

www.associazionepalinuro.com

**GUIDA AI COMPORTAMENTI
SALUTISTICI DEL PAZIENTE
IN OGNI FASE DEL PERCORSO
DEL CARCINOMA UROTELIALE**



PREMESSA E RINGRAZIAMENTI

APS Associazione PaLiNUro fornisce queste informazioni a livello di servizio. La pubblicazione di queste informazioni non ha l'obiettivo di sostituire le cure mediche o il parere del vostro medico. PaLiNUro suggerisce anzi di consultare il vostro medico curante o altro operatore sanitario per approfondire le informazioni qui presentate. PaLiNUro desidera inoltre porgere i più sentiti ringraziamenti a:

- la **D.ssa Monica Sommariva** per il contributo fornito, con la supervisione del Prof. **Massimo Maffezzini**, per tutta la parte medico-scientifica e per l'approfondimento sullo stretching vescicale e sulla fitoterapia;
- il **Comitato Operativo Pazienti** di PaLiNUro: Daniela Bardelotto, Alessandro Boni, Laura Magenta, Anna Pongolini che si sono occupati della stesura di base;
- la **D.ssa Simona Pettinà** per la parte riguardante la riabilitazione volta al rinforzamento del pavimento pelvico.

Un altro grande ringraziamento va a **FAVO (Federazione delle Associazioni di Volontariato Oncologico)** per i contributi sulla nutrizione e gli arricchimenti di taglio generale.

Un ultimo grazie va a tutti i Soci e a tutte le persone che hanno reso possibile la pubblicazione di questo lavoro attraverso le loro piccole o grandi donazioni.



INDICE

| | |
|---|--------------------|
| PREMESSA E RINGRAZIAMENTI | 3 |
| SOMMARIO | 5 |
| GUIDA AI COMPORTAMENTI SALUTISTICI DEL PAZIENTE IN OGNI FASE DEL PERCORSO CLINICO DEL CARCINOMA UROTELIALE | 7 |
| Premesse e puntualizzazioni | 7 |
| Stress, tumore e... sonno | 7 |
| Regime alimentare e nutrizionista | 8 |
| Cosa bisogna sapere sul sonno | 9 |
| Trattamenti non convenzionali e terapie integrate | 10 |
| GUIDA AL MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ DELLA VITA IN TUTTE LE FASI DEL TUMORE DELLA VESCICA | 14 |
| - Attività motoria | |
| - Alimentazione suggerita | |
| - Consigli e possibili rimedi di medicina integrata e naturale | |
| Se sei sano | 17 |
| Se hai un Tumore Superficiale | 20 |
| Se hai un Tumore Infiltrante e stai facendo Chemioterapia Neoadiuvante | 23 |
| Se hai un Tumore Infiltrante e stai facendo l'Immunoterapia Neoadiuvante | 25 |
| Se sei stato operato | 26 |
| - Rafforzamento Pavimento Pelvico | |
| Il percorso ERAS e la nutrizione clinica in chirurgia oncologica | 27 |
| Ripartire con una nuova vita | 33 |



GUIDA AI COMPORTAMENTI SALUTISTICI DEL PAZIENTE IN OGNI FASE DEL PERCORSO CLINICO DEL CARCINOMA UROTELIALE *

PREMESSE E PUNTUALIZZAZIONI

Questa Guida è il frutto di un lavoro congiunto, "messo insieme" con il contributo degli Associati di PaLiNUro, un gran numero di persone che sta affrontando la malattia in diversi momenti clinici.

Per ogni momento abbiamo voluto delineare i corretti Stili di Vita in termini di:

- Attività motoria
- Alimentazione suggerita
- Possibili rimedi di Medicina Integrata e Naturale

Dal dibattito sono emersi veramente tanti spunti. Sono state messe insieme le esperienze di tutti, comprese le diete! Sono anche emerse altre problematiche, quali lo stress e il disturbo del sonno. Proprio queste tematiche costituiscono il "cappello" della nostra sintesi che ci auguriamo possa essere d'aiuto alle persone che si affacceranno alla malattia dopo di noi.

**Prima della sua pubblicazione il presente lavoro è stato fatto validare da un team di medici.*

STRESS, TUMORE E... SONNO



"Il problema che sto personalmente affrontando riguarda la qualità del sonno: dal momento in cui ho iniziato questa battaglia che, per motivi comprensibili a tutti voi credo, è notevolmente peggiorata. Rispetto ad uno standard raccomandato di 7-8 ore affinché il nostro organismo possa rigenerarsi, la durata del mio sonno è notevolmente diminuita (anche per il pensiero che costantemente mi attraversa

riguardo alla malattia) e sto provando alcuni farmaci, sintetici e/o naturali, per avere un ripristino corretto".

Alessandro – Associato affetto da Tumore Superficiale

La correlazione tra stress emotivo e cancro può manifestarsi in diversi modi. Ad esempio, le persone sotto stress adottano comportamenti che possono aumentare il rischio di contrarre il cancro: il fumo, l'uso eccessivo di cibo e/o di alcool. Lo stress può anche avere un ruolo indiretto come causa del cancro, indebolendo il sistema immunitario attraverso il rilascio di alti livelli di cortisolo e adrenalina (*Fonte: Sito AIRC*). Stress, ansia e paura possono però manifestarsi anche nel momento in cui si scopre di avere un tumore: sono quasi una conseguenza naturale e, tutti e tre, sono da considerarsi tra le principali cause di insonnia.

REGIME ALIMENTARE E NUTRIZIONISTA

Il raggiungimento e il mantenimento del corretto peso forma hanno l'obiettivo di migliorare lo stato di salute dell'individuo.

L'elaborazione di una dieta personalizzata deve considerare diversi parametri: l'analisi accurata dello stile di vita e delle abitudini alimentari in combinazione con età, peso, altezza e sesso, parametri che permettono di ottenere una stima del metabolismo basale, ossia dell'energia che spendiamo quotidianamente per le funzioni metaboliche, essenziali per la sopravvivenza dell'organismo.

Quando si incomincia a seguire un regime alimentare prestabilito è pertanto indispensabile che questo venga elaborato su misura.

A maggior ragione, nel caso di patologie oncologiche, dove ogni tumore agisce in modo diverso, ogni caso è differente dall'altro e ogni paziente ha una storia personale, è indispensabile affidarsi ad un medico o ad un nutrizionista qualificato. È necessario sottolineare l'aggettivo "qualificato", poiché in Italia il problema dell'abusivismo nel campo della dietologia è molto diffuso.

Il termine **nutrizionista** indica un operatore generico nel campo della nutrizione. In Italia non esistono riferimenti normativi sulla figura del "nutrizionista", tanto che anche il Consiglio Superiore di Sanità lo definisce come *"lo specialista dell'alimentazione umana di diversa estrazione professionale, medica e/o non medica (biologo, agronomo, farmacista, veterinario, eccetera)"*. La definizione del termine "nutrizionista" si riferisce al medico nutrizionista, al dietologo, al dietista e al biologo nutrizionista.

È pertanto opportuno visitare il sito di [FNOMCEO](http://www.fnomceo.it) (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri) - l'anagrafe nazionale dei medici che lavorano in Italia – per verificare se il professionista cui si intende rivolgersi:



COSA BISOGNA SAPERE SUL “SONNO”

Il sonno è caratterizzato da un abbassamento del livello di coscienza e dalla riduzione della funzionalità biologica ed è indispensabile alla sopravvivenza dell'organismo e all'equilibrio psichico dell'uomo e degli animali superiori. Dire che il fabbisogno del sonno diminuisce con l'età è corretto se ci si limita al dato quantitativo.

Il sonno dell'anziano infatti è diverso da quello del giovane, ma molte ricerche hanno evidenziato che negli individui in buona salute, con molti interessi e soddisfatti della loro qualità di vita, la qualità del sonno non si modifica con l'età. È fondamentale conservare il ritmo veglia-sonno più costante possibile.

Un sonno della durata tra le 6 ore e 30 e le 7 e 30 rappresenta una media accettabile per considerarla associabile ad uno stile di vita equilibrato e corretto.

Nella fase in cui siamo effettivamente addormentati, con gli occhi chiusi e la mente non più concentrata sui compiti da svolgere, ha luogo un'ingente opera di riparazione nel nostro organismo: non spendiamo più energia verso l'esterno, ma la usiamo verso l'interno.

Mentre l'organismo ripara se stesso, il sistema immunitario viene riequilibrato. Si tratta di un sistema di difesa naturale e può operare al meglio solo se siamo riposati. In caso contrario gli effetti negativi riguardano l'aumento di stati infiammatori e la riduzione della funzione immunitaria, esponendoci alle infezioni, come evidenziato da alcune ricerche sull'esacerbazione della crescita tumorale¹.

Mentre dormiamo i radicali liberi vengono riassorbiti e viene impedito loro di legarsi all'ossigeno causando ulteriori danni. Il sonno può essere definito un antiossidante naturale tanto che alcuni medici ritengono che il disturbo del sonno possa essere considerato tra i “probabili” fattori cancerogeni, in quanto correlato a un aumento dell'infiammazione e ad una funzione immunitaria debilitata.

LE FASI DEL SONNO

Gli studiosi hanno evidenziato che il sonno non è uguale per tutta la sua durata ma è caratterizzato dalla presenza di 2 fasi principali:

| | | |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|
| LA FASE NON-REM | Sonno lento, sincronizzato | sonno ortodosso |
| LA FASE REM | Sonno rapido, desincronizzato | sonno paradosso |

FASE NON REM

- Stadio 1- “FASE DI ADDORMENTAMENTO” = Stato crepuscolare, fra veglia e sonno leggero

¹ (D.H.Bovbjerg “Circadian disruption and cancer”, *Brain, Behavior and Immunity*, 17 suppl. 1 febbraio 2003, S48-S50; R.V.Puram, M.S.Kowalczyck, C.G.Boer et al. “Core circadian clock genes regulate leukemia stem cells”, *Progress in molecular biology and translational Science*, 119 (agosto 2013): 221-282; F.Hakim, Y.Wang, S.X.L.Zahng and oth. “Fragmented sleep accelerates tumor growth and progression through recruitment of tumor associated macrophages and TLR4 signaling”, *Cancer Research*, 74, n. 5 (gennaio 2014), 1329-1337.)

- è realmente un medico
- se è qualificato per esercitare professionalmente l'attività di cui avete bisogno.
- qual è il suo campo specifico di attività

Limitiamoci a prendere in esame per la nostra "dieta personalizzata" solo le 3 figure professionali del dietologo, del dietista e del biologo nutrizionista.

IL DIETOLOGO

Il dietologo è un medico laureato in Medicina e Chirurgia con specializzazione di 4 anni in Scienza dell'Alimentazione. Viene anche chiamato Medico Nutrizionista. Nella sua competenza rientra la valutazione clinica, la diagnosi, il trattamento e l'elaborazione delle diete nonché la prescrizione di integratori e dei farmaci necessari.

IL DIETISTA

Il dietista è un Operatore Sanitario individuato dal Decreto del Ministero della Salute del 14 settembre 1994 in possesso della laurea triennale in dietistica (L/SNT/3), che lo fa rientrare nella Classe delle PROFESSIONI SANITARIE TECNICO ASSISTENZIALI.

L'accesso al corso è a numero chiuso e prima della discussione della tesi è obbligatorio superare l'esame di Stato che consente l'esercizio della professione.

Il dietista non può fare diagnosi di malattia né prescrivere farmaci, ma solo integratori.

Per elaborare una dieta personalizzata necessita della prescrizione del medico.

IL NUTRIZIONISTA

Solitamente è l'abbreviazione di "biologo nutrizionista", un professionista che ha una laurea in biologia di 4 anni, con il vecchio ordinamento, o 3 + 2 con la nuova riforma. Per esercitare la professione deve aver superato l'esame di Stato ed essersi iscritto all'albo dei Biologi.

Il biologo nutrizionista può valutare i fabbisogni nutritivi ed energetici delle persone ed elaborare schemi dietetici, ma non può prescrivere farmaci.

Qualora una persona presuma o sospetti di essere affetta da qualche patologia è bene che si rivolga prima al medico per accertare il proprio stato di salute per identificare l'eventuale patologia da cui è affetta. Solo in quel momento il biologo nutrizionista potrà elaborare una dieta che ripristini il benessere della persona.

TRATTAMENTI NON CONVENZIONALI E TERAPIE INTEGRATE

La medicina alternativa può essere definita come l'ampia gamma di approcci che mirano ad aiutare i pazienti con modalità che, nel valutare la propria efficacia, pre-

- Stadio 2 - "SONNO LEGGERO" = La coscienza è sopita, i muscoli si rilassano
- Stadio 3 - "SONNO PROFONDO" = In questa fase il sonno comincia a diventare più profondo
- stadio 4 - "SONNO PROFONDO EFFETTIVO" = È quello del sonno più profondo, quando il nostro organismo si rigenera. Le onde corrispondenti all'attività cerebrale di questo momento sono piuttosto lente

FASE REM

Il termine REM deriva dal fatto che durante tale fase gli occhi si muovono con movimenti ritmici rapidi (dall'inglese *Rapid Eye Movements* = movimenti oculari veloci). In questa fase, che si verifica normalmente 4 o 5 volte per notte, si fanno sogni molto intensi. Il termine "sonno paradossale" deriva dal fatto che l'elevata attività celebrale e i rapidi movimenti oculari che caratterizzano questa fase sono in contrasto con il grado di generale rilassamento muscolare. Durante la notte si verificano diversi cicli del sonno della durata di 90-100 minuti caratterizzati dal passaggio attraverso vari stadi del sonno e la fase REM.

Alternanza delle fasi (stadi) nei 4/5 cicli per notte.

Le fasi di sonno REM, della durata di circa 15 minuti, sono caratterizzate da sogni intensi e da movimenti oculari ritmici e rapidi. Nel corso della notte diminuiscono progressivamente le fasi di sonno profondo e aumentano di durata e di intensità le fasi REM.

Tutti gli studi sul sonno concordano nell'affermare che sia il sonno REM che quello non-REM sono necessari per essere in buona salute, ma ancora non si conosce bene il ruolo specifico di ognuno. Sappiamo che durante il sonno non-REM si ha una produzione elevata dell'ormone della crescita, vitale per la salute fisica, mentre nel sonno REM aumenta il flusso sanguigno verso il cervello, utilissimo per la salute mentale. Se una persona è disturbata in fase REM o nel momento di sonno profondo, facilmente presenta sintomi di stress e di nervosismo.

In caso di tumore, il disagio psicologico, la paura, l'ansia e il dolore rappresentano le cause principali della difficoltà di prendere sonno e/o dello svegliarsi durante la notte (con le conseguenti difficoltà a riprendere il ritmo del riposo). Il tumore uterino rappresenta una tipologia di tumore particolarmente insidiosa perché soggetta alla ricorrenza (recidiva) e comunque comporta il costante monitoraggio per buona parte, se non per tutta, la vita. Un vero e proprio generatore di ansia!

Saper trovare un equilibrio sonno-veglia e attenuare l'ansia rappresenta un fattore importante di benessere generale e di barriera all'insorgenza o alla risorgenza.

scindono dal metodo scientifico. Esiste un ampio ventaglio di pratiche terapeutiche, molte delle quali affondano le radici in culture diverse da quella occidentale.

Spesso la medicina alternativa si rivolge al lato irrazionale che è in ciascuno di noi e molte forme di medicina alternativa rispondono a una naturale richiesta di sostegno mentale in situazioni in cui siamo di fronte alla malattia e alla possibilità della morte. Certamente, il confine tra l'offerta di sostegno e le aspettative del paziente è spesso incerto. Molti di coloro che praticano la medicina alternativa sono premurosi, umani, e capaci di offrire il sostegno indispensabile. Occorre tuttavia fare attenzione a coloro che promettono guarigioni improbabili.

D'altro canto, alcune forme di medicina oggi considerate alternative, sottoposte a vagli appropriati, potrebbero rivelarsi efficaci e utili, per es. nell'ambito delle terapie di supporto per malati di cancro. In tal caso, non dovrebbero più essere considerate alternative, ma piuttosto essere incorporate nel percorso terapeutico: è in questo senso che si dovrebbe oggi intendere la medicina integrata.

Stress e ansia attivano infatti dei meccanismi a livello ormonale che possono tenerci svegli, pregiudicando l'azione della melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia².

Questo vale quasi per tutti, anche se una recente ricerca in ambito psicologico ha dimostrato come situazioni ed eventi stressanti o spaventosi possano scatenare diversi tipi di reazioni, tra cui anche la sonnolenza.

Fino a qualche anno fa c'era la tendenza a "catalogare" le reazioni allo stress secondo due tipologie principali, sperate e distinte: combattere o scappare, da cui l'espressione nota in inglese come "fight or flight".

Tuttavia, questa suddivisione non teneva conto di molte variabili del carattere e della personalità di ogni individuo e risultava riduttiva ed inadeguata rispetto alla complessità della mente umana. Secondo i più recenti studi nell'ambito della psicologia clinica invece sono almeno 6 i modi di reagire, statisticamente più diffusi, di fronte allo stress o alla paura:

- Combattere
- Scappare o evitare il problema
- Restare immobili, incapaci di avere qualunque tipo di reazione
- Lasciarsi travolgere dalle emozioni
- Cooperare o lasciarsi sottomettere dalla fonte stessa dello stress
- Dormire o lasciare che stanchezza e sonnolenza estremi prendano il sopravvento

(Fonte: Informasonno.it).

A determinare una reazione o un'altra sono molti fattori: età, genere, educazione, carattere, contesto, situazioni di vita personale, relazionale, lavorativa unite al fattore "cancro". Capire come modificare tali reazioni per meglio adattare alle nostre esigenze e migliorare la qualità della vita, è invece possibile con l'aiuto professionale di psicologi e psicoterapeuti.

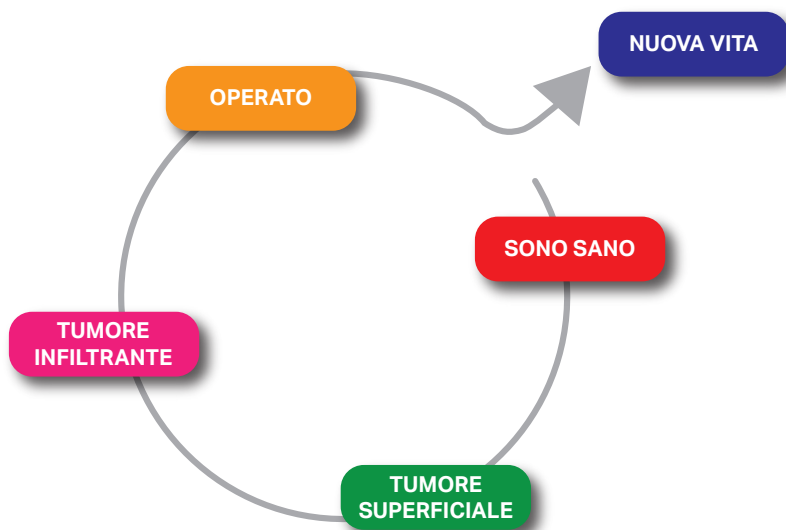
Se i dati sulla relazione biologica tra stress e tumore sono ancora poco noti, sono invece molto chiari quelli degli studi sulla qualità di vita delle persone e soprattutto dei malati. Contrastare lo stress con gli strumenti psicologici e farmacologici, quando necessario, può migliorare il benessere generale. Tra gli interventi di tipo psicoterapeutico efficaci sullo stress ci sono le terapie cognitivo-comportamentali e alcune tecniche di rilassamento e di meditazione come il training autogeno e la cosiddetta "mindfulness". Il medico può anche prescrivere, per brevi periodi e in presenza di stress intenso, farmaci ansiolitici come le benzodiazepine (Fonte: AIRC).

² *Humanitas Salute – I disturbi del sonno*

GUIDA AL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA IN TUTTE LE FASI DEL TUMORE DELLA VESCICA

I diversi momenti della malattia presi in considerazione dalla presente Guida sono 6, e vanno dalla Prevenzione (Sono Sano) al Ritorno alla normalità (Sono Ripartito con la mia Nuova Vita):

1. Se sei sano
2. Se hai un Tumore Superficiale
3. Se hai un Tumore Infiltrante e stai facendo Chemioterapia
4. Se hai un Tumore Infiltrante e stai facendo l'Immunoterapia
5. Se sei stato operato
6. Se sei ripartito con una Nuova Vita



Nei casi più lievi, invece, lo stress può essere gestito con interventi non medici quali lo yoga e il tai chi-chuan, discipline che aiutano a controllare lo stress, ma anche attività come il canto e, in generale, la socializzazione, riducono i livelli di ormoni dello stress nell'organismo. Non dimentichiamo poi una forma di body work acquatica per liberare il corpo dalle tensioni e donare benessere fisico e mentale, grazie alla liberazione di endorfine, noto come Watsu, ossia Shiatsu associato alle virtù dell'acqua calda. E a tale proposito esiste l'Associazione Watsu Italia che si occupa della diffusione e dell'insegnamento di questa antica Arte del benessere.

In alcuni casi può giovare l'utilizzo di melatonina, modulatore dei ritmi circadiani e del sistema immunoneurovegetativo, e di valeriana, pianta rilassante ricca di flavonoidi e utile contro ansia, insonnia, colon irritabile, tachicardia.

Infine se i "grandi insonni", pur avendo superato il fattore stress, dovessero avere ancora la necessità di limitare i disturbi del sonno, riteniamo che potrebbe anche essere importante guardare agli stili di vita e a tutte quelle pratiche scorrette che mettono in atto nella seconda parte della giornata o poco prima di andare a letto: da un'alimentazione ricca di cibi che stimolano il sistema nervoso o che ostacolano la digestione, al consumo di tè e caffè, al guardare la tv prima di dormire, fino all'uso scriteriato di pc, smartphone e tablet sotto le coperte.

Naturalmente l'aspetto sonno rimane un capitolo a parte per tutte le persone operate di cistectomia radicale, con neo-vescica ortotopica, per i quali il sonno rimane necessariamente un evento interrotto ogni tre ore circa, a causa del necessario svuotamento della vescica, regolarizzato dal suono della sveglia. Tuttavia, anche tale appuntamento può essere rimodulato con una attenta programmazione della introduzione di liquidi (anche i cibi solidi contengono liquidi) nelle 24 ore compilando una tabella o diario minzionale che segnala quanto viene introdotto e quanto si espelle. Privilegiando l'idratazione nella prima metà della giornata e riducendo soprattutto i liquidi nelle ore pomeridiane e serali si ottiene un minor bisogno di svuotare il neo-serbatoio guadagnando un riposo migliore. Questo è utile anche per i soggetti cardiopatici ed ipertesi che in posizione supina durante la notte hanno un maggior riassorbimento di liquidi dagli arti inferiori e quindi un maggior riempimento vescicale se non modificano l'introduzione di liquidi.

SE SEI SANO

ATTIVITÀ MOTORIA

Fare esercizio fisico almeno 30 minuti al giorno. È sufficiente camminare o andare in bicicletta. Per i patiti del movimento è consigliabile comunque non esagerare. La "piramide del movimento" definisce i giusti livelli di impegno fisico settimanale da attribuire ai principali tipi di attività sportiva:



Cercare di mantenere il mio peso e l'Indice di Massa Corporea (IMC* tra li 18,5 e il 25) stabili.

**L'Indice di Massa Corporea (IMC, kg/m²) si calcola: dividendo il peso, espresso in kg per il quadrato dell'altezza, espressa in metri, come indice indiretto di adiposità.*

ALIMENTAZIONE SUGGERITA

Iniziare ogni pasto con verdura cruda (cetrioli, carote, insalata).

Per colazione assumere fiocchi d'avena e Muesli senza zucchero e in quantità moderata per evitare la comparsa di colon irritabile legato all'alto tenore di fibre che

graffiano la delicata mucosa del colon alterando il microbiota. Ricordare che Corn Flakes o Mais o riso soffiato sono molto più calorici a parità di quantità.

Consigliata l'assunzione di frutta secca (in particolare mandorle non tostate, noci e nocciole) particolarmente ricca di nutrienti, sostanze indispensabili per la vita dell'organismo, che si identificano in macronutriente e micronutrienti:

- I macronutrienti (forniti all'organismo in maggiore quantità) si distinguono in carboidrati, proteine, grassi, fibre e acqua;

- I micronutrienti (forniti in minore quantità) si distinguono in vitamine e minerali.

È opportuno limitare il consumo di latticini, causa di infiammazioni. Vanno considerate le alternative al latte non caseario, specie di soia, facendo attenzione ad evitare tale prodotto con aggiunta di zuccheri che non siano quelli naturali.

Negli altri pasti limitare a max 500 gr. per settimana il consumo di carni rosse (ovine, suine e bovine...anche di vitello!). Attenzione che sia di ottima qualità e quanto più possibile italiana, perché assicurata dal più grande numero di controlli.

Limitare ancora di più l'assunzione di cibi industriali, di zucchero, sale (e cibi sotto sale, vedi prosciutti, bresaola e insaccati per la presenza di nitriti), burro, riso raffinato, patate e pane bianco.

Preferibile, nel caso non si possa fare a meno dello zucchero, usare quello grezzo e non trattato (tutto ciò che è bianco viene trattato chimicamente). In alternativa per dolcificare usare miele.

Consumare pesce azzurro (se piace) 2/3 volte alla settimana e fino a un massimo di due/tre uova a settimana, naturalmente fatti salvi i problemi individuali di ipercolesterolemia.

Privilegiare la frutta, in particolare: mele, pere, mirtillo, lamponi cercando di non eccedere in quantità in frutti, talvolta ottimi per le loro fibre, ma ad elevato indice glicemico, come cocomero, fragole, fichi, ciliegie, banane e ananas.

Preferire le insalate crude, la verdura cotta al vapore per pochi minuti, i cereali integrali: riso, orzo, farro; i legumi (fagioli, ceci e lenticchie).

I legumi sono anche un'importante fonte proteica, ma questi vegetali contengono, in realtà, solo una discreta quantità di proteine (che varia dal 22% dei ceci e dei piselli al 37% dei fagioli di soia). La percentuale dei carboidrati è, invece, circa il 53%. Sarebbe meglio acquistare prodotti bio, cercando tuttavia di avere rassicurazioni sulla provenienza e il reale trattamento bio delle coltivazioni.

Se si desidera mangiare pasta, è meglio scegliere quella integrale, naturalmente evitando prodotti a base di glutine se affetti da intolleranza specifica o celiachia.

Per insaporire il cibo, è consigliato non usare più di 5 grammi di sale al giorno, scegliendo possibilmente quello marino integrale. È bene utilizzare qualsiasi tipo di spezie ed erbe aromatiche tra cui curry, zenzero e curcuma (che si attiva in particolare con i cibi, evitando il pepe e il peperoncino)

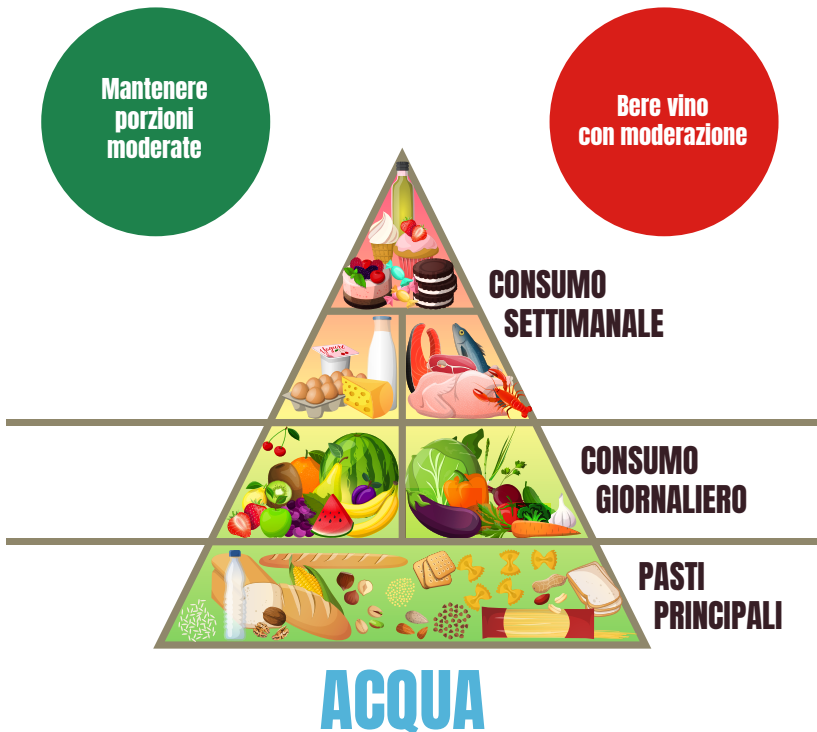
Per condire, utilizzare olio extravergine di oliva - circa 2-3 cucchiaini al giorno - oppure oli di semi oleosi: sesamo, lino, mandorle e noci. Evitare burro, margarine, dadi per il brodo.

Sono concessi 1 (donne) o 2 (uomini) bicchieri di vino al giorno.

Nell'arco della giornata si possono assumere anche: tè verde, banche, sencha, jasmone, kukicha, oppure tisane di zenzero.

Non sostituire i pasti con integratori alimentari.

Anche per l'alimentazione è stata elaborata una piramide che definisce graficamente i corretti consumi alimentari settimanali. Una buona sintesi di quanto discorsivamente abbiamo esposto dettagliatamente qui di sopra:



CONSIGLI E POSSIBILI RIMEDI DI MEDICINA INTEGRATA E NATURALE



**SALVA
LA TUA VESCICA
SMETTILA!**

Associazione
PaLiNUro

PAZIENTI LIBERI DALLE NEOPLASIE UROTELIALI

IL FUMO
È OGGI
L'UNICA CAUSA
RICONOSCIUTA
DEL CANCRO DELLA
VESCICA

SE HAI UN TUMORE SUPERFICIALE

ATTIVITÀ MOTORIA

Fare esercizio fisico almeno 30 minuti al giorno. È sufficiente camminare o andare in bicicletta.

(Vedi sopra)

Per aumentare la capacità vescicale fare regolarmente/quotidianamente stretching vescicale, ossia procrastinare lo stimolo minzionale 5 minuti in più ogni giorno. A questo proposito riportiamo qui di seguito un breve programma della Dott.ssa Monica Sommariva, Urologo dell'Unità Operativa di Urologia di Magenta, ASST-Ovest Milano.

Terapie fisiche

Consistono in tecniche di rilassamento del piano perineale, di stretching muscolare (vedi gli esercizi inseriti qui sotto), di gestione corpo-mente, di autocontrollo. Si possono eseguire anche manipolazione per la risoluzione del dolore a livello del trigger-point e cistodistensione progressiva e ripetuta nel tempo.

Lo stretching muscolare.

La farfalla.

Con questo nome è noto un esercizio di stretching muscolare molto efficace se pra-

ticato regolarmente.

Step 1



Seduti a terra, busto eretto, spalle abbassate, collo e tronco rilassati.

Avvicinate le piante dei piedi l'una all'altra, appoggiate le mani sui piedi - da seduti spingete le ginocchia verso il piano del pavimento per cinque minuti, contraendo anche la parte bassa dei glutei. Ripetete dopo una breve pausa.

Step 2



Nella stessa posizione dello 1, con le piante di piedi riunite, spingete la parte laterale delle anche verso terra e allungate la testa. Lentamente chinare la testa in avanti e in basso verso l'addome.

Espirando portate il perineo verso l'interno del corpo e tenete la tensione per cinque secondi respirando in modo normale. Lasciate andare lentamente contando fino a cinque. Ripetete l'esercizio almeno tre volte.

Il cucchiaio.

Si esegue con un'oscillazione del bacino.

Step 1



Sdraiatevi sulla schiena, ginocchia piegate, piante dei piedi appoggiate a terra, piedi paralleli e leggermente divaricati, le braccia allungate accanto i fianchi.

Step 2



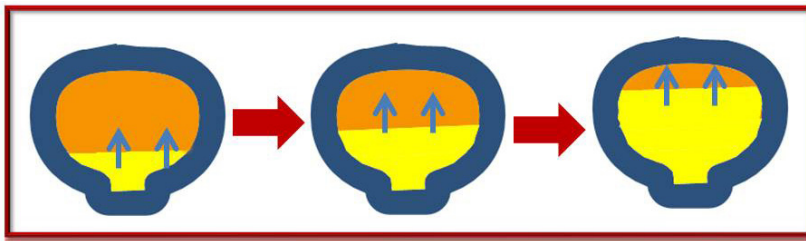
Ispirate tirando in dentro l'addome; contraete i muscoli del pavimento pelvico e glutei; il movimento deve coinvolgere solo la parte bassa del tronco, il resto del corpo resta fermo e rilassato.

Ripetete l'esercizio 10 volte, cercando di volta in volta di prolungare la posizione.

Utile è il movimento **feldenkrais®** o **Pilates**.

Cistodistensione

Ogni giorno si deve procrastinare la minzione di cinque minuti trattenendo le urine in vescica nonostante la comparsa di stimolo impellente in modo da allungare le fibre muscolari della vescica aumentando la capacità. Si considera capacità buona quella di 300 cc per minzione.



ALIMENTAZIONE SUGGERITA

In questo stadio della malattia è bene seguire una dieta ricca di:

- *lignani* = cereali integrali, semi di lino, noci e alcuni vegetali quali carote, cavoli, broccoli, frutti di bosco e fragole;
- *isoflavoni* = soia, tempè, miso e tofu, legumi quali ceci, lenticchie e fave, cereali integrali e finocchio;
- *antiossidanti* = carciofi, frutta secca, cacao, tè verde*, verdure a foglia verde, limoni e arance*, pomodori*.

**In caso di vescica irritata gli alimenti contrassegnati con asterisco - fortemente acidi - vanno verificati nella propria dieta con un nutrizionista in quanto, a certe condizioni da valutare caso per caso, potrebbero favorire per la loro acidità infiammazioni e cistiti. Utile in tal caso associare, sempre sotto controllo, alcalinizzanti naturali come limone o bicarbonato. Esistono peraltro forti correlazioni di efficacia del tè verde come adiuvante nella lotta al tumore vescicale.*

Verificare con il nutrizionista se è necessaria l'integrazione di vitamine e sali minerali.

CONSIGLI E POSSIBILI RIMEDI DI MEDICINA INTEGRATA E NATURALE

Sebbene si sia ben lontani dall'avere a disposizione fitoterapici controllati in clinical trial e quindi sicuri, in questo momento della malattia che spesso sottopone a lunghi trattamenti di instillazioni vescicali, è opportuno segnalare alcuni prodotti fondamentali che aiutano a ridurre le infiammazioni e a prevenire infezioni alle vie urinarie.

In caso di necessità assumere:

- Malva per la sua azione calmante, disinfiammante e lenitiva,
- Uva ursina che agisce a pH alcalino avendo una funzione antimicrobica.
- Limone che, anche se acido, ha un effetto alcalinizzante sulle urine dopo aver attraversato il sistema digestivo con possibilità di ridurre il dolore della minzione.

Per rinforzare il Coating vescicale danneggiato si consigliano dosi generose e a lungo termine di Acido ialuronico.

Se sottoposti a instillazioni endovescicali, in caso di infiammazioni, assumere integratori a base di PEA + Transpolidatina da associare, per gli uomini, ad integratori a base di *Serenoa Repens* (nota anche come Saw Palmetto).

SE HAI UN TUMORE INFILTRANTE E STAI FACENDO LA CHEMIOTERAPIA NEOADIUVANTE

ATTIVITÀ MOTORIA

È bene sapere che continuare a fare sport è di estrema importanza prima, durante e dopo la chemio in quanto il tumore consuma massa magra e invece il nostro sistema immunitario ha bisogno dei muscoli

Compatibilmente con le condizioni fisiche (fadigue) continuare a fare 30 minuti di attività fisica, giornaliera, malgrado la chemioterapia.

I benefici della pratica sportiva sono ormai universalmente condivisi. Pare infatti che riduca il rischio di recidiva e di mortalità. Indipendentemente da età, stadio della malattia e indice di massa corporea, è stato dimostrato che fare attività fisica durante un trattamento chemioterapico, oltre a favorire i benefici nell'immediato, permette di mantenere alti livelli di attività fisica anche negli anni successivi al trattamento.

ALIMENTAZIONE SUGGERITA

Se la chemioterapia ti fa dimagrire, e ti ha reso inappetente, per prevenire la perdita di peso e favorire la ripresa dell'appetito cerco di seguire queste poche regole:

- Mangiare poco e spesso
- Rendere il cibo il più appetitoso possibile, evitando aumento di consumo del sale.
- Bere un goccio di vino bianco secco come aperitivo (per tirare su il morale).

- Tenere sempre a portata di mano qualcosa di morbido da mangiucchiare
- Garantirsi un buon apporto di carboidrati, fonte di energia, in base al proprio tipo costituzionale.
- Mangiare piano, masticare bene e fare un riposino dopo ogni pasto.
- Negli intervalli tra i pasti tenere a portata di mano qualcosa da poter sgranocchiare che non sia troppo dolce o troppo salato. Esempio: una mela, una barretta ipocalorica bilanciata, o due biscotti secchi o due fette biscottate, carote (se sto a casa), finocchi.
- Assumere spesso bevande nutrienti dolci o saporite (spremute sì, attenzione alle centrifughe e/o estratti perché più dolci)
- Il buonumore favorisce l'appetito. E' pertanto consigliato mangiare ciò che è più gradito, naturalmente senza esagerare, in particolare con i dolci (rischio iperglicemia e ipercolesterolemia).
- Bere fino a 2 lt al giorno, acqua anche minerale, ma non gasata, per evitare quanto più possibile l'aumento di azotemia e creatinina che impedirebbe la prosecuzione della terapia.

Per la dieta mi rivolgo ad un medico nutrizionista.

CONSIGLI E POSSIBILI RIMEDI DI MEDICINA INTEGRATA E NATURALE

Generalmente il ricorso a un prodotto naturale durante il trattamento di chemioterapia nasce dalla speranza di controllare meglio gli effetti collaterali e di sostenere il tono generale dell'organismo in questo momento per me così impegnativo. In farmacia ci sono moltissimi integratori e oligoelementi a base di sostanze naturali o di estratti minerali: l'argilla, la pappa reale e i fermenti lattici.

Si parla molto di aloe, ma ad oggi non è stata ancora dimostrata chiaramente dal punto di vista scientifico l'efficacia di questa pianta come terapia antitumorale. Nel libretto sulla nutrizione di Aimac viene sottolineato che sospendere le terapie prescritte dall'oncologo o assumere contemporaneamente derivati dell'aloè può essere molto pericoloso per la salute. Quindi la uso solo per migliorare la stipsi ostinata, sotto controllo medico!

SE HAI UN TUMORE INFILTRANTE

E STAI FACENDO L'IMMUNOTERAPIA NEOADIUVANTE

ATTIVITÀ MOTORIA

Non è consigliato continuare ad allenarsi se si ha:

- Fatigue
- Basso numero di globuli rossi (anemia)
- Scarsa coordinazione muscolare (atassia)
- Basso numero di globuli bianchi

Bisogna tuttavia cercare di continuare a fare del movimento, magari con un semplice "giretto della casa", nel limite delle risorse di forza e voglia disponibili, comunque cercando sempre di non affaticarsi.

Negli altri casi vale quanto è stato scritto per la chemioterapia in quanto è sostenuta da più parti la teoria che costruirsi buoni muscoli può essere anche una strategia efficace per migliorare la risposta ai trattamenti immunoterapici contro il tumore.

Cercare di dormire almeno 7 ore per notte.

ALIMENTAZIONE SUGGERITA

Vedi sopra: Mangiare in modo intelligente!

CONSIGLI E POSSIBILI RIMEDI DI MEDICINA INTEGRATA E NATURALE SE HAI UN TUMORE INFILTRANTE: PREPARAZIONE ALLA CHIRURGIA

L'11° rapporto sulla condizione assistenziale dei malati oncologici presentato in occasione del Congresso FAVO 2019 (Federazione delle Associazioni di Volontariato Oncologico) pubblica un interessante articolo sul "percorso ERAS".

Mentre qui di seguito potrete prendere visione della sua sintesi, potrete leggerlo nella sua forma completa al seguente indirizzo Web:

<https://www.favo.it/osservatorio/undicesimo-rapporto/11-rapporto-download.html>

SE SEI STATO OPERATO

ATTIVITÀ MOTORIA

"Sono appena stato operato. Mi hanno messo giù dal letto e pretendono di farmi camminare...Che impresa! Mi sento molto debole, ma mi sforzo...ogni giorno qualche passettino in più in corridoio e ogni giorno è meglio! ... Il mio corpo si rimette così in moto e sento i muscoli che tornano ad essere tonici. Tra sole 12 settimane potrò tornare a fare i miei abituali 30 minuti di ginnastica. Tutto in progressione e...con molta calma.

Ho una urostomia, ma non m'impedisce di praticare attività sportive ad eccezione di quelle discipline che impegnano molto i muscoli addominali. Posso anche andare a nuotare!"

Ho una neo-vescica e dopo 15 gg. dall'operazione sono pronto a fare la ginnastica rieducativa per il pavimento pelvico (vedasi a seguire RAFFORZAMENTO PAVIMENTO PELVICO) che mi aiuta a recuperare l'incontinenza urinaria ed il cateterismo intermittente che mi rende più elastici i tessuti obbligando la vescica ad una ginnastica di svuotamento ed evitando sovra distensioni vescicali che pian piano deformano la vescica stessa.

RAFFORZAMENTO PAVIMENTO PELVICO

Un programma di lavoro in dieci settimane

Superata la chirurgia e confezionata una nuova vescica ortotopica eccoci al momento di tornare finalmente a casa, pronti per iniziare una nuova vita. Al fine di recuperare in tempi relativamente brevi uno standard di vita qualitativamente accettabile può essere utile iniziare a rieducare e rinforzare la muscolatura deputata a garantire un'adeguata continenza urinaria ovvero, la muscolatura del pavimento pelvico.

La **riabilitazione/rieducazione** del pavimento pelvico si avvale principalmente di 3 tecniche:

- **chinesiterapia**, ovvero semplice ginnastica in cui il paziente attiva volontariamente la muscolatura del pavimento pelvico (i classici esercizi in cui si stringe e si lascia la muscolatura come per trattenere la pipì o le feci)
- **biofeedback** ed **elettrostimolazione**, tecniche che prevedono l'utilizzo di una sonda vaginale o anale collegata ad un'apposita apparecchiatura.

Nel caso del Biofeedback è sempre il paziente che lavora in modo autonomo e la sonda semplicemente capta il lavoro fatto dalla muscolatura e lo traduce in un

IL PERCORSO ERAS (ENHANCED RECOVERY AFTER SURGERY) E LA NUTRIZIONE CLINICA IN CHIRURGIA ONCOLOGICA: SARÀ LO STANDARD DI CURA DEL FUTURO

a cura di D. D'Ugo, R. Persiani, M. Grieco – SICO / F. Ficari – ERAS Italia / F. Giudici – Università di Firenze

Nel 2010 è stata fondata la Società Enhanced Recovery After Surgery (ERAS), che vede la presenza multidisciplinare (chirurgo, anestesista, infermiere, dietista, fisioterapista) di tutti gli attori coinvolti nell'assistenza del paziente oncologico sottoposto ad intervento chirurgico. Lo scopo era anche quello di ridurre le differenze riscontrate tra la pratica chirurgica attuata e le migliori modalità assistenziali, comprovate dalla EBM (Evidence Based Medicine).

ERAS è l'acronimo che si fonda sul concetto di un recupero ottimizzato dopo chirurgia: descrivere un percorso di cura peri-operatoria (=che precede un intervento chirurgico) che ha dimostrato di migliorare i risultati dopo un intervento chirurgico maggiore, soprattutto in oncologica.

ERAS rappresenta pertanto una filosofia di gestione clinica avanzata, finalizzata alla ottimizzazione del percorso peri-operatorio con l'obiettivo di abbattere lo stress chirurgico (che risulta essere un elemento condizionante), prevenire le sue conseguenze grazie anche a l'impiego di supporti nutrizionali con specifici substrati che combattono una condizione di immunodepressione, come anche adottare metodiche di chirurgia mininvasiva (tecnica laparoscopica) ed infine supportare al tempo stesso tutte quelle funzioni fisiologiche che rendono possibile una rapida ripresa delle normali attività.

Di conseguenza, potranno essere ridotte l'incidenza delle complicanze postoperatorie e la durata dell'ospedalizzazione.

Il percorso di recupero ottimizzato ERAS è un insieme di protocolli concepiti per standardizzare le cure mediche, migliorare i risultati e ridurre i costi sanitari.

Si basa su procedure basate sull'evidenza (EBM) per ridurre il trauma chirurgico e il dolore postoperatorio, ridurre le complicanze, migliorare i risultati e ridurre la durata del ricovero ospedaliero, accelerando al tempo stesso il recupero dopo procedure chirurgiche elettive. Il recupero multimodale ottimizzato dopo chirurgia è un approccio integrato e multidisciplinare che richiede partecipazione ed impegno da parte dei pazienti, chirurghi, anestesisti, specialisti del dolore, personale infermieristico, terapisti fisici e occupazionali, servizi sociali e management delle direzioni ospedaliere. Tali protocolli includono molte procedure, tra cui un'analgesia peri-operatoria risparmiando farmaci oppioidi, un approccio chirurgico laparoscopico, l'evitare l'uso di sondini nasogastrici e drenaggi peritoneali, una gestione aggressiva della nausea/vomito postoperatori, la rialimentazione orale e la deambulazione precoci.

segnale visivo o acustico affinché il paziente stesso, oltre che il rieducatore, possa rendersi effettivamente conto del lavoro svolto correggendo così eventuali errori. Nel caso dell'elettrostimolazione è l'apparecchiatura che attraverso la sonda invia degli impulsi alla muscolatura facendola contrarre in modo passivo.

La rieducazione del pavimento pelvico dovrebbe essere sempre impostata da un professionista, soprattutto per quanto riguarda il biofeedback e l'elettrostimolazione. Tuttavia, per quanto riguarda la chinesiterapia, ecco un programma facile da seguire e che vi permette di essere parte attiva fin da subito nella riduzione di quei fastidiosi episodi di perdite di pipì in momenti non appropriati. Il seguente programma dovrebbe permettervi buoni risultati in dieci settimane di impegno. Siate costanti, regolari e tenaci nel seguirlo, ne vale sicuramente la pena ed i risultati si potranno palesare già dalle prime settimane.

INDICAZIONI GENERALI

- Stringere la muscolatura perineale* più forte che si può per 4-5 volte consecutive dopo aver urinato
- Stringere la muscolatura perineale ogni volta che si cambia posizione (es. quando ci si alza: dal letto, da una sedia...o ci si siede)
- Stringere la muscolatura perineale ogni volta che si spostano o si sollevano degli oggetti, quando cioè si fanno degli sforzi.
- Stringere la muscolatura perineale quando si tossisce, starnutisce o ci si soffia il naso
- Cercare di svuotare la vescica in modo regolare, con stimolo corretto, cioè non quando si ha la sensazione di avere qualcosa in vescica o quando la vescica è troppo piena.

** Il perineo o zona perineale è uno spazio anatomico che nell'uomo risulta delimitato in alto dai testicoli e in basso dall'ano e nella donna tra vulva, uretra, vagina e ano.*

N.B. Stringere la muscolatura perineale = stringere come per trattenere la pipì facendo attenzione a non utilizzare: glutei, adduttori (gambe), addominali (pancia).

N.B. Cercare di mantenere una respirazione normale durante l'esecuzione degli esercizi.

1^a settimana:

eseguire le cosiddette CONTRAZIONI LENTE come di seguito:

- **Lavoro** (stringere la muscolatura come per trattenere la pipì) x 4 secondi
- **Riposo** (rilasciare la muscolatura) per 8 secondi

ripetere x 15 volte consecutive - 4 volte al giorno.

Nelle settimane successive aumentare di 1 secondo a settimana il tempo di lavoro e di 2 secondi il tempo di riposo fino ad arrivare a 10 sec. di lavoro e 20 sec di riposo.

I criteri di dimissione dopo un percorso chirurgico ERAS sono analoghi a quelli delle cure tradizionali, ma i pazienti che seguono ERAS soddisfano prima questi criteri di dimissione. I protocolli ERAS includono in genere da 15 a 22 elementi o un cluster di essi, per formare un percorso multimodale. Questi elementi attraversano le fasi del preoperatorio, intraoperatorio e postoperatorio.

MOVIMENTO E NUTRIZIONE NELL'ERAS

L'inattività fisica (oltre a una non adeguata alimentazione) nelle settimane che precedono la chirurgia induce alla perdita di massa muscolare oltre ad aumentare il rischio d'insorgenza di complicanze polmonari o lesioni da decubito (soprattutto in anziani ed in presenza di neoplasie).

È nota la diffusione della preabilitazione che viene impostata allo scopo di ottenere un recupero funzionale subito dopo chirurgia, nel periodo postoperatorio. Pur rivestendo un ruolo importante attuare tale metodica in tale periodo, questa potrebbe non essere adeguata data l'astenia, le difficoltà di una congrua rialimentazione, la frequente presenza di uno stato d'ansia reattiva e spesso in presenza di un paziente non disposto ad intraprendere un programma riabilitativo.

Pertanto, le settimane di attesa per l'intervento chirurgico rappresentano il momento più appropriato per ottenere una migliore riserva fisica e nutrizionale (oltre che psicologica), in grado di superare al meglio le conseguenze dello stress chirurgico. Tale processo di azioni atte al miglioramento della capacità funzionale del singolo paziente viene definita preabilitazione.

L'attività fisica regolare e pianificata secondo schemi anche individualizzati può ridurre anche l'insorgenza di malattie cardiovascolari (quali ischemie ed ipertensione). Con l'esercizio fisico si può aumentare la capacità aerobica, sensibilità all'insulina, migliorare il rapporto tra massa magra e quella grassa.

Soprattutto, esistono dati che dimostrano che l'aumento delle riserve fisiologiche conducono ad un recupero funzionale migliore dopo chirurgia maggiore, grazie all'aumentata capacità aerobica e forza muscolare ottenuta appunto con l'esercizio fisico codificato.

Ma una completa preabilitazione deve prevedere non solo esercizi fisici, ma anche una corretta impostazione nutrizionale e una gestione dell'ansia attraverso supporti psicologici di vario grado.

In pazienti in attesa d'intervento chirurgico ed affetti da patologie neoplastiche od infiammatorie, lo stato nutrizionale influenza il loro metabolismo e la individuale risposta neuro-endocrina al futuro stress chirurgico.

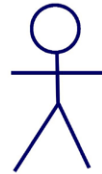
Per la **1ª, 2ª e 3ª settimana**, lavorare da sdraiati, gambe piegate e piedi appoggiati sulla superficie d'appoggio (letto, materassino, divano....):



4ª-5ª settimana lavorare 2 volte sdraiati e 2 volte seduti:



Dalla **6ª settimana** lavorare 2 volte seduti e 2 volte in piedi



Dall' **8ª settimana** ripetere le CONTRAZIONI LENTE per 3 volte al giorno, anziché per 4 volte, e aggiungere i seguenti esercizi:

8ª settimana: aggiungere il ponte (serie da 10 x 1 volta al giorno)

- sdraiati, gambe piegate
- stringere la muscolatura
- sollevare il bacino e contare fino a 5
- abbassare il bacino
- rilasciare la muscolatura
- aspettare 10 secondi e ripetere



9ª e 10ª settimana: aggiungere la farfalla (serie da 10 x 1 volta al giorno)

- gambe a rana
- stringere il perineo
- chiudere e aprire le gambe tenendo il perineo stretto
- lasciar andare il perineo
- contare fino a 5 e ripetere



Contenuti a cura di:

simona.pettina@pavimentopelvico.it

ALIMENTAZIONE SUGGERITA

Trascorso il periodo di convalescenza post-intervento, l'alimentazione torna normale, senza alcun accorgimento particolare. Viene tuttavia consigliato di mantenere il peso corporeo costante. Le variazioni in eccesso, infatti, potrebbero essere un fattore di rischio di complicazioni alla stomia.

Per favorire una buona funzionalità renale ed evitare la produzione di urina concentrata, si raccomanda di assumere, durante la giornata, una quantità di liquidi abbondante, ma NON superiore a 2 lt. di acqua naturale, tè alle erbe e succhi di frutta, *** meglio se spremute o frullati fatti al momento in casa (bere più di 2 litri/die è un sovraccarico cardiaco inutile e una possibilità di avere sovra distensioni vescicali dannose!!).

CONSIGLI E POSSIBILI RIMEDI DI MEDICINA INTEGRATA E NATURALE

Qualche rimedio naturale può aiutare il ritorno al lavoro e alla "normalità":

- *Il succo di mirtillo* con le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, e la capacità di ridurre la produzione di muco intestinale inutile alla neo-vescica.
- *L'aloè*, ***(attenzione che sia di ottima qualità, privo della membrana esterna che risulta tossica, e confezionato da aziende certificate e riconosciute tali in Italia) come antiinfiammatorio e depurativo.
- *Lo sciroppo antimuco* a base di bava di lumaca, in particolare se sono portatore di neo-vescica.
- *Non tralasciare di proteggere l'intestino* - per tutta la durata della malattia - con Eubiotici, Probiotici e Micronutrienti per ripristinare il pool di microbiota molto indebolito dalla patologia e dal percorso chirurgico. Un microbiota risanato è un organo di nuovo immunocompetente che contrasta la malattia!

Ai portatori di neo-vescica, si raccomanda di parlare con l'urologo dell'uso di bicarbonato per prevenire l'acidosi e mantenere in equilibrio il Ph delle urine.

E' bene sapere che l'intestino usato per la derivazione potrebbe non obbligatoriamente riassorbire qualche sostanza e condurre appunto a una condizione di acidosi metabolica.

- L'urologo deve prescrivere un controllo tramite l'emogasanalisi, oppure del livello dello ione cloro nel sangue.
- Se i controlli indicano acidosi e cloro elevato, l'urologo deve valutare se necessario compensare i valori con il giusto quantitativo di bicarbonato.

Tuttavia, è bene sapere che nella maggior parte dei pazienti il riassorbimento è minimo e che quindi non richiede alcuna correzione.

SONO UNA PERSONA OPERATA CON NEOVESCICA - IO E IL SONNO

La cistectomia radicale comporta la rimozione della vescica e pertanto la perdita di collegamento tra vescica e cervello, con conseguente privazione dello stimolo urinario. Chi è operato, durante il giorno può tranquillamente sopperire a questa menomazione grazie alla sensazione del bisogno che gli deriva da uno stato di gonfiore del basso ventre. Purtroppo, di notte, essendo incosciente, l'unica possibilità di prevenire una minzione involontaria è prevenirla mettendo la sveglia ad orari ragionevolmente ritenuti "di sicurezza" dal diretto interessato.

Come specificato precedentemente, una durata tra le 6 ore e 30 e le 7 e 30 rappresenta una media accettabile per considerarla associabile ad uno stile di vita equilibrato e corretto.

"Senza portare ai vostri occhi alcuna evidenza scientifica, ma parlando invece della mia esperienza personale (sono stato operato di cistectomia radicale nel 2013) vi posso confermare che sebbene sia costretto a puntare la sveglia ogni tre ore sono convinto che le fasi del mio sonno siano estremamente equilibrate. Certo, un piccolo aiutino me lo do - ma veramente minimo! - però mediamente la mia notte funziona così:

- orario medio di coricamento = ore 24:00
- prima sveglia = ore 03:00
- seconda sveglia = ore 06:00
- ora del risveglio e levata mattutina = ore 08:00

Si tratta quindi di 8 ore totali alle quali vanno sottratti i due quarti d'ora (mezz'ora totale) dedicati alla minzione notturna. Il mio sonno totale rientra pertanto perfettamente nei canoni della durata ideale. Certamente ogni tanto qualche ansia ce l'ho anch'io. Tuttavia, il mio sonno è regolato da ritmi mediamente regolari, sebbene spezzati da qualche piccola interruzione obbligatoria".

RIPARTIRE CON UNA NUOVA VITA

ATTIVITÀ MOTORIA

Vedi **SONO SANO**



ALIMENTAZIONE SUGGERITA

Vedi **SONO SANO**



CONSIGLI E POSSIBILI RIMEDI DI MEDICINA INTEGRATA E NATURALE

È in questa fase che possono sopravvenire i problemi più disparati come conseguenze della chirurgia o della chemioterapia.

Ed è proprio per questi problemi che va cercato l'aiuto di professionisti che aiutino a gestire situazioni antipatiche come, per esempio:

- Problemi intestinali
- Problemi legati
 - a incontinenza
 - a ipercontinenza
 - a ritenzione urinaria
- La sindrome mano-piede
- **Il linfedema**

E' possibile che dopo la chirurgia si riscontrino dei gonfiori, principalmente agli arti, causati dall'asportazione chirurgica dei linfonodi, in quanto la linfa si accumula e non riesce a defluire. La comparsa di un edema dopo un intervento chirurgico è frequente, ma questo è destinato a scomparire gradualmente. Per questo motivo non deve essere confuso con il linfedema, che può essere di varia entità, va diagnosticato da un medico ed eventualmente trattato da un professionista per ridurre il ristagno e alleviare i sintomi. Esistono diversi rimedi, ad es. l'utilizzo di tutori elasto-compressivi (calze elastiche), fare sport soprattutto acquatici, alzare le gambe durante il riposo con un cuscino, applicare delle creme riducenti. E' possibile anche fare dei massaggi linfodrenanti, ma devono essere rigorosamente eseguiti da dei professionisti che usano tecniche precise: le più conosciute sono Vodder e Leduc. Diffidare da massaggi drenanti generici o pressoterapie effettuati da semplici estetiste, dovete sempre rivolgervi a un professionista.

Per ulteriori approfondimenti suggeriamo:

- *La nutrizione nel malato oncologico* – AIMAC – <https://www.aimac.it/libretti-tumore/nutrizione-malato-cancro>
- *I trattamenti non convenzionali* – AIMAC - <https://www.aimac.it/libretti-tumore/trattamenti-non-convenzionali>
- *La fatigue* – AIMAC - <https://www.aimac.it/libretti-tumore/nutrizione-malato-cancro>

In collaborazione con:

