che parlare eccessivamente del suo appetito può farla sentire peggio.

---

Accetti l'aiuto dei suoi familiari e amici che si offrono di assisterla a cucinare e fare la spesa: potrebbe essere un modo per cercare di aiutarla. Li informi degli alimenti che le piacciono e che può mangiare.

---

Inviti a casa i suoi amici/familiari per mangiare insieme. Potrebbe aiutarla a mangiare di più.

---

## Alcuni farmaci potrebbero favorire il suo appetito



Anche dopo il miglioramento delle sue condizioni, potrebbe non avere ancora molto appetito.

---

A volte i farmaci per stimolare l'appetito possono rivelarsi utili. Si rivolga al suo medico o team sanitario per maggiori informazioni.

---

# Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?

---

## **Informi immediatamente il suo team sanitario se:**

Ha nausea e/o vomito che non migliorano

---

Non riesce a mangiare per un giorno o più tempo

---

Prova dolore quando mangia

---

Non riesce a urinare per un giorno intero

---

Non ha un movimento intestinale (rilascio di feci) per più di 2 giorni

---

## **Che cos'è la valutazione dei sintomi?**

In Ontario, i pazienti malati di cancro compilano un questionario per la valutazione dei sintomi. Il questionario ha lo scopo di indicare al suo team sanitario i suoi sintomi e il suo stato di salute. Il questionario è chiamato Edmonton Symptom Assessment System (ESAS, sistema di valutazione dei sintomi Edmonton).

La valutazione dei sintomi aiuta lei e il suo team sanitario a gestire i suoi sintomi.

## **Potrebbe avere bisogno d'aiuto con la perdita dell'appetito se:**

Non si sente affamato, anche se non ha mangiato per varie ore o giorni.

---

Sta perdendo peso e nota una mancanza di muscoli e forze.

---

La perdita dell'appetito le sta causando preoccupazione o stress.

---

Ha bisogno d'aiuto per preparare un piano per mangiare di più.

---

# Dove posso ottenere altre informazioni?

---

Per link a queste ed altre risorse utili visitate:  
[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## Visiti questi siti web:

**Cancer Care Ontario**

[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

**Canadian Cancer Society**

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

1-888-939-3333

**Nourish**

[www.nourishonline.ca](http://www.nourishonline.ca)

**EatRight Ontario**

[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

1-877-510-5102

## Servizi di supporto

**Servizi di supporto canadesi per il cancro**

[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

**Chat canadese sul cancro:**

[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## Libri:

*Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment* (Perdere peso facilmente: ricette utili per affrontare la sfida con il cibo durante il trattamento oncologico) — Elise Mecklinger, 2006

*The Essential Cancer Treatment Nutrition Guide & Cookbook* (Guida di base sull'alimentazione durante la terapia oncologica e ricettario) — Jean LaMantia and Neil Berinsein, 2012

**Opuscolo della Canadian Cancer Society: "Eating well when you have cancer" (Alimentarsi correttamente durante il cancro)**

[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

**Si rivolga al suo team sanitario per maggiori informazioni sulla perdita dell'appetito.**

Opuscoli:

---

---

---

Libri:

---

---

---

Video:

---

---

---

Lezioni e gruppi di supporto locali:

---

---

---

---

---

---

---

**Chiedete al vostro team sanitario chi contattare qualora i vostri sintomi richiedano un'immediata assistenza medica.**

---

---

---

---

---

---

**Note:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le raccomandazioni presentate in questa guida sono graduate sulla base delle evidenze pubblicate e del consenso d'esperti. Le informazioni di questa guida sono state adattate dai seguenti strumenti per il paziente:

- Food ideas to help with decreased appetite, Healthy eating using high energy, high protein foods (Idee alimentari per aiutarla con la perdita dell'appetito, Mangiare sano utilizzando alimenti ricchi di proteine e calorie) (BC Cancer Agency)
- What to eat when you don't feel like eating (Cosa mangiare in caso di inappetenza) (University Health Network)
- Appetite (Appetito) (Sunnybrook Health Sciences Centre)

Questa guida per il paziente è stata creata dal Cancer Care Ontario per fornire ai pazienti informazioni sulla perdita dell'appetito. Deve essere utilizzata solo a titolo informativo e non intende sostituire il parere medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione della perdita dell'appetito. Per eventuali domande o dubbi si rivolga sempre al suo team sanitario. Le informazioni contenute nella presente guida non intendono creare un rapporto medico-paziente tra Cancer Care Ontario e il paziente.

### **Desidera queste informazioni in un formato accessibile?**

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

Per altre guide sulla gestione dei sintomi del paziente visiti:

[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

---

Questa guida per il paziente è stata utile? Ci faccia sapere cosa ne pensa all'indirizzo:

[cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://cco.fluidsurveys.com/s/guides/)

Versione 1 – 2016

Cancer Care Ontario detiene tutti i diritti d'autore, marchi di fabbrica e altri diritti in questa guida, incluso il testo e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa Risorsa può essere utilizzata o riprodotta, se non per uso personale, né distribuita, trasmessa o "replicata" in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, senza previa autorizzazione scritta di Cancer Care Ontario.