

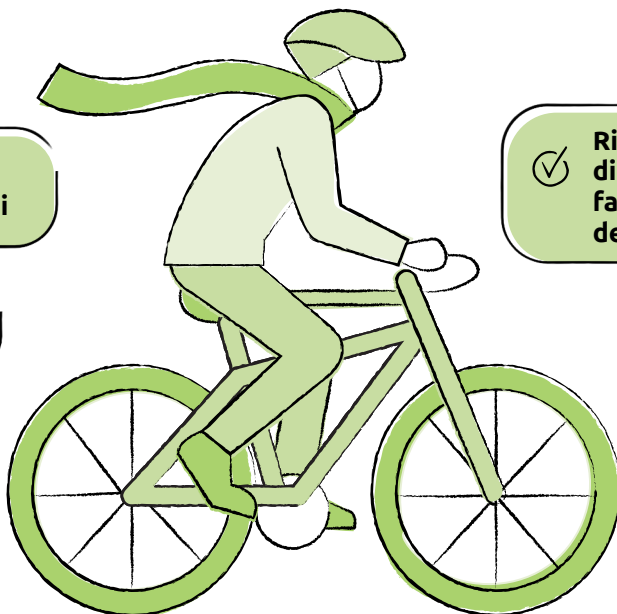


L'esercizio fisico

Durante il percorso di cura di un tumore del sangue è importante continuare a muoversi!



I benefici:



✓ Migliora la salute di cuore e polmoni

✓ Riduce la sensazione di stanchezza e favorisce la qualità del sonno

✓ Protegge la salute delle ossa

✓ Migliora l'umore, la memoria e l'attenzione

✓ Preserva forza, equilibrio e mobilità articolare

Le tipologie di allenamento consigliate:

Allenamento di forza



Sollevamento di pesi



Esercizi con fasce elastiche



Alzate ripetute dalla seduta

Svolgimento: ripetere ogni esercizio per più serie intervallate da 1-2 minuti di recupero o distribuire l'allenamento nel corso della giornata. Aumentare con gradualità il numero di serie, il peso e il livello di difficoltà.

Frequenza: 2/3 volte a settimana.

Ricorda!

Prima di iniziare una sessione di allenamento di forza, cerca di svolgere 10 minuti di riscaldamento aerobico (camminata, cyclette, piccoli saltelli, ecc.).

Attenzione!

Prima di iniziare o ricominciare un percorso di esercizio fisico è opportuno **confrontarsi con il team medico** curante per scegliere un piano di allenamento **sostenibile, graduale e adattato alle proprie condizioni**.

Allenamento di flessibilità ed equilibrio



Stretching



Pilates



Yoga



Tai Chi



Qi Gong

Frequenza: 3 volte alla settimana.

Allenamento aerobico



Nuoto



Ciclismo



Camminata veloce o nordica



Salire le scale



Ballo

Frequenza: 150 minuti a settimana di attività moderata oppure 75 minuti di attività più intensa.

Avvertenza



Se stai sostenendo terapie intensive, o allenarti risulta troppo faticoso, cerca comunque di interrompere la sedentarietà ogni **30/60 minuti**, anche solo per **2 minuti**.

Ogni tipo di attività fisica è preziosa!

Un esempio? Marciare sul posto, svolgere lavori domestici, andare in bicicletta, fare giardinaggio, alzarsi e sedersi ripetutamente.

Ricorda di ascoltare il tuo corpo

Non iniziare l'attività fisica oppure interrompila immediatamente e contatta il medico se compare uno dei seguenti segnali di allarme:



brividi, febbre o sintomi influenzali



nausea, vomito o mal di testa persistente



vertigini, stordimento o svenimento



dolori insoliti a ossa, schiena o al torace



battito cardiaco irregolare o molto veloce



improvvisa difficoltà respiratoria

Scopri i nostri servizi e rimani aggiornato sulle nostre iniziative visitando il sito: www.ail.it

Per scaricare questa guida e altri materiali informativi, inquadra questo codice QR



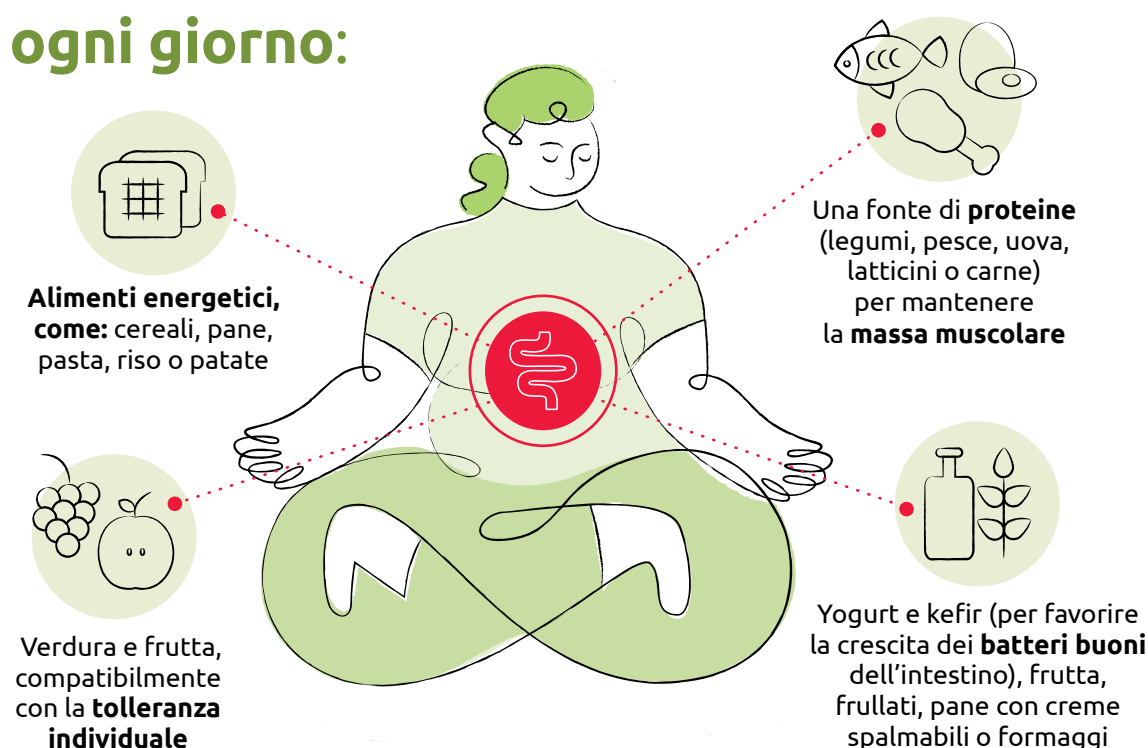


La nutrizione

Durante il percorso di cura di un tumore del sangue è importante mantenere un'alimentazione equilibrata, adattata alle condizioni cliniche e alle preferenze.



Includi nel menu ogni giorno:



Un esempio di pasti quotidiani

Colazione: latte o yogurt con cereali o biscotti, eventualmente con aggiunta di frutta.

Pranzo/Cena: un primo piatto (pasta, riso) + una fonte proteica (pesce, uova, legumi o carne) + una porzione di verdura.

Spuntini: yogurt, Kefir, frutta, frullati, pane con creme spalmabili o formaggi.

Come affrontare i fastidi e le difficoltà:



In caso di nausea e vomito

Preferisci alimenti semplici, poco conditi e a temperatura ambiente o freddi. Anche lo zenzero può aiutarti!



In caso di mancanza di appetito

Organizza pasti piccoli e frequenti, scegliendo alimenti più energetici e proteici.



Se hai difficoltà a deglutire

Scegli cibi morbidi e omogenei come puree, creme, passati.



Se percepisci dolore a bocca e gengive

Opta per cibi morbidi, cremosi o semiliquidi. Evita alimenti acidi, speziati o troppo caldi.



In caso di diarrea

Mantieni una buona idratazione e preferisci alimenti facilmente digeribili.



Se gli odori e i sapori diventano sgradevoli

Preferisci cibi dai sapori più delicati o spezie leggere per migliorare il sapore.



In caso di stitichezza

Aumenta gradualmente l'apporto di fibre e liquidi, compatibilmente con la tolleranza individuale.

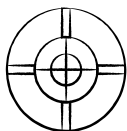


Se non riesci a cucinare

Mantieni in casa una scorta di cibi pronti e porzionati o facilmente preparabili.

Occhio alla sicurezza

- Lava accuratamente frutta e verdura.
- Cuoci bene carne, pesce e uova.
- Evita cibi crudi e usa utensili separati per alimenti crudi e cotti.
- Rispetta le scadenze ed evita confezioni danneggiate o gonfie.
- Lava le mani prima di cucinare o mangiare.
- Pulisci utensili e superfici, soprattutto se a contatto con cibi crudi.



Ricorda di idratarti!

Assumi circa **1,5/2 litri di liquidi al giorno** (in assenza di altre contrindicazioni mediche). Se bere risulta fastidioso:



- effettua piccoli sorsi frequenti, soprattutto in caso di nausea.
- Alterna acqua e altre bevande gradite, variando temperatura e sapore; scegli anche frutta e verdura ricche d'acqua.
- Se non deglutisci bene, prova con liquidi addensati o gelificati.
- Usa bicchieri piccoli o cannuce e tieni l'acqua a portata di mano.

Attenzione!

Ogni cambiamento o adattamento della dieta deve essere concordato e condiviso con il proprio ematologo o con un esperto in nutrizione clinica. **Contatta subito il medico curante** in caso di perdita di peso o forza, se ti senti sempre stanco, hai difficoltà a nutrirti o sviluppi un'avversione verso il cibo.

Scopri i nostri servizi e rimani aggiornato sulle nostre iniziative visitando il sito: www.ail.it

Per scaricare questa guida e altri materiali informativi, inquadra questo **codice QR**

