

La tua guida a una dieta sana e all'esercizio fisico

Prendersi cura del proprio corpo quando si soffre di NSCLC ALK+ è importante. Mantenerti quanto più in salute possibile ti aiuterà a prepararti al trattamento imminente e a supportare il tuo corpo.

Questa guida ti offre alcuni consigli su come mangiare bene e mantenerti in forma durante il trattamento.

Dieta e alimentazione

Consumare pasti sani ed equilibrati e seguire la migliore alimentazione possibile è davvero importante. Per aiutarti, il personale sanitario potrebbe metterti in contatto con un dietologo (o nutrizionista) che può darti una mano a pianificare pasti sani adatti a te.¹

Tuttavia, alcune persone affette da cancro trovano difficile cucinare, ad esempio se manifestano effetti collaterali. Se anche tu hai delle difficoltà, prova alcune delle idee riportate di seguito:

- Chiedi a un amico o un familiare di aiutarti a cucinare o a fare la spesa¹
- Prepara i pasti in anticipo per tutta la settimana, in modo da doverli solo riscaldare¹
- Sperimenta la consegna a domicilio, ovvero un servizio che ti consegnerà pasti preparati appositamente per te a casa tua¹

Alcune persone potrebbero anche avvertire una perdita di appetito. Ciò potrebbe dipendere dal fatto che il tuo gusto è alterato, dalla nausea o dal fatto di non avere fame.² In questi casi, prova a:

- Consumare porzioni di cibo più piccole, ma più spesso di quanto faresti normalmente^{1,2}
- Portare con te degli spuntini in modo da avere qualcosa da mangiare se ti viene appetito durante il giorno¹
- Rendere i pasti un momento felice e rilassante: ascolta musica, fai conversazione o, se sei da solo, guarda un programma televisivo che ti piace¹

Esercizio e attività fisica

Per alcune persone, l'idea di fare esercizio fisico dopo una diagnosi di cancro sembra l'opposto di quello che si dovrebbe fare, ma la ricerca ha dimostrato che in realtà produce una serie di effetti positivi.

È stato dimostrato che un livello moderato di esercizio fisico migliora sintomi quali affaticamento, ansia e depressione e può anche aiutare a migliorare la respirazione, la forza muscolare e l'osteoporosi (assottigliamento delle ossa).³ Anche un'attività più leggera come camminare, fare stretching o yoga può aiutare le persone a sentirsi meglio.^{3,4}

Devi sempre ascoltare il tuo corpo quando ti alleni e non sforzarlo eccessivamente. L'esercizio fisico deve essere adattato in base alle tue esigenze.⁵ Se hai difficoltà a praticarlo, parlane con il personale sanitario. Questo può offrirti ulteriore supporto e magari indirizzarti a terapeuti occupazionali, personal trainer o fisioterapisti.⁶

La tua guida a una dieta sana e all'esercizio fisico

Praticare esercizio fisico per la prima volta dopo la diagnosi

A patto che il medico confermi che puoi farlo, puoi iniziare a praticare attività fisica fin da subito. Chiedigli consiglio su quale tipo di esercizi è meglio fare in una determinata fase del cancro e del relativo trattamento, e se c'è qualcosa in particolare che dovresti evitare. Se è la prima volta che ti alleni dopo tanto tempo, inizia lentamente e sviluppa forza e resistenza a un ritmo che funzioni per te e il tuo corpo.⁷

Dolore durante l'attività fisica

A volte avvertirai dolore al corpo a causa del cancro. Comunicalo al personale sanitario e chiedi consigli e supporto su come gestire qualsiasi dolore. Potrebbe anche essere in grado di fornirti consigli su come alcuni tipi di esercizi aiutano a ridurre il dolore in determinati casi.⁸

Trovare modi per allenarsi in caso di mobilità ridotta o accedere alle attrezzature per il fitness

Puoi fare attività fisica praticamente ovunque, a casa o all'aperto, nel tuo quartiere o in un parco, e non deve mai essere troppo faticosa. Prova alcune delle seguenti attività:

- Stretching leggero per mantenere elastico il corpo, oppure yoga o Pilates se ti senti all'altezza di qualcosa di più intenso⁹
- Una passeggiata tranquilla nel tuo quartiere,⁹ magari dando un'occhiata ai negozi o portando a spasso il cane se ne hai uno
- Esercizi di rafforzamento muscolare di base (come addominali, squat o flessioni)¹⁰; ci sono diversi modi per adattare questi esercizi in caso di mobilità ridotta, inoltre puoi usare pesi liberi o fasce di resistenza per aumentare la difficoltà man mano che acquisisci forza¹¹

RICORDA:

- Consulta il personale sanitario prima di iniziare qualsiasi nuovo esercizio o programma di allenamento per assicurarti che sia adatto a te⁹
- Se ti è stato detto che soffri di bassa immunità (ovvero il tuo sistema immunitario non funziona come dovrebbe), una palestra o una piscina pubblica potrebbero non essere il posto migliore dove fare esercizio fisico in quanto potresti facilmente contrarre un raffreddore o altre malattie^{7,9}

La tua guida a una dieta sana e all'esercizio fisico

References:

1. Macmillan. Eating Problems and Cancer, 2017. Available from <http://be.macmillan.org.uk/Downloads/CancerInformation/LivingWithAndAfterCancer/MAC13613EatingproblemsE03lowrespdf20170921LK.pdf>. Last accessed August 2019.
2. Newton A et al. Mosby's Oncology Nursing Advisor. First Edition. Mosby Elsevier. 2009.
3. Michaels C. Transl Lung Cancer Res 2016; 5(3): 235–238.
4. Milbury K et al. J Clin Oncol 2017; 35(Suppl 31S): Abstract 125.
5. Macmillan. Making sure you're safe when you're active, 2014. Available from <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/keeping-active/making-sure-safe-when-active.html>. Last accessed August 2019.
6. Macmillan. Move More: Your Guide to Becoming More Active, 2016. Available from <http://be.macmillan.org.uk/Downloads/ResourcesForHSCPs/InformationResources/MAC13314Move-moreE02lowrespdf20160718.pdf>. Last accessed August 2019.
7. Macmillan. Getting started, 2016. Available from <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/keeping-active/tips-to-get-you-started.html#103141>. Last accessed August 2019.
8. Macmillan. Controlling Cancer Pain, 2011. Available from <http://be.macmillan.org.uk/Downloads/CancerInformation/LivingWithAndAfterCancer/MAC11670Controllingcancerpain-E9.pdf>. Last accessed August 2019.
9. American Lung Association. Physical Activity and Lung Cancer, 2017. Available from: <http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/lung-cancer/patients/treatment/stay-healthy/physical-activity-and-lung-cancer.html>. Last accessed August 2019.
10. American Cancer Society. 5 Benefits of Strength Training, 2017. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/five-benefits-of-strength-training.html>. Last accessed August 2019.
11. Cancer Council New South Wales. Exercise for People Living with Cancer, 2016. Available from https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Exercise-for-People-Living-with-Cancer_2016_lo-res_amended-April-2017.pdf. Last accessed August 2019.