

Macroglobulinemia di Waldenström (WM)

Stile di vita per i pazienti con WM

Nutrizione



Per un paziente con macroglobulinemia di Waldenström non ci sono diete particolari da seguire o particolari alimenti da utilizzare.

Basta seguire le linee guida consigliate per una salute ottimale, inclusa una dieta sana ed equilibrata, ricca di frutta, verdura e cereali integrali e povera di cibi grassi e carne rossa. È anche importante rimanere idratati bevendo acqua e altre bevande non gassate, decaffeinatate e analcoliche tutti i giorni.¹

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



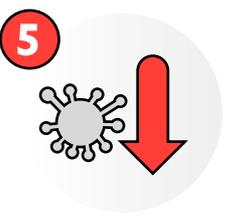
Una buona alimentazione durante i periodi di trattamento può aiutarti a:²

- 

Sentirti meglio
- 

Mantenere forza ed energia
- 

Mantenere il peso e le riserve nutritive dell'organismo
- 

Tollerare meglio i possibili effetti collaterali correlati al trattamento
- 

Ridurre il rischio di infezioni
- 

Guarire e riprendersi più in fretta

Macroglobulinemia di Waldenström (WM)

Attività fisica



L'esercizio fisico può aiutarti a migliorare aspetti della tua qualità di vita.³

È importante scegliere il tipo di esercizio più adatto alle tue condizioni fisiche, tenendo conto dell'età, della presenza o meno di anemia e dei tuoi gusti, poiché l'obiettivo è mantenerti attivo.³

La decisione su quando iniziare e come mantenere l'attività fisica dovrebbe essere individualizzata in base alle condizioni del paziente e alle preferenze personali. L'esercizio fisico durante il trattamento è utile a contrastare gli effetti post-trattamento sulla salute delle ossa, sulla forza muscolare e su altre misure di qualità della vita.⁴

Sebbene l'attività fisica sia importante per alleviare la fatica, è comunque necessario mantenere un equilibrio nella quantità di attività fisica svolta.⁵



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.⁵



Chiedi consigli sul tipo e l'intensità dell'attività fisica adatta al tuo stato di salute, ed evita le attività più faticose durante o subito dopo il trattamento della WM, in particolare in caso di effetti collaterali.⁵



Salute emotiva e counselling

La diagnosi di WM 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 WM, 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.⁶

Un approccio efficace alla gestione delle emozioni nelle persone con WM 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.⁶

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.⁶



Macroglobulinemia di Waldenström (WM)

Bibliografia

1. International Waldenström's Macroglobulinemia Foundation (IWMF). Living with WM.
Web: <https://iwmf.com/living-with-wm/>.
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. Dennett AM et al. Moderate-intensity exercise reduces fatigue and improves mobility in cancer survivors: a systematic review and meta-regression. J Physiother 2016; 62 (2): 68-82.
4. Rock CL et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA Cancer J Clin 2012; 62 (4): 243-274.
5. 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.
6. 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.