

NUTRIZIONE E ATTIVITÀ FISICA

Fattori fondamentali nel trattamento del cancro e nella riabilitazione

VANTAGGI



Adottare uno stile di vita sano durante il trattamento antitumorale significa combinare buona alimentazione, che consiste in una dieta adeguata ed equilibrata, e attività fisica regolare¹



La nutrizione è una parte essenziale del trattamento del cancro e della riabilitazione in quanto aiuta le persone ad affrontare meglio la malattia²



Riduce il rischio di recidiva del cancro³



Migliora il benessere generale⁴

SFIDE



Mancanza di informazioni⁵



Che cosa è la cachessia?



Che cosa è la massa muscolare?



Cosa sono le opzioni nutrizionali artificiali?



Necessità di una guida pratica



Spesso trascurate

Bibliografia: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition). Living Well During Cancer Treatment. Brussels: ECPC; 2017 - 2 Ibid. - 3 ESMO (European Society for Medical Oncology), ECPC (European Cancer Patient Coalition), IPOS (International Psycho-Oncology Society). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano: ESMO; 2017 - 4 Ibid. - 5 Op.cit. Living Well During Cancer Treatment



Riconoscimenti: la European Cancer Patient Coalition (Coalizione europea dei pazienti affetti da cancro) esprime la propria riconoscenza per il sostegno a Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co e Helsinn.

Dichiarazione di non responsabilità: l'ambito e il contenuto restano di esclusiva responsabilità della European Cancer Patient Coalition.

NUTRIZIONE E ATTIVITÀ FISICA

Fattori fondamentali nel trattamento del cancro e nella riabilitazione

SOLUZIONI



CHIEDETE AL VOSTRO ONCOLOGO ¹

Qual è il mio peso attuale?

Cosa mi consiglia di mangiare durante il trattamento?

Come posso continuare a svolgere la mia attività fisica durante il trattamento?



Adottare uno stile di vita sano durante il trattamento antitumorale significa combinare buona alimentazione, che consiste in una dieta adeguata ed equilibrata, e attività fisica regolare. Consultate il vostro team di cura del cancro per identificare gli obiettivi nutrizionali.



Svolgete attività fisica da moderata a intensa almeno 150 minuti/settimana o, se siete impegnati, provate a camminare per 5 o 10 minuti ogni ora²



Lo screening nutrizionale consente di prevedere la probabilità di esiti sulla salute migliori o peggiori.³ Questi possono tuttavia variare a seconda delle circostanze, ad esempio l'età o il tipo di malattia.

► **Tenete traccia del vostro peso attraverso regolari screening nutrizionali e un registro IMC su cui annotare qualsiasi variazione di peso nel tempo.**

Bibliografia: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition). Living Well During Cancer Treatment. Brussels: ECPC; 2017 - 2 ESMO (European Society for Medical Oncology), ECPC (European Cancer Patient Coalition), IPOS (International Psycho-Oncology Society). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano: ESMO; 2017 - 3 ESMO (European Society for Medical Oncology). Handbook on Nutrition and Cancer. Lugano: ESMO Press; 2011



Riconoscimenti: la European Cancer Patient Coalition (Coalizione europea dei pazienti affetti da cancro) esprime la propria riconoscenza per il sostegno a Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co e Helsinn.

Dichiarazione di non responsabilità: l'ambito e il contenuto restano di esclusiva responsabilità della European Cancer Patient Coalition.