



Prevenire la perdita di peso — Perché è importante per le persone che hanno il cancro?

Per alimentazione si intende il cibo e le bevande necessarie per il tuo benessere. Un'alimentazione ottimale è importante per le persone che hanno il cancro.

Il cibo è ciò che fornisce energia al tuo corpo. Quello che mangi e che bevi ti dà energia, proteine, vitamine e minerali. Questi sono necessari per assicurare che il tuo corpo funzioni in modo corretto. Se non dai al tuo corpo abbastanza energia (cibo e bevande) questo può causare una perdita di peso. Se ciò accade sei a rischio di malnutrizione.

La malnutrizione è comune nelle persone che hanno il cancro, ma non sempre è un effetto collaterale del cancro. Si dovrebbe prevenire la malnutrizione in tutte le fasi del decorso della malattia perché può causare problemi quali:



Effetti collaterali derivanti dal trattamento, possibilità di contrarre infezioni, tempo trascorso in ospedale



Forza muscolare, quanto funziona il trattamento, quanto funziona il tuo sistema immunitario, cicatrizzazione ferite



Lo sai che **1 persona col cancro su 4** soffre di malnutrizione?

Preventing weight loss — Why is it important for people with cancer?

Nutrition is the food and drink you need for your health and wellbeing. Good nutrition is important for people who have cancer.

Food is your body's fuel. What you eat and drink gives you energy, protein, vitamins and minerals. These are all needed to make sure your body works well. If you do not give your body enough fuel (food and drink) this can cause weight loss. If this happens you are at risk of malnutrition.

Malnutrition is common in people with cancer, but is not always a side effect of cancer. Malnutrition should be prevented at all stages of the cancer journey as it can cause problems such as:



Side effects from treatment, the chance of infection, time spent in hospital



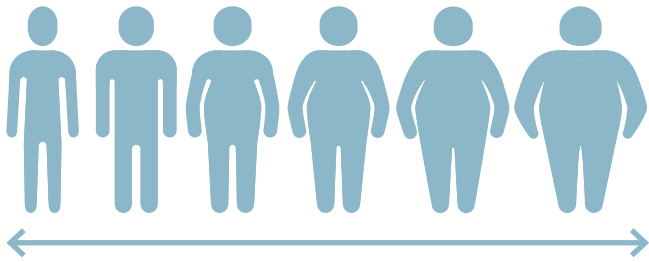
Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



Did you know that **1 out of every 4** people with cancer are malnourished?

La malnutrizione può verificarsi in persone di qualsiasi peso corporeo, forma fisica o dimensioni

È importante capire che tutti possono soffrire di malnutrizione. A prescindere dalla forma del tuo corpo o se tu sia sottopeso o sovrappeso. Puoi comunque perdere tono muscolare, e questo ti fa sentire debole e non ti permette di compiere le azioni quotidiane.



Perché le persone con il cancro soffrono di malnutrizione?

Sono molti i fattori che possono far aumentare il rischio di malnutrizione, tra questi:

- Il cancro e il trattamento per il cancro possono:
 - » Provocare un maggiore consumo energetico e di proteine (energia).
 - » Rendere più difficile alimentarsi.
- Provocare sensazione di malessere.
- Stress, preoccupazione e sensazione di stanchezza.

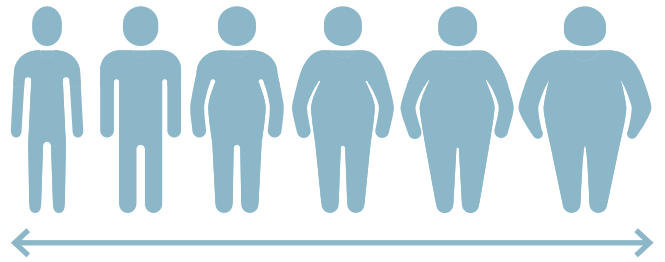
Può darsi che soffra di malnutrizione?

A volte è difficile capire se si soffre di malnutrizione. Alcuni sintomi includono:

- Hai perso peso senza volerlo. Devi stringere la cintura. Senti che gli abiti ti stanno larghi.
- Mangi meno del solito.

Malnutrition can happen at any weight, shape or size

It is important to understand malnutrition can happen to anyone. It does not matter what size or shape you are or if you are overweight or underweight. You can still lose muscle, which can make you feel weak and not able to do your everyday tasks.



Why are people with cancer at risk of malnutrition?

Many factors can increase the risk of malnutrition, including:

- Cancer and treatment for cancer can:
 - » Cause your body to use more energy and protein (fuel).
 - » Make it more difficult to eat.
- Feeling unwell.
- Stress, worry and feeling tired.

Could you have malnutrition?

Sometimes it is hard to tell if you have malnutrition. Some signs include;

- You have lost weight without trying. You need to tighten your belt. Your clothes feel loose.
- You are eating less than usual.

Cosa puoi fare per prevenire la malnutrizione?

I cibi proteici sono importanti per prevenire e gestire la malnutrizione. I cibi ricchi di proteine aiutano il tuo corpo a formare e riparare il tessuto muscolare durante il trattamento e la convalescenza. Inizia ogni pasto mangiando prima le proteine, e cerca di fare degli spuntini a base di proteine tra un pasto e l'altro.

I cibi ad alto contenuto di proteine includono:



Carne (manzo, pecora, maiale, capra, canguro, vitello)



Pollame (pollo, tacchino, anatra)



Pesci e frutti di mare (pesce, gamberi, granchi)



Uova



Latticini (latte intero, formaggio, yogurt, crema, gelato, frullati a base di latte, frappè e prodotti a base di soia)

Nota: Il latte di frutta a guscio duro, di avena e di riso di solito hanno un contenuto di proteine minore.



Frutti a guscio duro e semi (frutti/semi interi, burro di arachidi)



Legumi (lenticchie, fagioli rossi, fagioli in scatola, ceci)



Tofu

What can you do to prevent or manage malnutrition?

Protein foods are important to prevent and manage malnutrition. Protein foods help your body to build and repair muscle during treatment and recovery. Eat the protein part of your meal first, and try to snack on protein foods between meals.

High protein foods include:



Meat (beef, lamb, pork, goat, kangaroo, veal)



Poultry (chicken, turkey, duck)



Fish and seafood (fish, prawns, crab)



Eggs



Dairy (full cream milk, cheese, yoghurt, custard, ice cream, milkshakes, smoothies, and soy based products)

Note: Nut, oat and rice milks are generally lower in protein.



Nuts and seeds (whole nuts/seeds, peanut butter)



Beans (lentils, kidney beans, baked beans, chick peas)



Tofu

Hai perso peso senza volerlo?

Se hai perso peso potresti aver bisogno di più **energia** per dare forza al tuo corpo. Aggiungi **cibi molto energetici** ai tuoi pasti e agli spuntini, ad esempio:

- Latticini con latte intero, inclusi burro e panna.
- Grassi e oli inclusi oli vegetali, margarina, maionese, avocado, burro di arachidi.

Cos'altro puoi fare per prevenire la malnutrizione?

- Consuma piccoli pasti e spuntini ogni paio d'ore.
- Mangia di più quando hai più fame.
- Prendi nota di quanto mangi e bevi, e di ogni cambiamento di peso.
- Fai attività fisica per aiutare la crescita e la ripresa dei muscoli.
- Se assumi integratori alimentari a base di erbe o vitamine, dillo al medico o all'infermiere. È importante perché questi possono avere un effetto sull'azione di medicine e trattamenti.

Cosa fa il dietologo?

Il dietologo è uno specialista dell'alimentazione. Ciascuno ha necessità alimentari diverse e il dietologo può aiutarti a soddisfare i tuoi bisogni alimentari per prevenire e gestire la malnutrizione.

Se pensi di soffrire di malnutrizione, dovresti farti vedere da un dietologo.

Come faccio a trovare un dietologo?

- **Se ti stai sottoponendo ad un trattamento per il cancro**, puoi chiedere al tuo medico o all'infermiere che ti indichino un dietologo presso il tuo ospedale o servizio sanitario.
- **Se non stai seguendo un trattamento al momento**, puoi trovare un dietologo presso il servizio sanitario del tuo quartiere, o nella comunità. Puoi anche chiedere al tuo medico che te ne indichi uno.

Have you lost weight without trying?

If your weight has reduced you might need more **energy** to fuel your body. Add **high energy foods** to your meals and snacks, such as;

- Full cream dairy products including butter and cream.
- Fats and oils including vegetable oil, margarine, mayonnaise, avocado, peanut butter.

What else can you do to prevent or manage malnutrition?

- Eat small meals and snacks every few hours.
- Eat more when you feel most hungry.
- Take note of how much you eat and drink, and of any change to your weight.
- Stay active to help build and repair your muscles.
- If you are taking any nutrition, vitamin or herbal supplements, tell your doctor or nurse. This is important because they can affect how your medications and treatments work.

What is a dietitian?

A dietitian is a specialist in food and nutrition. Every person has different nutrition needs and a dietitian can help you to meet your own nutrition needs to prevent and manage malnutrition.

If you think you might have malnutrition, you should see a Dietitian.

How can you find a dietitian?

- **If you are currently having treatment for cancer**, you can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian in your hospital, or health service.
- **If you are not currently having treatment**, you can find a dietitian at your local health service, or in your community. You could also ask your doctor to refer you.

Dove trovare maggiori informazioni

- Chiama il Cancer Council al **13 14 50** per parlare con un infermiere oncologico nella tua lingua. Puoi anche spedire una email all'indirizzo askanurse@cancervic.org.au
- Visita il sito di Cancer Council Victoria www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition per scaricare o ordinare una copia gratuita di *Nutrition and Cancer* (Alimentazione e cancro - disponibile solo in inglese).

RINGRAZIAMENTI

Queste informazioni sono state adattate dal materiale del Cancer Council Victoria dal titolo: *Understanding Malnutrition and Cancer* (Capire la malnutrizione e il cancro). La revisione di questa edizione è frutto della collaborazione tra il Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) e il Cancer Council Victoria, ed è stata finanziata dal Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

Queste informazioni sono basate su recenti ricerche sulla malnutrizione e sul cancro (al momento della pubblicazione) e sono state sviluppate con l'aiuto di una serie di professionisti sanitari e di persone con il cancro. Questa scheda informativa è intesa come un'introduzione generica e non è sostitutiva del parere professionale del medico.

Where to get more information

- Call Cancer Council **13 14 50** to speak to a cancer nurse in your language. You can also email askanurse@cancervic.org.au.
- Visit Cancer Council Victoria's website www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition to download or order a free copy of *Nutrition and Cancer*.

ACKNOWLEDGEMENTS

This information has been adapted from a Cancer Council Victoria resource titled; *Understanding Malnutrition and Cancer*. The review of this edition was a collaboration between the Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) and Cancer Council Victoria, and funded by Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

This information is based on recent research on malnutrition and cancer (at the time of publication) and has been developed with help from a range of health professionals and people affected by cancer. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice.