

Linfoma mantellare (MCL)

Un linfoma maligno dei linfociti B raro e aggressivo

Stile di vita per i pazienti con linfoma mantellare

Nutrizione



Per un paziente con linfoma mantellare non ci sono diete particolari da seguire o particolari alimenti da utilizzare.

Anche se hai già uno stile di vita sano, potresti scegliere di apportare alcuni cambiamenti positivi allo stile di vita dopo il trattamento. Apportare piccoli cambiamenti come mangiare bene e mantenersi attivi può migliorare la tua salute e il tuo benessere e aiutare il tuo corpo a riprendere le forze.¹

La maggior parte delle linee guida nutrizionali raccomandano di consumare molta verdura, frutta e prodotti integrali; limitare la quantità di carne rossa, in particolare le carni lavorate o ricche di grassi; ridurre grasso, zucchero, alcol e sale; e mantenere un peso non eccessivo.²

Se sei in trattamento, devi considerare che i bisogni nutrizionali delle persone con malattie ematologiche variano da persona a persona.²

Il tuo team di assistenza può aiutarti a identificare i tuoi obiettivi nutrizionali e a pianificare delle modalità per aiutarti a raggiungerli.²



Una buona alimentazione durante i periodi di trattamento può aiutarti a:²



1
Sentirti meglio



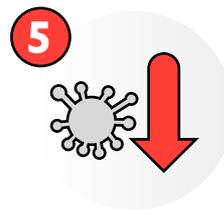
2
Mantenere forza ed energia



3
Mantenere il peso e le riserve nutritive dell'organismo



4
Tollerare meglio i possibili effetti collaterali correlati al trattamento



5
Ridurre il rischio di infezioni



6
Guarire e riprendersi più in fretta

Linfoma mantellare (MCL)

Un linfoma maligno dei linfociti B raro e aggressivo

Stile di vita per i pazienti con linfoma mantellare



Attività fisica

L'attività fisica può migliorare la salute fisica ed emotiva e può essere svolta dai pazienti prima, durante e dopo il trattamento del linfoma.³

Può aiutare non solo a migliorare la salute fisica generale del paziente, ma anche a ridurre alcuni effetti collaterali e alcuni fattori di rischio. In particolare può ridurre l'affaticamento, aumentare la forza muscolare ed essere utile nella gestione dello stress e nel miglioramento del benessere emotivo generale.³

L'équipe medica può consigliare gli esercizi adatti a te, in base al tuo trattamento attuale, all'età e alle condizioni generali di salute.³



L'importante è trovare un tipo di esercizio che ti piaccia: non deve essere un obbligo imposto dal medico, ma solo un modo per stare meglio.³



Chiedi consigli sul tipo e l'intensità dell'attività fisica adatta alle tue condizioni, ed evita le attività più faticose durante o subito dopo il trattamento, in particolare in caso di effetti collaterali.³



Salute emotiva e counselling

La diagnosi di MCL può avere un grande impatto sulla tua vita e può influenzare il tuo umore e le relazioni con familiari ed amici.

Il disagio, o stress emotivo, è molto comune nei pazienti con MCL, pertanto la sua identificazione e il suo trattamento sono una priorità clinica, in quanto lo stress emotivo è un fattore di rischio per la non adesione al trattamento medico e per un deterioramento della qualità della vita.⁴

Un approccio efficace alla gestione delle emozioni nelle persone con MCL è quello di soddisfare le loro esigenze e di fornire cure specifiche, in altre parole, di darti un supporto emotivo efficace. È importante che ti fidi del tuo team di cura, mantenendo un dialogo continuo e aperto sugli aspetti emotivi della malattia.⁴

Il tuo team di cura, composto da medici, infermieri e caregiver di supporto, può aiutarti per i tuoi bisogni emotivi e, nel caso, suggerire un consulto con specialisti appropriati. Gli esperti consigliano di cercare supporto, sia nell'équipe medica con cui si sta effettuando il trattamento, sia con professionisti o gruppi che possono aiutare dal punto di vista psicologico o emotivo.⁴



Linfoma mantellare (MCL)

Un linfoma maligno dei linfociti B raro e aggressivo

Bibliografia

1. Macmillan Cancer Support. Mantle cell lymphoma.
Web: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/lymphoma/mantle-cell>.
Ultimo accesso Luglio 2021.
2. American Cancer Society. Nutrition for people with cancer. Cancer.org|1.800.227.2345.
Web: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/6711.00.pdf>.
Ultimo accesso Luglio 2021.
3. Lymphoma action. Exercise and physical activity.
Web: <https://lymphoma-action.org.uk/about-lymphoma-living-and-beyond-lymphoma/exercise-and-physical-activity>.
Ultimo accesso Settembre 2021.
4. Dekker J et al. Clinical management of emotions in patients with cancer: introducing the approach "emotional support and case finding".
Transl Behav Med 2020; 10 (6): 1399-1405.