



*Consigli alimentari  
utili per la  
prevenzione del cancro  
e durante i trattamenti  
antitumorali*

a cura della  
Dott.ssa Giancarla Monticelli  
Biologa Nutrizionista consulente dell'Associazione



## Chi siamo

**Pancreas Team** è una rete di Associazioni/Fondazioni che lavora per diffondere la conoscenza, la consapevolezza e la sensibilizzazione rispetto alla patologia del tumore al pancreas.

Condivide informazioni, progetti, idee, conoscenze ed esperienze. Perché può esistere progresso, anche scientifico, solo dove ci sia apertura e desiderio di fare un percorso condiviso e diffuso soprattutto quando si parla di una patologia poco conosciuta.

### PANCREAS TEAM È FORMATO DA:



#### **Associazione Oltrela Ricerca**

Associazione di Volontariato nata nel 2012 in seguito alla morte prematura, a 42 anni, di una persona speciale, Luca Signorotti, per tumore al pancreas.

La mission è quella di sensibilizzare l'opinione pubblica ed il mondo medico coinvolto nel percorso per cercare di migliorare i percorsi di diagnosi e di cura e quella di fungere da Ponte tra Paziente-Ospedale e Popolazione-Istituzioni con l'obiettivo di ridurre il tempo tra un fondato sospetto (sintomi) e l'eventuale diagnosi.

Siamo vicini al paziente ed alle loro famiglie fornendo un servizio di consulenze nutrizionali gratuite ai pazienti trattati al pancreas, fegato, colon e stomaco (esclusi stomizzati), svolte da una esperta biologa nutrizionista, in quanto l'aspetto nutrizionale rappresenta un tassello fondamentale per la prevenzione e la cura, aspetto però non ancora valorizzato nell'ambito della presa in carico ospedaliera del paziente oncologico.

Ci attiviamo nell'ambito della sensibilizzazione organizzando e collaborando all'organizzazione di congressi, incontri, giornate formative per i Medici di Medicina Generale, che rappresentano la chiave di volta e di svolta della diagnosi tempestiva.

**Riferimenti: <http://www.oltrelaricerca.org> - [info@oltrelaricerca.org](mailto:info@oltrelaricerca.org)**



#### **Associazione Nastro Viola**

Associazione senza fini di lucro, è stata costituita nel 2015, per volontà di cinque persone che hanno perso un familiare a causa di un tumore al pancreas. Ha sede operativa a Travagliato (BS) e sono presenti altre sedi anche in Piemonte, Emilia Romagna, Toscana, Lazio.

L'Associazione è impegnata nel creare consapevolezza sul tumore al pancreas e nel divulgare informazioni sui sintomi, sui centri di riferimento in Italia e sull'alimentazione da seguire per prevenire questo male o affrontare al meglio le terapie.

Inoltre raccoglie fondi per la ricerca, creando borse di studio per medici e ricercatori e supporta

pazienti e familiari attraverso collaborazioni con professionisti del settore nutrizione e sostegno emotivo.

Organizza, per l'Italia, la campagna di sensibilizzazione "Facciamo Luce sul Tumore al Pancreas", che prevede l'illuminazione di viola di monumenti e luoghi pubblici nella serata della Giornata Mondiale contro il Tumore al Pancreas, che si celebra a Novembre. La prima edizione della Campagna, svoltasi nel Novembre 2015, ha visto l'adesione di soli 15 Comuni Italiani. Ogni anno vede un numero sempre maggiori di adesioni, che nel 2018 hanno raggiunto oltre 100 edifici illuminati.

**Riferimenti:** <http://www.nastroviola.org> - [info@nastroviola.org](mailto:info@nastroviola.org)



## Fondazione Nadia Valsecchi

La Fondazione Nadia Valsecchi nasce nel 2015 a Palazzolo Sull'Oglio (BS) per volere della famiglia Valsecchi e in memoria di Nadia, venuta a mancare a soli 58 anni per un adenocarcinoma del pancreas, la forma più comune ed aggressiva di tumore al pancreas. Gli obiettivi della fondazione sono quelli di sostenere la ricerca scientifica, con particolare attenzione verso i giovani ricercatori che lavorano in centri di riferimento italiani, sostenere i pazienti durante il loro percorso di cura, dare corrette informazioni sulla malattia a pazienti e familiari. La Fondazione Nadia Valsecchi ha attivato tre progetti di ricerca presso l'Università di Verona, l'Università di Torino e Ospedale Milano San Raffaele.

Presso la Fondazione Poliambulanza di Brescia, la Valsecchi ha inoltre attivato un programma pazienti unico sul territorio. Fondazione Poliambulanza è infatti il primo ospedale in Italia a rendere disponibile gratuitamente un programma di assistenza per i pazienti colpiti da tumore del pancreas. Si chiama PEP, Pancreas Energy Program ed è stato studiato per sostenere i pazienti durante la terapia (medica e chirurgica) a mantenere un'adeguata performance fisica, elementi indispensabili per poter ricevere i pesanti trattamenti necessari alla cura. Un'alimentazione adeguata e un corretto movimento contribuiscono a contenere la perdita di peso e a stimolare le difese immunitarie, migliorando gli esiti del percorso di cura e riducendo le complicanze legate alla terapia. I pazienti assistiti nell'ospedale bresciano hanno a disposizione un medico nutrizionista, che li aiuta a mantenere un peso adeguato seguendoli regolarmente, un fisiatra e un coach, che propongono dei programmi specifici di attività fisica, studiati su misura per la patologia e lo stato di salute, e una infermiera coordinatrice dell'intero percorso di cura, prima e dopo l'intervento chirurgico e prima e dopo la chemioterapia.

La Fondazione Nadia Valsecchi raccoglie fondi attraverso numerose manifestazioni sportive e di intrattenimento ed ha creato una rete di ricercatori e medici sul territorio nazionale per creare nuove strategie per ricerca scientifica e assistenza ai pazienti.

**Riferimenti:** <http://www.pancreas-anv.org> - [fondazionevalsecchi@gmail.com](mailto:fondazionevalsecchi@gmail.com)

**Dalla diagnosi tempestiva alla familiarità, dal sostegno nutrizionale a quello psicologico, dalla ricerca alla formazione**

*Insieme in Pancreas Team*



# Dott.ssa Giancarla Monticelli

Iscritta all'albo nazionale dei Biologi - membro associato della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana specializzata in nutrizione energetica, naturale e macrobiotica e nel supporto nutrizionale al paziente oncologico.

*“Di solito, mi piace conoscere la persona che ho davanti, la sua storia, clinica e personale, il suo modo di alimentarsi e le sue preferenze, per poter poi decidere insieme un percorso unico e personalizzato.*

*Il mio intento è quello di accoglierlo ed accompagnarlo in un ipotetico “viaggio di consapevolezza” del suo corpo e delle scelte nutrizionali più utili a nutrirlo e sostenerlo”.*



Indicazioni dietetiche in caso di:

SOVRAPPESO-OBESITÀ

GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E SVEZZAMENTO

MENOPAUSA

ATTIVITÀ SPORTIVA

DIABETE

DISLIPIDEMIE (ipercolesterolemia etc.)

SINDROME METABOLICA

MALATTIE CARDIOVASCOLARI (ipertensione arteriosa, infarto del miocardio etc.)

DISFUNZIONI E PATOLOGIE DELL'APPARATO GASTRO-INTESTINALE (gastrite, ulcera, reflusso gastro-esofageo, colon irritabile, stitichezza, diverticolite etc.)

IPERURICEMIA

ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI

Inoltre ha esperienza nell'ambito di patologie tumorali e aiuta le persone ad affrontare al meglio e con una adeguata alimentazione gli effetti collaterali delle terapie (chemio-radio-ormonoterapia).

Ha strutturato un progetto di ricerca e di consulenze nutrizionali specifico per la donna operata di tumore alla mammella (in radio-chemio ed ormonoterapia) presso il servizio di senologia dell'ospedale di Rimini.

Specializzata in alimentazione vegetariana, può offrire validi consigli accompagnando verso tale scelta tutti coloro che fossero interessati e motivati a farlo.



## Perché questo opuscolo?

Seguire una sana e corretta alimentazione durante i trattamenti oncologici è una delle principali regole che tutti i pazienti dovrebbero rispettare. Questo vale anche per una neoplasia estremamente insidiosa come il tumore del pancreas.

Questo libretto ha due scopi:

- Illustrare sinteticamente i principi di una corretta alimentazione per cercare di prevenire l'insorgenza di tumori e altri problemi di salute
- Fornire consigli e raccomandazioni per adeguare la dieta dopo una diagnosi di tumore e durante la chemioterapia, soprattutto in presenza di disturbi che si accompagnano a queste situazioni

### Disclaimer

Le informazioni diffuse in questo opuscolo non hanno in alcun modo né la pretesa né l'obiettivo di sostituire una corretta relazione tra paziente e medico; al contrario quello che importa è costruire un rapporto di alleanza, collaborazione e fiducia con il personale sanitario e medico il solo in grado di effettuare diagnosi e prescrivere terapie sulla base del singolo caso.

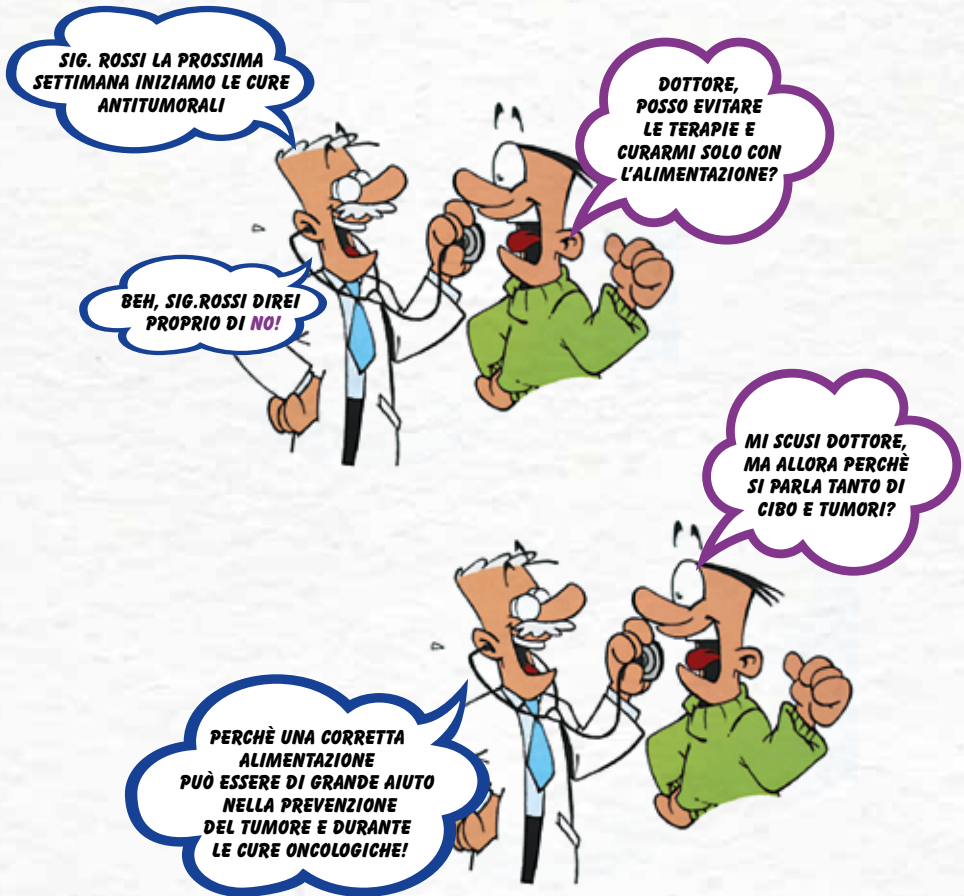
Per cui anche dopo attenta verifica delle informazioni pubblicate non è fattibile escludere eventuali errori o informazioni parziali. Le ricette di cucina (alcune consigliate specificatamente in corsi dedicati al tema alimentazione e tumori) ed i suggerimenti nutrizionali proposti sono stati estrapolati da appunti e dispense di proprietà dell'autore ricavate dalla partecipazione a corsi e congressi inerenti l'argomento.

**D.ssa Giancarla Monticelli**  
Biologa Nutrizionista





## Antefatto...



*Nessun giorno è uguale all'altro,  
ogni mattina porta con sé un particolare miracolo,  
il proprio momento magico, nel quale i vecchi universi vengono distrutti  
e si creano nuove stelle"*

Paulo Coelho







## Indice

ARMIAMOCI DEL CIBO GIUSTO PER MANTENERE LA SALUTE.....	10
DAL CARRELLO DELLA SPESA ALLA CUCINA.....	12
DALLA CUCINA ALL'ARTE DEL CUCINARE.....	15
NUTRIZIONE ED ATTIVITÀ FISICA DURANTE LE CURE ONCOLOGICHE E NELLA FASE DI RECUPERO POST-TRATTAMENTO.....	17
CIBO COME "MEDICINA" CONTRO IL CANCRO?.....	22
DIETA E CURE ANTITUMORALI.....	24
EFFETTI COLLATERALI DELLE TERAPIE E NUTRIZIONE.....	26
FATIGUE.....	26
STOMATITE E MUCOSITE.....	30
NAUSEA E VOMITO.....	33
INAPPETENZA E MODIFICA DEL GUSTO.....	36
DIARREA.....	39
NEUTROPENIA.....	42
ANEMIA.....	45
STIPSI.....	48
RIDUZIONE DEL PESO.....	51
AUMENTO DEL PESO.....	52
GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ACQUA MINERALE.....	52
INTEGRATORI E CIBI DURANTE LE TERAPIE.....	56
IL PENSIERO POSITIVO.....	57
QUANTO CONTA L'ATTEGGIAMENTO MENTALE DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE.....	57
PER APPROFONDIRE.....	59
LETTURE CONSIGLIATE.....	59
FILM DA VEDERE O RIVEDERE.....	60
PER CONCLUDERE.....	61
ATTENZIONE ALLA "SPAZZATURA SCIENTIFICA" CHE PASSA ATTRAVERSO IL WEB.....	61







## Armiamoci del cibo giusto per mantenere la salute

Oggi sappiamo con ragionevole certezza che una dieta sana ed equilibrata è in grado di ridurre fino a oltre il 30% il rischio di avere un tumore.

Sono infatti ormai tantissimi gli studi, realizzati su diversi gruppi di popolazione nel mondo, che dimostrano quanto una maggiore o minore diffusione del cancro dipenda in larga parte anche da **come si vive, da ciò che si mangia e perfino da quanto si mangia**.

La crescita del tumore non va vista come un fenomeno isolato, ma come un processo il cui esito dipende direttamente dalle condizioni favorevoli fornite dall'organismo. La forte dipendenza del cancro dall'ambiente interno dell'organismo è un **punto debole di questa malattia**, che come tale può essere sfruttata. Il tumore finché si trova in un ambiente ostile, mantiene uno stato fragile, ma quando le condizioni divengono propizie riesce a sfruttare l'ambiente circostante e a perseguire continue mutazioni che gli permetteranno di crescere.

**Il tumore va "combattuto" soprattutto quando è ancora in una fase precoce**, quando si è appena insediato e attende di essere alimentato per poter crescere e svilupparsi limitando al limite tutti i fattori noti che possono favorire tale processo: **l'infiammazione cronica e la disponibilità di glucosio, ormoni e fattori di crescita**. Ed è proprio qui che può entrare in gioco l'alimentazione con cui noi possiamo modificare il nostro ambiente interno: il nostro cibo quotidiano può esercitare un enorme influenza, creando un ambiente sfavorevole alla crescita tumorale.

Il rischio di essere colpiti dal cancro non può essere eliminato del tutto, ma modificare le proprie abitudini alimentari, probabilmente può servire a ridurre l'impatto di questa malattia sulle nostre vite.

**Nel 2007 il WCRF World Cancer Research Fund (<http://www.wcrf.org>) e l'AICR American Institute of Cancer Research (<http://www.aicr.org>)** hanno pubblicato congiuntamente un rapporto di 500 pagine intitolato Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer (disponibile su [www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org)), un'opera enorme di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori, cui hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di una ventina di centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo.

Il 14 Ottobre 2014 la Comunità Europea ha rilasciato il **Codice Europeo Contro il Cancro (ECAC)**, redatto dall'International Agency for Research on Cancer (IARC), organismo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che svolge sia ricerca epidemiologica sia di laboratorio sull'insorgenza del cancro. La sezione del codice sulla nutrizione include le seguenti raccomandazioni per ridurre il rischio di ammalarsi di cancro:



- Impegnatevi a mantenere un peso corporeo sano.
- Fate quotidianamente esercizio fisico. Limitate il tempo che trascorrete seduti.
- Consumate abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure e frutta.
- Limitate i cibi ricchi di zucchero e grassi e Evitate le bevande zuccherate.
- Limitate le carni rosse ed Evitate le carni conservate.
- Limitate i cibi ricchi di sale.
- Se consumate bevande alcoliche, di qualunque tipo, limitatene la quantità. Per la prevenzione del cancro è meglio non bere alcol.
- Non fumare e non utilizzare alcun tipo di tabacco
- Allattate i figli.

Secondo le stime elaborate da questi esperti, su cui ormai il mondo scientifico sembra aver trovato accordo unanime non ci resta che prendere in considerazione il fatto che **un terzo dei tumori maligni può essere prevenuto modificando le abitudini alimentari.**

I meccanismi biologici con cui gli alimenti favoriscono la trasformazione tumorale delle cellule sono numerosi e complessi e quindi è ragionevole pensare che un'alimentazione preventiva significhi essenzialmente condurre una dieta equilibrata, in cui si mangiano un ventaglio ampio di alimenti diversi, assunti costantemente nel corso degli anni.

Il fattore tempo infatti gioca un ruolo fondamentale.

Perché i cambiamenti dietetici possano dare risultati tangibili, in termini di prevenzione oncologica, **ci vuole tempo:** per questa ragione è necessario che le **abitudini alimentari "protettive" inizino già da bambini** e siano portate avanti per molti anni. Seguire uno stile di vita corretto, fin da giovani è sicuramente alla portata di tutti, iniziando dalla tavola per finire con la pratica costante e quotidiana dell'esercizio fisico. Ma c'è una buona notizia anche per chi si trova più in là con gli anni: non è mai troppo tardi per recuperare le "buone abitudini" alimentari e dedicare ogni giorno a pochi minuti di una sana e divertente attività fisica. Per restare in salute, l'attività fisica è indispensabile. Anche per combattere il cancro.

Cominciamo con una piccola guida per la spesa al supermercato e semplici indicazioni per interpretare le etichette nutrizionali. **Fare la spesa in modo consapevole** può sembrare un'impresa difficile, ma non impossibile. Vediamo come.





## Dal carrello della spesa alla cucina

Fare prevenzione significa anche investire in una **corretta educazione alimentare a scuola** e quindi favorire la costruzione di un modello alimentare nelle famiglie in maniera che i genitori possano trasmettere ai figli una **sana cultura del cibo**.

Per questo si dice che 'la salute inizia a tavola' a partire da ciò che mettiamo nel carrello della spesa.

Prima cosa: procedere per gradi ed armarsi di un po' di pazienza (almeno all'inizio).

Proviamo a dedicare tempo ad un reparto del supermercato alla volta controllando quello che offre e poi la volta successiva ne scopriremo un altro e così via.

Dopo un mese o due avremo ormai ben chiaro cosa scegliere e non è necessario diventare esperti di etichette nutrizionali. Basta conoscere alcune semplici regole che possono aiutarci a districarci fra l'innumerabile gamma di prodotti che ci vengono offerti.

Ecco allora alcuni semplici consigli per resistere al richiamo del marketing dell'industria alimentare:

- **Mai fare la spesa a stomaco vuoto**, acquisteremo tutto quello che la vista e lo stomaco richiede senza dare retta al cervello
- **Ampliamo la visuale**: in genere tutti i supermercati utilizzano il trucco di esporre i prodotti da promuovere ad altezza dei nostri occhi dove sono più facili da vedere o a quelli dei nostri bambini. Spesso questi prodotti non sono né i più convenienti né i più salutari, anzi!
- **Attenzione alle classiche offerte 3x2** (o altre affini): spesso queste offerte ci spingono ad acquistare un prodotto in quantità maggiore al nostro bisogno (e l'eccesso viene poi buttato), e non è detto che venduto a prezzo pieno avrebbe fatto parte della nostra spesa consapevole!
- Allo stesso modo non facciamoci attrarre dalla raccolta punti, dai premi, dai gadget in regalo: si tratta di puro marketing senza nulla a che fare con la qualità del prodotto che metteremo nel carrello
- Armiamoci sempre di uno strumento importante che è la **lista della spesa**! Così possiamo orientarci all'interno del supermercato cercando i prodotti che davvero ci servono e non ci faremo influenzare troppo (ricordiamoci che l'interno del supermercato è un percorso sempre studiato per farci passare davanti a tutti i prodotti in vendita e stimolarci ad acquistare anche ciò di cui non abbiamo bisogno... anche **il volume dei carrelli della spesa sta aumentando** sempre di più, fateci caso, così saremo invogliati a riempirlo oltre le nostre reali necessità.
- Evitiamo di farci adescare dai **prodotti "civetta"**: si tratta di alimenti che vengono offerti a prezzi bassi o sottocosto solo per attirare il consumatore in quel negozio. In genere sono reclamizzati





nei volantini lasciati nelle cassette postali o attraverso la TV. Facciamo sempre attenzione alle **date di scadenza**: spesso infatti queste vendite servono per ripulire i fondi di magazzino.

- Inoltre, se notate, una volta arrivate alle casse troverete tutta una serie di scaffali dedicati alle caramelle, cioccolatini vari, gomme da masticare (in estate anche piccoli freezer con gelati e ghiaccioli) che servono solo ad incoraggiare **acquisti impulsivi**.
- Non fidiamoci neppure dei testimonial televisivi o sportivi che pubblicizzano un prodotto: si tratta ancora di una operazione di marketing per aumentare le vendite e spesso infatti gli alimenti promossi non sono sempre di qualità e i messaggi degli spot non corrispondono a reali benefici.

## E VENIAMO ORA ALLE ETICHETTE ALIMENTARI

Il Regolamento (UE) 1169/2011, in vigore dal 13 dicembre 2014, propone nuove regole, che facilitano il consumatore nella lettura della qualità di un prodotto, a partire dalla migliore leggibilità delle informazioni.

La prima cosa che deve saltarvi all'occhio è la **denominazione di vendita e lo stato fisico del prodotto** (in polvere, ricongelato, liofilizzato, ecc..).

Prima di lasciarvi sedurre da immagini che potrebbero evocare genuinità leggete la **lista degli ingredienti**: sono indicati tutti in ordine decrescente di peso, quindi un prodotto è principalmente costituito dai primi componenti.

**In generale, più corto è l'elenco, migliore sarà il prodotto.** Inoltre diffidate quando in etichetta vengono riportati ingredienti dal **nome impronunciabile e di cui non si conosce il significato**.

Inoltre, considerare attentamente:

- **PRODOTTI INTEGRALI.** Sicuramente i prodotti integrali sono da preferire a quelli raffinati; ma verificate che si tratti di **\*vero\*** integrale, non di **farina raffinata addizionata di crusca**
- **OLI E GRASSI.** Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" sarà specificata l'origine, ad esempio **olio di palma (ricco di grassi saturi, sconsigliabile anche se indicato "non idrogenato")** o **grassi idrogenati o "trans" (da evitare), che contengono acidi grassi nocivi a livello cardiovascolare.** Ecco perché evitare alimenti che ne contengono, soprattutto nell'alimentazione dei bambini. Non abbassate la guardia se vi trovate in una bottega di Biologico: questi grassi si trovano anche lì!
- **ZUCCHERI.** **L'assunzione di zuccheri semplici è da limitare**, un eccesso di essi è correlato ad un incremento del rischio di diabete, obesità e patologie correlate.





- **Tutti questi sono zuccheri:** sciroppo di glucosio-fruttosio, miele, succo di mela da concentrato, sciroppo di riso sciroppo d'acero, saccarosio, fruttosio, destrosio, zucchero d'uva, succo d'agave, malto, zucchero integrale... Non importa se lo abbiamo acquistato al negozio di Equo e Solidale o Bio, se riporta la dicitura "zucchero integrale" o se è reclamizzato come migliore. Potranno contenere una quantità più o meno favorevole di sali minerali e vitamine, ma **hanno sempre gli stessi rischi per l'organismo.**
- **ADDITIVI.** Tra gli ingredienti potrebbero esserci additivi aggiunti al cibo per migliorarne tempo di conservazione, aspetto e sapore.  
La lettera E indica che l'additivo in questione è permesso in tutti i Paesi dell'Unione Europea mentre il numero che segue ne definisce la categoria di appartenenza: coloranti (da E100 ad E199), conservanti (da E200 ad E299), antiossidanti (da E300 ad E322), correttori di acidità (da E325 ad E385), addensanti, emulsionanti e stabilizzanti (da E400 ad E495) e aromatizzanti (aromi: artificiali o naturali come aceto, limone, zucchero e derivati, alcol, olio e sale).  
Considerate che spesso **l'uso massiccio di additivi sottolinea la scarsa qualità dell'alimento.**
- **SALE.** La nuova legislazione rende obbligatorio specificare la presenza di sale, oppure che quella di sodio. Valutate che sia presente il **meno possibile.**
- **ALLERGENI.** Qualora tra gli ingredienti siano presenti allergeni, dovranno essere **evidenziati.** E' una fondamentale attenzione per gli allergici.

### **Il carrello finalmente è pieno... adesso tocca a te!**

Proprio come un artista fa con la sua tavolozza, alleniamo la fantasia in cucina ed impariamo a scegliere tra mille sfumature, combinando ad esempio **i colori di frutta e verdura offerti dalla natura secondo la stagione** per realizzare piatti sani e gustosi!

Le 5 regole della buona cucina sono:

- **qualità** (scegli bene il tuo cibo, esso diventa "noi" quindi deve essere buono perché serve a costruire il nostro corpo e a ripararlo quando serve).
- **quantità** (gli abitanti di Okinawa, uno dei popoli più sani e longevi della terra, praticano il principio detto hara hachi bu: mangia finché sei sazio all'80%).
- **semplicità** (cucina in modo semplice coinvolgendo tutti i sensi e se puoi consuma i tuoi pasti in compagnia).
- **stagionalità e varietà** (i prodotti di stagione hanno un doppio vantaggio: permettono di variare naturalmente i cibi della dieta ed hanno migliori caratteristiche organolettiche e nutrizionali).







## Dalla cucina all'arte del cucinare

### LA COSA MIGLIORE CHE PUOI FARE PER LA TUA SALUTE È CUCINARE I TUOI PASTI!

*“Il cuoco è un alchimista che può creare la magia di un cibo adatto al modo di vivere, all'età, alla professione ed alle aspirazioni di chi lo consumerà”*

I medici raccomandano di scegliere opportunamente la nostra alimentazione optando per una cucina ricca di cibi integrali, frutta e verdura, limitando il consumo delle carni rosse e conservate, dei formaggi e di tutti i cibi ad alta densità calorica in genere.

Tutto questo effettivamente possiamo farlo, ma come dobbiamo comportarci in merito alla eventuale presenza di **inquinanti chimici ed organici** che possono essere presenti nel nostro piatto che non vediamo e di cui non sentiamo neppure l'odore ed il gusto?

Non tutti sanno che l'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori attraverso numerosi meccanismi. Ad esempio il cibo può essere contaminato da **sostanze cancerogene organiche** naturalmente presenti, ma anche da **contaminanti esterni** (detti “interferenti o distruttori endocrini” che producono effetti avversi alla salute umana).

I più noti sono i **policlorobifenili (PBC)**, gli **ftalati** (sostanze usate nelle plastiche per l'imballaggio dei cibi), le **diossine** e vari **pesticidi, fungicidi, erbicidi** usati in agricoltura, oltre **residui di metalli pesanti** che per effetto dell'inquinamento del suolo possono contaminare le acque potabili.

Quale strategia migliore possiamo adottare per difenderci da queste sostanze nocive?

Quando possibile mangiamo cibo biologico (che non contiene pesticidi e affini), facciamo attenzione agli imballaggi, alle pellicole utilizzate per uso domestico, alle pentole ed ai metodi di cottura. Vediamo come.

### Conservare al meglio gli alimenti

Il materiale migliore per conservare è il vetro, ma si rompe facilmente, è pesante e poco pratico, per tale motivo si utilizzano materie plastiche, carta e fogli di alluminio.

Con alcuni accorgimenti:

- Scegliere pellicole plastiche che riportano in etichetta “non contiene ftalati”
- Non utilizzare le pellicole a contatto con i cibi (non mettiamo l'olio in bottiglie di plastica)
- Non riutilizzare contenitori in plastica che avvolgevano un alimento acquistato.
- Per conservare formaggi o carni il materiale ideale è la carta (che deve riportare la dicitura “per alimenti” e può o meno essere oleosa)
- Il foglio di alluminio offre protezione alla luce (utile per alimenti grassi che alla luce si ossidano, es. avvolgere la bottiglia di olio con un foglio di alluminio ne aumenta la conservabilità). Attenzione a non utilizzarlo per avvolgere cibi molto acidi o ricchi di sale (pesce al sale, cibi marinati, salsa di pomodoro)



## Le pentole giuste per cucinare

Da un punto di vista salutare le pentole migliori sono quelle costruite con materiali che possiedono la minore cessione di sostanze nocive e che non alterano le caratteristiche organolettiche del cibo. Quindi da preferire per uso quotidiano sono le pentole in **acciaio inox** (con l'accortezza di evitare di lasciare a lungo i cibi cotti a contatto con superfici inox), di **ghisa** (se smaltata, evitare di cucinarvi preparazioni acide come succhi di frutta o piatti con aceto), di **terracotta** (ottima per le preparazioni a lenta cottura), di **ferro** (ottimo materiale per le frittiture ma poiché tende ad arrugginire in fretta è di breve durata) e **ceramica**. Particolare attenzione alle pentole in **alluminio** (utilizzate nelle cucine professionali, evitare di cucinarvi cibi molto acidi come pomodori o molto salati). Per quanto riguarda il rivestimento con lo strato antiaderente di teflon®, l'accortezza è controllare che la pentola sia integra (tale materiale è facilmente graffiabile) per evitare la possibilità che residui "tossici" vengano ceduti al cibo.

## Le tecniche di cottura: la cucina semplice è sempre la migliore

**La bollitura**, è un metodo antico e tradizionale, semplice che lascia inalterato il sapore del cibo. Indicata quando si desidera uno stile di cottura facile e leggero

**Al vapore**, può essere eseguita con la vaporiera o con l'apposito cestello, è una tecnica simile alla bollitura e permette di mantenere il gusto del cibo oltre a ridurre la dispersione in acqua di nutrienti. L'acqua di cottura può essere riutilizzata in altre pietanze.

**A pressione**, è un tipo di cottura sana ed economica, utile soprattutto per cucinare cereali in chicco e legumi.

**Il saltato**, è una tecnica molto diffusa poiché si può applicare a qualsiasi cibo (verdure, riso, pasta e carni, pesce), la tecnica consiste nel mantenere gli ingredienti in movimento all'interno della padella posta su fiamma vivace.

**La stufatura**, consiste nel cuocere a fuoco lento a lungo in una casseruola coperta. In genere tale cottura è preceduta da una "rosolatura" in un grasso (olio, burro o strutto). Lo stufato è un piatto riscaldante ed energico adatto soprattutto per i mesi più freddi.

**Al forno**, è un metodo di cottura versatile (per preparare pasta, riso, carni, frittate, sfornati, ma anche pane, pizza, torte, biscotti, buona parte delle verdure) e pratico adatto soprattutto alla stagione invernale.

Attenzione comunque alle cotture ad alta temperatura o per tempi prolungati come la **grigliatura**, **la frittura**, ed anche **la cottura al forno e la stufatura** che producono sostanze ad azione cancerogena, per tale motivo il consiglio è di eseguirle molto di rado.

**"Cucinate, e se potete, coltivate il vostro orto"**

(M. Pollan "In difesa del cibo")





# Nutrizione ed attività fisica durante le cure oncologiche e nella fase di recupero post-trattamento

## CONSIGLI E SUGGERIMENTI DALLE EVIDENZE SCIENTIFICHE

Dopo aver ricevuto una diagnosi di cancro, i pazienti scopriranno presto che ci sono poche risposte chiare anche alle domande più semplici, come ad esempio:

*Devo cambiare quello che mangio?*

*Dovrei fare più esercizio fisico?*

*Devo guadagnare o perdere peso?*

*Devo prendere integratori alimentari?*

I pazienti ricevono una vasta gamma di consigli da molte fonti su alimenti che dovrebbero mangiare, alimenti che dovrebbero evitare, come devono fare esercizio fisico e quali tipi di integratori dovrebbero prendere.

Purtroppo, spesso sono informazioni incoerenti e non supportate da dati scientifici.

**L'American Cancer Society (ACS)** ha convocato un gruppo di esperti in nutrizione, attività fisica e cancro per valutare e sintetizzare le evidenze scientifiche e le migliori evidenze cliniche pratiche legate alla nutrizione e all'attività fisica dopo la diagnosi di cancro.

Nuove prove scientifiche sono emerse dal 2006 sul rapporto tra nutrizione, attività fisica, qualità della vita, condizioni di comorbilità, recidive, sviluppo di un secondo tumore e sopravvivenza globale.

È importante che gli operatori sanitari, i pazienti ed i caregivers valutino l'alimentazione e l'attività fisica non più importanti di altre pratiche cliniche e non le considerino come un approccio di auto-cura, ma come **opzioni da affiancare ai trattamenti standard**.


Infatti, proprio come esistono diverse tipologie di cure oncologiche, anche la nutrizione e l'esercizio fisico variano in rapporto al tipo di tumore, considerato il fatto che la dieta può influenzare alcuni tipi di cancro ma non altri.

**Linee guida dell'American Cancer Society** su Nutrizione e Attività Fisica per pazienti:

a) **Raggiungere e mantenere un peso salutare.** Se si è in sovrappeso o obesi, limitare il consumo di cibi e bevande ad alto contenuto calorico ed aumentare l'attività fisica per promuovere la perdita di peso.

b) **Impegnarsi in una regolare attività fisica.** Evitare l'inattività e riprendere le normali attività





quotidiane il più presto possibile dopo la diagnosi. È importante esercitarsi almeno 150 minuti alla settimana. Includere esercizi di allenamento per la forza di almeno 2 giorni a settimana.

c) Seguire **un modello alimentare che sia ricco di verdure, frutta e cereali integrali (fibre)**.

## IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA DOPO LA DIAGNOSI DI TUMORE

A tutti è noto come l'esercizio fisico sia uno strumento utile per prevenire le principali patologie legate al "benessere" della nostra società moderna (sovrappeso/obesità, depressione, cardiopatie, diabete etc.). Ma dopo una diagnosi di tumore restare fisicamente attivi può avere senso?

Digitando le keywords "physical activity cancer" sul motore di ricerca PubMed: sono presenti oltre 9.700 pubblicazioni che mettono in relazione queste due tematiche oltre 3.800 studi sono stati pubblicati negli ultimi 5 anni

Nell'ambito della **prevenzione primaria** diversi studi hanno valutato la correlazione attività fisica/ incidenza per alcuni tumori:

Tipo di tumore	Numero di studi	Trend di efficacia in base al livello di AF (attività fisica) e grado di evidenza scientifica	
TUMORE COLON	+++	↓ ↓	Buone evidenze di riduzione di incidenza di patologie
TUMORE RETTO	+++	↔	Nessuna differenza tra categoria di "fitness" e livelli di AF
TUMORE ENDOMETRIO	+++	↓ ↓	Buone evidenze di riduzione di incidenza di patologie
TUMORE MAMMELLA	+++	↓ ↓ ↓	Ottime evidenze di riduzione di incidenza di patologie
TUMORE PROSTATA	+++	↓ ↔	Alcune evidenze di riduzione di incidenza di patologie
TUMORE POLMONI	+++	↔	Nessuna differenza tra categoria di "fitness" e livelli di AF
TUMORE PANCREAS	++	↔	Nessuna differenza tra categoria di "fitness" e livelli di AF

Mod.da: ACSM'S Guidelines for exercise testing and prescription 7<sup>a</sup> edition,2005

+= pochi studi scientifici • +++= tra 5-10 studi scientifici • ++++= più di 10 studi scientifici

In **prevenzione terziaria** (dopo diagnosi di tumore), diversi studi stanno dimostrando che per alcune neoplasie particolarmente diffuse, come il tumore del colon (ma anche prostata e mammella), l'esercizio fisico può contribuire a **migliorare la prognosi e contrastare gli effetti collaterali** dei farmaci.

Non sappiamo se questo sia vero per tutti i tipi di tumore, ma per alcune neoplasie si stanno accumulando quantità di dati tali da far pensare che l'attività fisica debba essere prescritta dagli oncologi, accanto a radio, chemio e alle altre terapie.

In effetti, dall'altra parte dell'oceano, sia l'**American Cancer Society**, sia l'**American College of Sport Medicine**, sia il **National Comprehensive Cancer Network Guidelines for Survivorship** forniscono ai medici le indicazioni sugli esercizi da introdurre nei piani terapeutici.

Al meeting annuale del 2016 dell'**American Association for Cancer Research**, sono stati presentati i dati di un'ampia ricerca epidemiologica (condotta su una coorte di oltre 10 mila uomini)



che hanno mostrato come dopo diagnosi di tumore alla prostata i pazienti i più attivi (prima e dopo la diagnosi) hanno avuto una mortalità inferiore del 34% rispetto ai meno inclini all'attività fisica.

Anche per quanto riguarda i tumori del colon-retto i risultati sono simili: un ampio studio clinico su oltre 1.200 pazienti con tumore in fase metastatica, condotto dal *Brigham & Women's Hospital* di Boston ha evidenziato che nei pazienti che hanno dedicato all'attività fisica cinque ore o più a settimana, la mortalità si è ridotta del 25%. Non è stata osservata alcuna correlazione, invece, tra mortalità e attività più intense, come il running o altri tipi di sport.

Nel 2012 per esempio, una metanalisi pubblicata sul *Journal of the National Cancer Institute* aveva individuato 27 studi osservazionali che mostravano un'associazione tra attività fisica e riduzione della mortalità per il tumore al **colon-retto** (circa 52 mila nuovi casi ogni anno in Italia) e al **seno** (circa 50 mila donne colpite ogni anno in Italia). Risultati in linea con quelli di un'altra meta-analisi pubblicata nel 2014 su **Annals of Oncology**.

Per il **carcinoma della mammella** però, va fatta una distinzione: l'esercizio regolare ridurrebbe il rischio di recidiva di ben il 50% nelle donne con tumori ormono-dipendenti (le cui cellule, cioè, presentano un alto numero di recettori per gli estrogeni), ma di appena il 9% nelle donne con tumori che non presentano questa caratteristica. Il massimo beneficio sembra realizzarsi nelle donne che svolgono l'equivalente di almeno 3-5 ore a settimana di camminata ad intensità moderata (3,4-5 km/H). (Holmes, MD, et al., Physical Activity and Survival After Breast Cancer Diagnosis, JAMA. 2005)

I risultati degli studi condotti fino a oggi sono concordi nel dire che l'attività fisica ha un effetto positivo su molte condizioni non solo sulle recidive e la sopravvivenza, migliorando la qualità di vita in generale.

Riduce la fatigue (un effetto collaterale della chemio e della radioterapia), la nausea e gli stati di ansia, migliora il tono dell'umore, aumenta l'autostima. In generale, **agisce sul senso di benessere fisico e psicologico**.

Per le donne operate di **tumore al seno**, inoltre, l'attività fisica mirata può aiutare a contrastare l'osteoporosi (conseguenza delle terapie endocrine) e a prevenire il linfedema.

Anche i pazienti con tumore del polmone sembrano beneficiare dell'esercizio fisico, sebbene gli studi siano ancora pochi.

In ogni caso, l'attività fisica deve essere compatibile con le condizioni di salute e le possibilità di ciascun paziente e sempre essere eseguita sotto controllo medico.

Con le giuste precauzioni, si raccomanda che i pazienti seguano le Linee guida scritte da un gruppo di esperti convocato dall'**American College of Sports Medicine (ACSM)**, una delle massime autorità a livello mondiale nell'ambito del fitness e del legame tra esercizio fisico e salute.

Il gruppo ACSM raccomanda di **evitare l'inattività e di tornare alla normale attività il più presto possibile dopo la diagnosi o il trattamento**.







## QUALE ESERCIZIO FARE? CON QUALE INTENSITÀ? E COME DOSARLO?

Secondo le Linee guida ACSM, gli adulti dai 18 ai 64 anni devono impegnarsi in almeno **150 minuti** a settimana con un esercizio di **moderata intensità** o **75 minuti** a settimana di attività fisica aerobica a **vigorosa intensità**, o una combinazione equivalente di attività fisica aerobica a moderata e vigorosa intensità.

L'attività dovrebbe essere fatta in episodi di almeno 10 minuti per sessione e preferibilmente diluita per tutta la settimana. Inoltre, gli adulti dovrebbero integrare anche con attività di potenziamento muscolare coinvolgendo tutti i principali gruppi muscolari per almeno 2 giorni a settimana.

### ATTIVITÀ moderate (posso parlare mentre lo faccio, ma non posso cantare)

- Balli da sala e balli leggeri
- Bici in piano o con poche colline
- Canoa
- Giardinaggio Generale (rastrellamento, taglio arbusti)
- Sport es.: baseball, softball, pallavolo
- Tennis (in doppio)
- Cyclette
- Camminare a passo svelto
- Aquagym

### Attività vigorosa (posso solo dire due parole senza fermarmi per riprendere fiato)

- Danza aerobica
- Bici più veloce di 10 miglia all'ora
- Danza veloce
- Giardinaggio (scavo, zappatura)
- Escursione in salita
- Saltare la corda
- Passeggiare veloce, fare jogging o corsa
- Sport come basket, hockey, calcio
- Nuoto
- Tennis (singolo)



Gli adulti di età maggiore di 65 anni dovrebbero seguire se possibile queste raccomandazioni, ma se le condizioni croniche limitano l'attività, dovrebbero eseguire gli esercizi secondo le loro possibilità ed evitare lunghi periodi di inattività fisica.

Riassumendo, dopo la diagnosi di tumore la prescrizione di esercizio fisico può avere effetti positivi nel:

- Migliorare gli esiti chirurgici
- Ridurre i sintomi legati agli effetti secondari della radioterapia e della chemioterapia
- Migliorare il benessere psicologico
- Mantenere le funzioni fisiche
- Ridurre l'aumento del tessuto adiposo e la perdita di massa muscolare ed ossea





## Cibo come "medicina" contro il cancro?

C'è una grande differenza tra l'alimentazione di chi, in buona salute, si preoccupa di prevenire l'insorgenza di un tumore o di qualsiasi altra patologia cronica (es. cardiopatie, osteoporosi, malattie neurodegenerative, depressione, diabete, etc.) e l'alimentazione di chi, invece, ha già contratto una neoplasia.

In questo caso le cure generano effetti collaterali che devono essere contrastati anche con una corretta l'alimentazione. Ma quale?

Che il **cibo** non debba essere considerato come cura della malattia ma come **cura del corpo** per aiutarlo a combattere la malattia è una verità nota già dai tempi di Ippocrate, il padre della medicina moderna.

Ma le certezze sono giunte solo in epoca moderna con l'avvento della *evidence based* medicine basata su protocolli standardizzati e avallati da studi scientifici che hanno sostituito le opinioni e le esperienze personali su cui basava la medicina antica.

**La medicina moderna attribuisce un'importanza fondamentale al cibo** in quanto una corretta dieta alimentare mantiene il paziente in buono stato nutrizionale e gli permette di tollerare al meglio le terapie mediche e chirurgiche cui viene sottoposto.

Se per la prevenzione dei tumori la ricerca scientifica ha prodotto studi con risposte solide e condivise sugli stili alimentari da seguire (prevenzione primaria), per l'alimentazione nel paziente con malattia (prevenzione terziaria) gli studi sono pochi e molto più recenti e sono iniziati solo qualche decennio fa quando le neoplasie, da malattie con prognosi a breve termine, sono diventate malattie croniche e, quindi, si è posto il problema di come trattarle al meglio anche dal punto di vista nutrizionale per migliorare la qualità di vita della persona e la condizione di benessere in generale.

### ESISTE UNA DIETA IDEALE PER IL PAZIENTE ONCOLOGICO ?

**La risposta è no. Non esiste una sola dieta ma tante diete per tante situazioni di malattia.**

A questa domanda è difficile dare una risposta univoca se si considera il fatto che esistono oltre 200 tipi di patologie oncologiche e che per ognuna di esse esiste una enorme quantità di terapie che interferiscono con lo stato nutrizionale del paziente.

Quindi è corretto affermare che per il paziente oncologico non esiste una dieta ideale ma che, a fronte di tante situazioni di malattia, per ognuna di esse esiste un ideale supporto nutrizionale.

Gli studi suggeriscono che **le scelte di dieta e gli alimenti possono influenzare la progressione** del tumore, il rischio di **ricidiva** e la **sopravvivenza** globale nei pazienti che sono stati trattati.



## E PER IL TUMORE DEL PANCREAS?

**La risposta è no. Non esiste una dieta specifica per combattere il cancro in generale ed al pancreas in particolare.**

Tuttavia, se non esistono indicazioni alimentari particolari per chi si ammala di cancro del pancreas, deve invece esistere la consapevolezza del malato e del medico che lo stato attuale delle conoscenze ci consente di affermare che il mantenimento di un buono stato di nutrizione e di equilibrio metabolico si associa ad una più lunga sopravvivenza.

Ancora pochi studi hanno affrontato gli effetti della dieta alimentare sulla guarigione, o sulla progressione della malattia.

Molti oncologi, alla domanda dei loro pazienti su cosa dovrebbero mangiare, non sanno cosa rispondere. Taluni si preoccupano esclusivamente che non perdano peso, perché quando i tumori sono in stadio avanzato finiscono per consumare il nostro corpo, soprattutto i nostri muscoli e, nell'illusione che mangiando muscoli i pazienti possano conservare i loro muscoli, molti ancora oggi raccomandano di mangiare carne, pur senza prove scientifiche e rischiando di peggiorare la situazione.

Una corretta alimentazione svolge un ruolo ben preciso nel paziente oncologico che deve affrontare un percorso di cura difficile e faticoso. Innanzitutto aiuta a prevenire e/o controllare un progressivo calo o incremento del peso e quindi l'instaurarsi di una situazione di malnutrizione.

Favorisce inoltre la tolleranza ai trattamenti oncologici, limita gli effetti gastroenterici collaterali migliorando così non solo la qualità di vita ma soprattutto la sopravvivenza.

### **Perché bisogna preoccuparsi della malnutrizione?**

Perché va ad interferire con tutta una serie di funzioni come quella cerebrale e gastrointestinale e con le cellule del sistema immunitario diminuendo la tolleranza del paziente ai trattamenti oncologici. Un paziente in **cattivo stato nutrizionale risponde meno ai trattamenti e ha una sopravvivenza più bassa.**

Il rischio di ridotta sopravvivenza aumenta quanto più peso si perde e quanto più si riduce il BMI, l'indice di massa corporea (si calcola dividendo il proprio peso in kg per il quadrato dell'altezza in metri) perché il corpo ha sempre meno energia per tollerare i trattamenti.

**Un'indicazione corretta è che il paziente oncologico mantenga il proprio indice di massa corporea nell'intervallo 20-25.**

In ogni momento del percorso terapeutico, il paziente deve poter avere la garanzia che i suoi fabbisogni metabolici e nutrizionali siano soddisfatti. Se quest'obiettivo non può essere raggiunto con la sola alimentazione, lo specialista (medico o nutrizionista) potrà prescrivere supplementi nutrizionali orali o la nutrizione artificiale al fine di garantire la certa copertura dei fabbisogni.







La malnutrizione è un problema frequente nel paziente oncologico che ne prolunga l'ospedalizzazione, ne riduce la capacità di risposta ai trattamenti peggiorando non solo la qualità di vita ma anche la prognosi.

Una dieta equilibrata, in cui si mangia cibo sano e si introduce la giusta quantità di liquidi, è sempre importante. Il tumore al pancreas, così come il suo trattamento, può rendere difficile mangiare in modo equilibrato: può capitarti di non avere fame, di avere crampi addominali e di digerire con difficoltà.

Un nutrizionista esperto ti può aiutare.

Nel caso in cui il pancreas venga asportato o non funzioni efficacemente a causa del tumore, potrebbe divenire necessaria l'assunzione di farmaci per il diabete o di enzimi digestivi.

## Dieta e cure antitumorali

Per quanto le terapie antineoplastiche (chemio-radioterapia-terapie biologiche) siano in grado di uccidere le cellule tumorali, le cellule sane degli organi hanno un bisogno continuo di ricostruirsi.

Per questa ragione, **prima, durante e dopo la chemioterapia** è importante cambiare stile di vita e alimentazione.

La cosa migliore, in realtà, sarebbe avere un regime alimentare sano a prescindere dal **cancro**, per prevenirlo e per tenere lontano anche altre patologie.

**Raccomandazione importante:** i consigli alimentari che seguono pur estrapolati dalle migliori evidenze della letteratura scientifica possono tuttavia non essere applicabili sempre a tutti i pazienti.

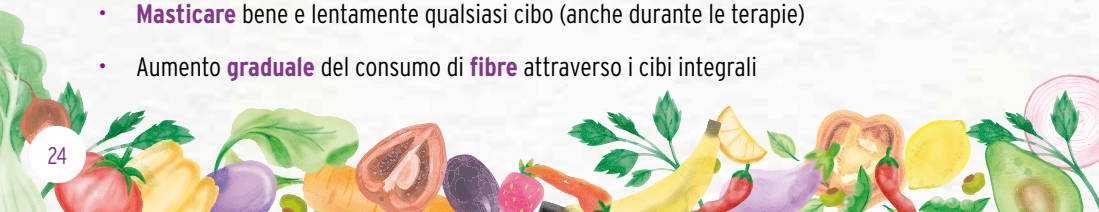
Per tale motivo è molto importante evitare il "fai da te" e farsi seguire personalmente da un nutrizionista esperto che possa rispondere accuratamente alle esigenze nutrizionali specifiche della persona senza stravolgere completamente tutte le abitudini alimentari, cosa peraltro non sempre raccomandabile per il paziente oncologico.

### Alimentazione PRIMA delle terapie

**Preparare l'apparto digerente** alle terapie (gli effetti collaterali più frequenti sono a carico dell'apparato digerente)

Alcuni consigli:

- **Masticare** bene e lentamente qualsiasi cibo (anche durante le terapie)
- Aumento **graduale** del consumo di **fibre** attraverso i cibi integrali







- **Bere** circa 1,5 litri di acqua al giorno (più in estate)
- Quando necessario integrare con **fermenti lattici**

### Alimentazione DURANTE le terapie

La dieta durante le terapie dovrà tenere conto di alcune raccomandazioni da dare al paziente:

- **Non allarmarsi se manca la fame** (per brevi periodi, es.1-2 giorni, importante è mantenere l'idratazione bevendo acqua)
- **Evitare di bere bevande zuccherate** con la convinzione che danno energia (preoccupazione in merito alla riduzione del peso). Le cellule tumorali consumano molto più glucosio delle cellule sane. Gli studi hanno evidenziato che i pazienti con **glicemia elevata** (o picchi di glicemia ripetuti) possono avere una **prognosi peggiore**.

Per questo motivo è importante ridurre cibi ad **alto indice glicemico** (farine raffinate, cereali raffinati, patate, mais etc.) e ad **alto indice insulinico** come il latte e lo zucchero da tavola (saccarosio), poiché gli studi hanno evidenziato, per alcuni tipi di tumori, che alti livelli di insulina (pur nel range di normalità) si possono associare ad una prognosi peggiore.

Attenzione anche a ridurre i **cibi ricchi di grassi saturi** (salumi, carni rosse e formaggi) che possono generare insulino-resistenza (legata all'obesità addominale con aumento dei **fattori infiammatori** ed **alterazioni ormonali**).





# Effetti collaterali delle terapie e nutrizione

## FATIGUE

### Di cosa si tratta?

Insieme di disturbi che possono essere di natura FISICA (perdita di energia, stanchezza, disturbi del sonno); PSICOLOGICI (tristezza, ansia, depressione); COGNITIVI (difficoltà nella concentrazione e nell'attenzione).

Spesso il fegato può risultare affaticato a causa di accumulo di sostanze tossiche da stress o da alimentazione inadeguata (additivi alimentari, solventi, pesticidi, metalli pesanti ed altre tossine o metaboliti dei cibi).

### Cosa si può fare con la dieta?

Rinforzare con una scelta appropriata di alimenti **l'intestino in favore di un microbiota sano** (se l'apparato digerente funziona bene, virus e batteri vengono bloccati e non passano la barriera intestinale).

Arricchiamo quindi la nostra dieta di **verdure a foglia verde, carciofi e crucifere** (cavoli, broccoli, verze etc.), integrando di tanto in tanto con **verdure fermentate** (es. crauti, oppure altre verdure fatte fermentare con un po' di sale).

La fermentazione sviluppa lattobacilli che contribuiscono alla flora batterica intestinale); **miso** (si tratta di una pasta di soia fermentata e salata, ricca di aminoacidi e proteine da utilizzare senza fare bollire per condire brodi, minestre al posto del dado, molto ricca di fermenti ed enzimi che aiutano la digestione); **alimenti integrali** (cereali in chicco e legumi, da integrare con moderazione se non si è abituati a consumarli) ed ogni tanto **yogurt bianco naturale**.

I cereali integrali sono molto utili perché mantengono un livello costante la glicemia nel sangue (mentre i raffinati inducono ipo ed iperglicemia). Il **calo di glucosio nel sangue** (che deriva dal consumo di zuccheri semplici e farine raffinate) **produce stanchezza**.

Evitiamo di assumere caffè (che promuove solo un effetto tonico e stimolante momentaneo cui si accompagna un calo energetico costante) preferendo il **consumo di tè (bancha, jasmine, kukicha)** che non induce il calo energetico perché la caffeina presente è a lento rilascio (per la presenza di teanina) o scarsamente presente.

**FORSE NON SAI CHE: il Tè bancha** - E' un tè dal potere digestivo e alcalinizzante, particolarmente adatto ad essere consumato ai pasti. Esistono due tipi di tè bancha, il kukicha e l'hojicha. Il kukicha è composto dai rametti della pianta, che vanno fatti bollire ed è privo di teina. L'hojicha è composto dalle foglie, che vanno messe in infusione e contiene un po' di teina.



In condizioni di stress può presentarsi **carezza di magnesio** che viene consumato in eccesso dall'organismo e che a volte si associa alla fatigue.

Alimenti ricchi in magnesio sono **cereali integrali, frutta secca, soia e derivati, frutta essiccata ed alghe** (le cosiddette "verdure di mare") perlopiù assenti sulle nostre tavole che rappresentano tuttavia una miniera di sali minerali e vitamine utili per la salute.

**Una raccomandazione:** se non se ne conoscono le proprietà e gli usi adeguati si sconsiglia il "fai da te", la cosa migliore da fare è rivolgersi e farsi consigliare da un professionista medico o nutrizionista esperto.

### Relazione tra fatigue ed attività fisica

La **sedentarietà peggiora i sintomi:** anche se non ci si sente in forma è importante sforzarsi di fare un po' di esercizio fisico, stimolare il corpo a muoversi anche se poco (evitare salite a piedi o in bicicletta, evitare le scale, ma **camminare in pianura anche se per poco tempo**).

### Altri importanti accorgimenti per migliorare la fatigue:

- Mantenere un **regolare ritmo sonno/veglia**
- Evitare di stare a letto durante il giorno
- Evitare il consumo di sostanze eccitanti la sera
- **Non mangiare troppo specialmente la sera**
- **Non stare troppo tempo davanti alla TV o un computer prima di andare a dormire** e scegliere i programmi giusti
- **Non fumare**



## RICETTE CONSIGLIATE

### RISO INTEGRALE CON GERMOGLI

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE CIRCA

280 g di riso integrale;  
mezzo cucchiaino di curcuma;  
3 foglie di alloro;  
3 scalogni;  
brodo vegetale;  
**Germogli di soia e germogli misti** (rucola,  
daikon etc.)  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva;  
succo di 1 limone



#### PROCEDIMENTO

Lavate bene il riso mettendolo a cuocere con il doppio del peso dell'acqua. Aggiungete la curcuma e le foglie d'alloro. Dopo 35 minuti di cottura scolatelo. Tagliate lo scalogno a fettine, rosolatelo in un po' d'olio e aggiungete il riso. Mettete i germogli e mantecate se necessario con un poco di brodo vegetale. Aggiungete un filo di olio e due cucchiaini di succo di limone.

**FORSE NON SAI CHE:** Mangiare **germogli** è molto utile perché la loro ricchezza di vitamine e minerali aiuta a ritrovare le energie.



## PESTO DI CATALOGNA E NOCI

### INGREDIENTI

1 cespo di catalogna  
1 porro  
1 manciata di noci sgusciate  
1 cucchiaio abbondante di yogurt di soia al naturale  
1 cucchiaio di tamari (salsa di soia fermentata priva di glutine)  
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva



### PROCEDIMENTO

Pulisci la catalogna, utilizza anche i gambi, non solo le foglie. Taglia i gambi a pezzetti e riduci in parti più piccole le foglie. Scotta gambi e foglie in acqua bollente e salta per 1 minuto. Scola e raffredda sotto l'acqua velocemente. Pulisci il porro e taglialo a rondelle. Fallo saltare in padella con l'olio. Quando è quasi cotto aggiungi la catalogna e la salsa di soia e fai saltare un minuto. Frulla aggiungendo le noci e lo yogurt. Se necessario puoi aggiungere poca acqua per raggiungere la consistenza preferita.

**Come usare il pesto:** per condire un cereale in chicco, una pasta, farcire una piadina o spalmarlo su gallette o crostini

**FORSE NON SAI CHE:** La catalogna (o cicoria catalogna) è una pianta dal sapore amaro che favorisce la funzionalità del fegato e della cistifellea. È diuretica e ricca di vitamine (soprattutto la vitamina A), di sali minerali (soprattutto ferro e potassio) e antiossidanti. Ricchissima anche di inulina, un oligosaccaride che non possiamo digerire, ma che nutre i batteri intestinali, favorendo l'eubiosi. Si comporta quindi da ottimo prebiotico.

A partire dal 1600 la radice di cicoria è stata utilizzata come surrogato "povero" del caffè.





## STOMATITE E MUCOSITE

### Di cosa si tratta?

Si tratta di una patologia multifattoriale del cavo orale definita come “assottigliamento epiteliale associato a intenso eritema, ulcera, dolore, sanguinamento ed aumentato rischio di contrarre infezioni” che a seconda della gravità può disturbare e rendere difficoltoso il processo di deglutizione del cibo e quindi interferire con l'alimentazione del paziente.

### Cosa si può fare con la dieta?

**Evitare di consumare fibre secche: i cibi cotti a forno che contengono fibre** (come il pane integrale o i biscotti integrali ecc) Preferire cereali integrali sotto forma di **creme e la mollica di pane di semola di grano duro**.

**Evitare cibi acidi o acidificanti: cibi proteici** (carne), **cibi acidi o salati** (patatine e snack) **e speziati, cioccolato, caffè, alcolici, bevande gassate**; tra i cibi proteici preferire pesce (se non si ha nausea), creme di legumi e cereali.

**Un rimedio: acidulato di umeboshi** come sintomatico, fare sciacqui ripetuti con mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di acidulato di umeboshi, pizzica un po', ma risolve il problema in tempi brevi.

**FORSE NON SAI CHE: l'umeboshi** è una varietà di prugna, fatta fermentare sotto pressione in sale marino integrale e **foglie di shiso** (pianta nativa dell'oriente, fa parte della grande famiglia della menta). E' alcalinizzante, rimineralizzante, antibiotica e aiuta a ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale.

**Acidulato di Umeboshi** - Deriva dalla macerazione delle prugne umeboshi. Sostituisce l'aceto e il sale perché ha sapore acidulo e salato. Viene usato per condire l'insalata, le verdure e i cereali, ma anche il pesce.



## RICETTE CONSIGLIATE

### CREMA DI RISO INTEGRALE

#### INGREDIENTI

1 tazza di riso integrale  
7 tazze di acqua  
un pizzico di sale integrale



#### PROCEDIMENTO

Cuocere in pentola a pressione per due ore circa a fuoco bassissimo. Se si usa una pentola normale, utilizzare 12 tazze di acqua e fare cuocere il riso per tre ore. Dopodiché lasciare intiepidire il riso stracotto e passare tutto con il passaverdura riducendolo a crema, questo aiuta a togliere le fibre.

Dato che le mucositi causano un aumento della permeabilità intestinale e ciò favorisce l'assorbimento di sostanze potenzialmente tossiche, è consigliabile ispessire la crema di riso con del **kuzu**.

Sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungere il tutto alla crema e fare sobbollire per qualche minuto finché la preparazione si raddensa.

La crema di riso può essere insaporita con verdure (es. purea di zucca o di carote o di zucchine) o essere utilizzata come base per un dessert (esempio mescolata a purea di frutta cotta).

**FORSE NON SAI CHE:** Il **Kuzu** - prezioso alleato dello stomaco e dell'intestino, derivato dalla radice della pianta pueraria lobata, è un amido in grani con effetto addensante, astringente e alcalinizzante, utilizzato per rinforzare l'apparato digerente.

## VELLUTATA DI MIGLIO, ZUCCA E ROSMARINO

### INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

150 gr di **miglio** decorticato  
400 ml di acqua  
500gr di zucca mondata  
1 porro  
1 rametto di rosmarino  
2 cucchiaini di tamari  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale marino integrale



### PROCEDIMENTO

Metti il miglio in pentola e lavalo bene. Poi aggiungi i 400 ml circa di acqua per la cottura, una presa di sale e porta a bollore. Quando bolle abbassa la fiamma e cuoci parzialmente coperto per circa 15 minuti. A fine cottura l'acqua si sarà quasi completamente assorbita.

Spegni e lascia riposare coperto. I tempi di cottura del miglio posso variare molto a seconda della marca acquistata, quindi dovrai sperimentare. Mentre il miglio cuoce lava il porro e taglialo a pezzetti. Trasferiscilo in padella con l'olio e lascialo rosolare qualche minuto. Nel frattempo taglia la zucca a pezzetti. Aggiungi in padella anche la zucca e lascia rosolare mescolando.

Trita finemente un po' di rosmarino. Misurane circa mezzo cucchiaino e aggiungilo in padella. Aggiungi anche un po' d'acqua per stufare. Cuoci coperto per circa 15-20 minuti controllando ogni tanto che non bruci. Se serve aggiungi altra acqua. Verso la fine della cottura aggiungi anche il tamari.

Quando la zucca è ben tenera uniscila al miglio e frulla bene. Se serve aggiungi acqua per raggiungere la consistenza preferita. Assaggia e se necessario aggiusta di sale con il tamari.

**FORSE NON SAI CHE:** il **miglio** è un cereale naturalmente privo di glutine ricco di nutrienti come fibre, vitamine e acido silicico, che gli conferiscono proprietà antistress, benefici per la salute cardiovascolare e per la bellezza di pelle e capelli. Il miglio è un alimento ricostituente ed energizzante pertanto consigliato in caso di astenia ed in convalescenza. Dotato di elevata digeribilità svolge un'azione alcalinizzante ed è dunque utile per coloro che soffrono di acidità di stomaco. Ricco di acido silicico sembra anche molto utile per la salute degli annessi cutanei (unghie, pelle, capelli).



## NAUSEA E VOMITO

### Di cosa si tratta?

In base al momento in cui insorgono si possono distinguere tre tipi di nausea e vomito:

- **ACUTI** si presentano entro 24-48 dall'inizio della chemioterapia
- **RITARDATI O PROTRATTI** compaiono dopo 48 ore dal trattamento
- **ANTICIPATORI** precedenti al trattamento chemioterapico, di natura psicologica, determinati da un riflesso condizionato dato dalla semplice visione o dall'odore degli ambienti dove si somministra la chemioterapia

### Cosa si può fare con la dieta?

- **Evitare ogni odore** che può provocare una sensazione di fastidio (odore di cibo, fumi, profumi)
- Evitare il consumo di **pesce** se si ha nausea; se il sapore del pesce viene associato alla nausea si rischia di non riuscire più a mangiarlo
- Evitare l'assunzione di abbondanti quantità di **liquidi** in concomitanza con i pasti (è consigliabile assumere liquidi a distanza di almeno un'ora dai pasti, prima e dopo)
- **Evitare** cibi **fritti, speziati**, eccessivamente **grassi** o troppo **dolci**
- **Mangiare spesso e poco** in modo che lo stomaco non resti mai completamente vuoto
- Dare la preferenza a cibi **asciutti e salati** (è noto che il cibo dolce aumenta la nausea)
- Solitamente vengono consigliati cracker e grana, ma possono causare irritazione meccanica e chimica; mangiare del pane di **farina di grano duro** (anche solo la mollica) aggiungendovi qualcosa di salato come il **paté di olive**
- Bere a piccoli sorsi una **tisana di zenzero**
- Quando si è sotto trattamento è importante non mangiare nello stesso ambiente in cui si cucina e dove si sentono forti **odori di cucina**. Meglio non forzarsi a mangiare quando si è nauseati ma nello stesso tempo non bisogna aspettare che l'appetito aumenti troppo perché proprio la fame può aumentare il senso di nausea.

**Zenzero e curcuma** possono essere molto utili: il primo ha un effetto anti-nausea, la seconda aiuta anche a stimolare l'appetito.

### UN RIMEDIO DA PROVARE

Masticare bene una **galletta di riso integrale** aggiungendovi una **piccola acciuga** o una punta di cucchiaino di **miso**, oppure masticare bene qualche **mandorla tostata e salata**.





**FORSE NON SAI CHE:** Il **MISO** è un derivato della fermentazione della soia con orzo o riso. Utilizzato per salare e insaporire minestre, cereali, legumi e verdure, ma anche per preparare salse da condimento. Va sciolto a parte in poca acqua tiepida nella dose di 1 cucchiaino a persona. Va solo scaldato e non fatto cuocere. E' particolarmente benefico per la mucosa gastrointestinale, alcalinizza il sangue e rinforza unghie capelli.

## RICETTE CONSIGLIATE

### PATÉ DI CAROTE

#### INGREDIENTI

3 carote  
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di **capperi**  
1 cucchiaino o più di succo di limone  
mezzo cucchiaino di curcuma



#### PROCEDIMENTO

Questo paté di carote è facile e veloce e si presta per molti usi.

Per farcire un panino, una piadina, una crepe salata, oppure, un po' più morbido è adatto per accompagnare un cereale o delle crocchette. E' perfetto anche come merenda salata!

Lessa le carote al vapore oppure in acqua salata. Quando sono cotte frullale con l'olio, i capperi dissalati, la curcuma e il limone. Se serve aggiungi poca acqua per ottenere la consistenza che preferisci. Puoi servire il paté spalmato su gallette di riso oppure su pane di semola con lievito madre (mollica). Decora a piacere con semi vari, erbe, ecc. (es. pinoli, semi di zucca, semi di sesamo, erba cipollina).

**FORSE NON SAI CHE:** Le proprietà dei **capperi** classici sono contenute nei boccioli dei fiori. Ma per usi culinari si utilizzano anche i frutti che si creano dalla schiusa dei fiori (cocunci).

**Contengono infatti un pool di vitamine:** A, B1, B2, B3, B5 e B6, C, E, K e minerali come calcio, potassio, magnesio; inoltre contengono **quercetina** che ha proprietà antibatteriche, anticancerogene e analgesiche, protegge dai meccanismi flogistici che invadono le articolazioni negli stati infiammatori (es. artrite, artrosi), stimola i condrociti, ossia le cellule che producono cartilagine e liquido sinoviale. Altre sostanze antiossidanti presenti sono la **rutina** (che rafforza i capillari) e il **kaempferol** (potente antiossidante che previene la trasformazione delle cellule normali in tumorali).



## HUMMUS DI LENTICCHIE E ZENZERO

### INGREDIENTI

200gr di lenticchie rosse decorticate cotte  
(oppure 80 gr secche, non necessitano di  
pre-ammollo e cuociono velocemente in circa  
15-20 minuti)

2 cucchiaini di miso

1 cucchiaino di **senape**

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino o più di succo di zenzero

1 cucchiaino di salsa di soia (tamari) oppure  
sale marino integrale



### PROCEDIMENTO

I legumi in crema sono davvero deliziosi, piacciono sempre a tutti, anche ai bambini, quindi sperimenta tanti legumi diversi in "versione hummus"! Queste creme di legumi sono adatte non solo come antipasto o spuntino salato, ma anche per condire un cereale quando abbiamo fretta e non abbiamo tempo di preparare le verdure. Frulla le lenticchie con tutti gli altri ingredienti e se necessario aggiungi acqua fino ad ottenere la consistenza preferita. Servi accompagnato da crudité oppure spalmato su gallette di riso o su pane di semola con lievito madre (mollica).

**FORSE NON SAI CHE:** La **senape** è una preziosa pianta mediterranea della quale si utilizzano i semi. Appartiene alla famiglia delle Brassicacee, come cavoli e cavolfiori. Ne esistono due varietà fondamentali: nera e bianca (o gialla). La senape nera è utilizzata come medicamento, quella bianca è usata come spezia. Dal punto di vista nutrizionale, è un eccellente **stimolante dell'appetito** e un **aiuto per la digestione** perché stimola la secrezione dei succhi gastrici. Per lo stesso motivo è controindicata nelle gastriti, nelle gastroenteriti e nelle coliti.



## INAPPETENZA E MODIFICA DEL GUSTO

### Suggerimenti utili:

- Masticare bene il cibo
- Bere lontano dai pasti, anche tisane
- Evitare di mangiare cibi non graditi, riprovare a mangiarli dopo qualche settimana (esempio se il gusto della carne è alterato, prediligere il pesce, le uova, i legumi)
- Per esaltare il gusto di alcune pietanze utilizzare piccole quantità di erbe aromatiche come basilico, rosmarino, prezzemolo e menta
- Ridurre il consumo di tè o caffè
- Utilizzare posate di plastica, contenitori in vetro o in ceramica
- Mantenere sempre una costante e corretta igiene orale

### UN RIMEDIO DA PROVARE

Per contrastare il sapore metallico possono essere molto utili i cibi acidi come ad esempio: **aceto di mele, gocce di limone, acidulato di umeboshi.**







## RICETTE CONSIGLIATE

### FRITTATA DI CECI ALLE CIPOLLE CON RISO BASMATI SPEZIATO

#### INGREDIENTI PER LA FRITTATA

3 cipolle dorate  
150gr di farina di ceci  
300 ml di acqua  
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
2 cucchiaini di salsa di soia (tamari)  
sale marino integrale  
1 cucchiaino di origano

#### INGREDIENTI PER IL RISO

150 gr di riso basmati integrale  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva  
1 presa di sale integrale  
1 bustina di **zafferano**  
1 cucchiaino di curry dolce  
1 pizzico di cumino



#### PROCEDIMENTO

Mescola la farina di ceci con l'acqua e lasciala riposare per 30 minuti.

Affetta sottili le cipolle e falle stufare in padella con 1 cucchiaino d'olio, il tamari e poca acqua, per circa 15 minuti, o comunque finché saranno morbide.

Aggiungi alla pastella di ceci  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale, l'origano e 4 cucchiaini d'olio. Mescola bene e poi aggiungi le cipolle tiepide. Mescola e versa il tutto in una teglia rivestita con carta forno. Fai in modo che il composto risulti piuttosto basso, circa 1 cm. Inforna per 40 minuti a 170-180°. Nel frattempo prepara il riso. Lavalo e fallo cuocere con il doppio del volume di acqua e il sale. Cuoci semi coperto per circa 15-20 minuti. A fine cottura l'acqua sarà quasi completamente assorbita, spegni e lascia coperto per 10 minuti. Travasa il riso in padella e aggiungi l'olio, lo zafferano sciolto a parte, il curry e il cumino schiacciato o tagliuzzato con un coltello.

A fiamma medio-alta mescola bene per 5 minuti per asciugare bene il riso e tostare le spezie. Assaggia e se è necessario regola di sale.

Togli la teglia dal forno e lascia intiepidire la frittata prima di tagliarla e servirla accompagnata dal riso. Ovviamente non è necessario servire la frittata accompagnata del riso!

**FORSE NON SAI CHE:** La pianta dello **zafferano**, il cui nome botanico è **Crocus sativus**, appartiene alla famiglia delle **Iridacee**. La pianta presenta un bulbo da cui si sviluppa il **fiore violaceo** il quale presenta tre lunghi stimmi dal colore rosso-arancione i quali, dopo essere stati essiccati, vengono usati come spezia.

Ricco di sali minerali come potassio, fosforo e magnesio, mentre le vitamine più abbondanti sono la vitamina C e i folati. Le proprietà terapeutiche sono dovute alla presenza del **safranale**, sostanza presente nei pistilli del fiore responsabile del tipico profumo dello zafferano. Il colore è invece dovuto alla crocina ed alla **crocetina**, due carotenoidi che fungono anche da antiossidanti (in grado di contrastare i danni ossidativi dei radicali liberi e quindi prevenire l'invecchiamento cellulare). Lo zafferano ha proprietà antispasmodiche, grazie al suo olio essenziale, aiuta ad eliminare i gas intestinali.



## FORMAGGETTA ALLE MANDORLE

### INGREDIENTI

300 gr di **mandorle** bianche pelate non tostate  
1 litro di acqua  
sale marino integrale  
aromi a piacere (timo, salvia, menta, aneto, erba cipollina, cumino etc.)  
olio extravergine di oliva



### PROCEDIMENTO

**Per la preparazione del latte di mandorle:** unisci le mandorle con l'acqua e lasciale ammorbidire per almeno 30 minuti (in frigo anche tutta la notte).

Frulla le mandorle con l'acqua d'ammollo, trasferisci in una pentola, aggiungi un pizzico di sale e porta a bollore mescolando. A piacere puoi aromatizzare il latte con una stecca di vaniglia, con della buccia di limone e dolcificarlo con un po' di malto di riso. Spegni e filtra il latte con un colino a maglie strette o rivestito da un canovaccio oppure da una garza. Strizza bene la polpa. Il latte che ottiene si conserva in frigorifero 4-5 giorni e va agitato bene prima dell'uso.

**Per la preparazione della formaggetta:** mescola la polpa rimasta dopo la filtratura con gli aromi che preferisci e una presa di sale. Trasferisci il composto in uno stampino schiacciando bene e metti in frigorifero per un'ora. Togli la formaggetta dallo stampino e mettila su una teglia rivestita da carta da forno leggermente unta d'olio.

Unghi bene anche tutta la superficie della formaggetta, con l'aiuto di un pennello da cucina o anche con le dita. Cuoci in forno a 160° per 20-30 minuti. Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.

**FORSE NON SAI CHE:** Le **mandorle**, frutti dalle molte proprietà, sono il seme commestibile del mandorlo, generalmente vengono consumate secche durante tutto l'anno e si trovano fresche solamente in primavera. Sono costituite per il 50% da grassi monoinsaturi e polinsaturi, e sono una preziosissima fonte di energia. Grazie al loro contenuto di grassi "buoni", le mandorle hanno la capacità di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Costituiscono un'ottima riserva di vitamina E, sali minerali come magnesio, ferro, calcio e fibre. Considerata un antinfiammatorio e un antisettico, la mandorla agisce positivamente nelle condizioni di infiammazione intestinale renale, genito-urinarie e polmonari.

Per il loro importante contenuto di calcio, le mandorle diventano un prezioso alleato naturale per aumentare la densità minerale ossea. Per questo, sarebbe bene se il loro consumo venisse integrato nella dieta delle persone anziane e di chi è affetto o predisposto all'osteoporosi.

Sono inoltre un toccasana per l'umore, contengono in sé delle proprietà antidepressive ed antinfiammatorie. Le mandorle contengono tirosina e triptofano due amminoacidi che insieme stimolano i neurotrasmettitori che influiscono sul buonumore.



## DIARREA

### Di cosa si tratta?

La diarrea è uno degli eventi indesiderati più gravi e potenzialmente letali associati alla chemioterapia e radioterapia antineoplastica. Al fine di riconoscere precocemente segni premonitori di complicanze potenzialmente mortali è fortemente raccomandato un monitoraggio accurato delle condizioni cliniche e bioumorali del paziente.

### Cosa si può fare con la dieta?

- Cercare di bere **almeno un litro di acqua al giorno** (preferire acque mineralizzate con residuo fisso a 180°C tra 500 - 1500)
- Consumare **piccoli pasti**, ma **frequenti**, piuttosto che i classici tre pasti
- Mangiare **crema di riso integrale** (per la preparazione vedi paragrafo delle mucositi) **o di altro cereale, pasta, cus cus, bulgur ecc**
- Preferire **cibi ricchi in sodio e potassio** (albicocche, uvetta, batata, pesce azzurro)
- Mangiare la **zuppa di verdure** (tipo carota e zucca) con **miso** o utilizzare **fermenti lattici**
- **Andrebbe invece evitato il latte**, dato che il danno all'intestino tenue provocato dalla chemioterapia e dai raggi compromette la capacità di digerire il lattosio, provocando diarrea
- **Non fumare**

### UN RIMEDIO DA PROVARE

Sciogliere 1 cucchiaino di **kuzu** (di cui si è già parlato) in una tazza di acqua fredda e lo si porta ad ebollizione fino a che la preparazione non diventa trasparente. A questo punto si aggiungono alcune gocce di **tamari** (salsa di soia fermentata). Può andare bene anche la crema di riso integrale ispessita con il kuzu.

## RICETTE CONSIGLIATE

### FRUTTA COTTA CON IL KUZU

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 mele

1 cucchiaino abbondante di KUZU

1 pizzico di sale marino integrale

una manciata di uvetta (facoltativo)



#### PROCEDIMENTO

Metti in ammollo l'uvetta (se la usi). Nel frattempo sciogli il kuzu con poca acqua fredda.

Sbuccia le mele e tagliale e cubetti e trasferiscile in un pentolino. Aggiungi l'uvetta strizzata e un pizzico di sale. Aggiungi circa un dito d'acqua e porta a bollore.

Cuoci per pochi minuti coperto. Il tempo di cottura dipende dalla grandezza del taglio delle mele. Indicativamente ci vorranno dai 2 ai 5 minuti.

Quando la mela è cotta aggiungi il kuzu sciolto e mescola cuocendo ancora pochi secondi.

L'acqua di cottura si addenserà grazie al kuzu.

Questa ricetta è adatta come merenda o spuntino, ma anche come dolcetto dopo i pasti o come "rimedio" per la tensione, la fame nervosa e la voglia di dolci.



## ZUPPA DI MISO

### INGREDIENTI

1 cipolla piccola  
1 carota piccola  
1-2 foglie verdi (es. porro, broccolo, sedano, prezzemolo, cime di rapa, catalogna etc.)  
3 cm di **alga wakame**  
2-3 tazze di acqua  
1 cucchiaino di miso di riso o di orzo  
aromi a piacere (cipollotto, prezzemolo, basilico, erba cipollina, succo di zenzero etc.)



### PROCEDIMENTO

Metti in ammollo l'alga wakame per 10 minuti circa. Porta l'acqua a ebollizione e nel frattempo taglia le verdure sottili.

Quando l'acqua bolle butta le verdure e l'alga tagliata a striscioline e cuoci coperto per 5-10 minuti. Sciogli il miso con un po' d'acqua di cottura e aggiungilo, lascia sobbollire piano ancora 1 minuto e spegni.

Aggiungi la parte verde del cipollotto tagliato fine, del succo di zenzero, ecc

**FORSE NON SAI CHE:** la **ZUPPA DI MISO** viene preparata con tre verdure: una radice allungata (per esempio la carota), una verdura tonda (come la cipolla) e delle foglie verdi (come quelle del cavolo cinese, della catalogna, delle foglie di ravenello o di carota). A queste tre verdure si aggiungono il miso, l'alga wakame e un tocco finale aggiungendo del cipollotto fresco, o del prezzemolo, o del succo di zenzero, per esempio.

A livello nutrizionale il miso (un fermentato della soia) è ricco di enzimi fondamentali per l'equilibrio della flora intestinale, tra cui i preziosi Lattobacilli; contiene vitamine del gruppo B, sali minerali e proteine. Migliora la digestione, rinforza il tubo digerente, le difese immunitarie, aiuta a disintossicare il fegato e migliora la salute di pelle e capelli. Per mantenere intatte le sue proprietà non deve essere bollito; si usa sciolto in poca acqua calda ed aggiunto a fine cottura non solo alla zuppa di miso, ma a qualsiasi zuppa, minestra, ecc.

**FORSE NON SAI CHE:** L'**alga wakame** rilascia una mucillagine che riveste le pareti del tubo digerente proteggendolo da irritazioni e infiammazioni. E' ricca di sali minerali come calcio, ferro e magnesio, di vitamine del gruppo B e della vitamina C. Come tutte le alghe stimola il metabolismo e la disintossicazione, favorendo l'eliminazione di grassi, tossine, scorie radioattive e metalli pesanti

**ATTENZIONE!!** L'alga wakame dà un sapore "di mare" alla zuppa per cui potrebbe non essere gradito in caso di nausea. Sarebbe meglio introdurre questa zuppa non nei giorni di trattamento ma solo fra un ciclo e l'altro di terapia quando è passata la nausea.





## NEUTROPENIA

### Di cosa si tratta?

La neutropenia è la diminuzione del numero dei granulociti neutrofili, uno dei 5 tipi di globuli bianchi (o leucociti) che circolano nel sangue periferico, al di sotto del limite inferiore di normalità di 1800 per millimetro cubo (o microlitro). L'aumentato rischio infettivo si realizza solo nelle gravi neutropenie (dette di 3° o 4° grado), specie se prolungate nel tempo.

### Cosa si può fare con la dieta?

Privilegiare il consumo di **cibi ricchi di omega 3**:

- Pesce (se possibile)
- Semi di lino macinati al momento
- Portulaca (un'erba selvatica che si può aggiungere ad un'insalata di verdure)
- Noci
- Vanno bene anche i cibi ricchi di acido folico come i **legumi** ed in particolare la **soia rossa (fagioli azuki)**



## RICETTE CONSIGLIATE

### FILETTI DI SGOMRO AL FORNO

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600gr di filetti di sgomro freschi  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di succo di limone  
pepe, sale marino integrale

#### Per la salsa:

½ spicchio di aglio  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato  
1 cucchiaino di origano  
2 cucchiaini di **aceto di riso**  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva



#### PROCEDIMENTO

Lavate i filetti di pesce ed asciugateli. Poneteli in una ciotola e condite con olio, succo di limone, sale e pepe. Mescolare bene e lasciare marinare per 2 ore. Disponete i filetti in una teglia leggermente oleata cospargendoli con la marinata. Infornate a 180°C per 10 minuti. Girate i filetti e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e mischiatelo con il prezzemolo, origano, olio di oliva ed aceto di riso. Amalgamate bene la salsina che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere portato in tavola.

**FORSE NON SAI CHE:** L'ACETO DI RISO è un aceto leggero, da usare in sostituzione di quello di vino o di mele. Durante il processo di fermentazione, che sta alla base della sua produzione, l'aceto di riso si arricchisce di vitamine e importanti nutrienti. Quindi, per godere pienamente di questo importanti benefici nutritivi, è importante accertarsi riguardo alla sua **provenienza biologica:** solo l'**utilizzo di riso biologico** e un metodo di fermentazione non viziato da agenti chimici possono garantire il mantenimento di tutte le sue virtù salutari. **L'aceto di riso contiene vitamine del gruppo B** e diversi sali minerali quali **potassio, calcio, manganese, ferro e magnesio:** una composizione che lo rende un importante energizzante, efficace nel sostenere il nostro organismo nei periodi di eccessiva stanchezza.

**Dal suo utilizzo traggono giovamento anche le nostre difese immunitarie.**

## FAGIOLI AZUKI CON CIPOLLE E ROSMARINO

### INGREDIENTI

100gr di fagioli **azuki** secchi  
2 cipolle  
un rametto di rosmarino  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva  
2 cucchiaini di tamari

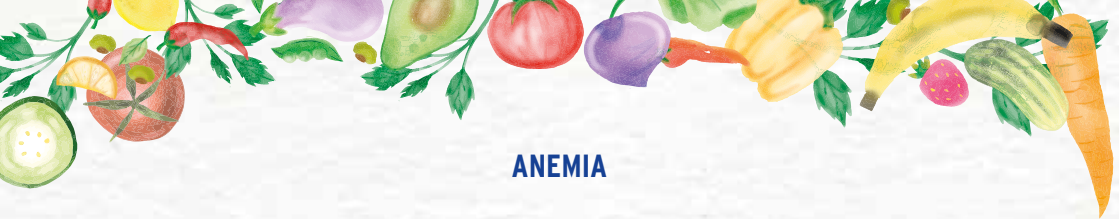


### PROCEDIMENTO

Metti in ammollo gli azuki per 6-8 ore, cambia l'acqua e cuocili per 40 minuti circa. Controlla la cottura: devono essere molto morbidi. Affetta la cipolla e falla stufare piano in padella con l'olio e un po' d'acqua.

A fine cottura aggiungi il tamari (salsa di soia fermentata) e il rosmarino tritato. Cuoci ancora 1-2 minuti e aggiungi gli azuki lessati. Mescola bene e servi caldo o tiepido.

**FORSE NON SAI CHE:** I fagioli **AZUKI** (chiamati anche impropriamente soia rossa) sono legumi dalle meravigliose proprietà. Sono molto digeribili, disintossicanti, depurativi, leggermente diuretici, rinforzano i reni e l'intestino. E come tutti i legumi sono ricchi di proteine, sali minerali, vitamine e fibre benefiche per l'intestino.



## ANEMIA

### Di cosa si tratta?

Sintomo molto comune che influenza negativamente la qualità della vita e forse anche l'efficacia delle cure. L'incidenza dell'anemia in chi si sottopone a terapie oncologiche è del 15-40%. La carenza di ferro può portare a riduzione dell'emoglobina circolante con minor trasporto di ossigeno alle cellule che si traduce in stanchezza.

### Cosa si può fare con la dieta?

La carne rossa in tal caso non può essere la prima scelta (meglio ridurre il consumo di cibi che rendono l'ambiente intestinale troppo acido come le proteine della carne che sono ricche di idrogeno solforato che ha azione tossica ed acida sulla mucosa), quindi per non esagerare con le proteine animali preferire:

- **Vongole** (es. mangiare una volta alla settimana un piatto di pasta con le vongole che contengono ferro ben assimilabile)
- **Verdure a foglia verde e lenticchie** da condire con **succo di limone**
- **Evitare di bere tè e caffè** durante e dopo i pasti





## RICETTE CONSIGLIATE

### CREMA DI SPINACI E PORRI

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE CIRCA

500 g di **spinaci**

2 porri

1 lt di brodo vegetale

3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

150 g di crostini di pane integrale

100 ml di latte di soia

Sale marino integrale

Un pizzico di pepe o curry



#### PROCEDIMENTO

Mondate e lavate gli spinaci. Pulite i porri e tagliateli a rondelle; metteteli in un tegame con un pochino d'olio e d'acqua; fateli appassire, poi unite il brodo e fate cuocere per 20 minuti circa a fuoco moderato. Dopo 10 minuti aggiungete gli spinaci e fate cuocere portando a termine la cottura. Passate il composto al passaverdura, aggiungete il latte di soia, il sale e il pepe. Portate nuovamente a ebollizione. Servite la crema calda, accompagnata da crostini di pane tostati.

**FORSE NON SAI CHE:** Gli **SPINACI** sono ricchi di ferro ma non più di tante altre verdure a foglia verde; hanno anche buone quantità di vitamina C che facilita l'assorbimento del ferro. Contengono però anche vitamina K per cui **non** sono consigliati a chi fa **uso di anticoagulanti**.

## SPAGHETTI DI FARRO CON LE VONGOLE E DATTERINI

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 gr di spaghetti di farro

1 kg di **vongole**

300 gr di datterini

2 spicchi di aglio

sale integrale, pepe

olio extravergine di oliva

prezzemolo



### PROCEDIMENTO

Per preparare i vostri spaghetti di farro alle vongole e datterini, cominciate dalle vongole: fatele spurgare per un paio d'ore in acqua fredda con un cucchiaino di sale grosso, affinché si liberino completamente della sabbia.

Scaldate un filo d'olio in padella, unitevi l'aglio e le vongole e poi, a fiamma vivace e coprendo con un coperchio, lasciate che i molluschi si aprano. Togliete il mollusco dalla conchiglia e tenete da parte il succo, che dovrete filtrare.

Utilizzando la stessa padella, fate scaldare un po' di olio e soffriggete l'aglio; a questo punto versate i pomodori datterini tagliati a cubetti, salate e lasciateli ammorbidire, versandoci anche il succo delle vongole.

Cuocete gli spaghetti di farro in acqua salata e poi fateli saltare con il sugo e le vongole.

Servite i vostri spaghetti di farro alle vongole e datterini dopo averli spolverizzati con prezzemolo fresco tritato al momento di servire, e un poco di pepe.

**FORSE NON SAI CHE:** Le **vongole** sono ricche di ferro ben assimilabile e vitamina B12.



## STIPSI

### Di cosa si tratta?

La stitichezza o stipsi è un disturbo di emissione delle feci che può essere scarsa in quantità o in frequenza (inferiore alle tre volte alla settimana).

### Cosa si può fare con la dieta?

- Bere **acqua o tisane** lontano dai pasti
- Bere acqua di **cottura delle prugne**
- Mangiare **cibi ricchi in fibre** (es. pane integrale a lievitazione naturale o con semi di lino)
- **Fare attività fisica** (mantenere un minimo di movimento tutti i giorni anche 20-30 minuti di passeggiata a seconda delle possibilità fisiche individuali)

### UN RIMEDIO DA PROVARE

Preparare una bevanda **a base di succo di mela e agar-agar** (è un alga rossa detta anche kanten ricca di mucillagini che hanno effetto benefico sull'intestino). Si prende mezzo bicchiere di succo di mela non zuccherato, si scioglie dentro (a freddo) un cucchiaino raso di agar-agar a scaglie, si mette sul fuoco fino a vedere un piccolo bollore, si raffredda e si beve tutte le sere prima di andare a dormire.



## RICETTE CONSIGLIATE

### BUDINO DI CAROTE

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE CIRCA

280 g di riso integrale  
12 carote  
1 cucchiaino e mezzo di **tahin** (burro di sesamo)  
1 cucchiaino di curry  
1 cucchiaino raso di agar agar (alga kanten) in polvere  
Sale marino integrale  
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva  
250 g di fagioli neri secchi  
1 foglia d'alloro



#### PROCEDIMENTO

Mettete a bagno i fagioli per 12 ore, quindi fateli cuocere per circa un'ora con la foglia di alloro. Preparate un trito con le carote e le cipolle, mettetelo in una pentola coperto da acqua, con l'aggiunta di un po' di curry. Fate cuocere il tutto a fuoco lento per 10 minuti. Sciogliere l'agar-agar in acqua fredda e frullatela bene, aggiungetela al composto, unite anche il tahin, amalgamate bene il tutto, riponete sul fuoco e fate bollire per qualche altro minuto. Ponete il composto ancora caldo in formine leggermente unte di olio e lasciate raffreddare bene. Scolate i fagioli neri dall'acqua di cottura, aggiungete un po' d'olio del brodo e un pizzico di sale, frullate il tutto. Sformate il budino in un piatto da portata guarnite con la salsa ai fagioli neri e un filo d'olio.

**FORSE NON SAI CHE:** il **THAIN** è una crema molto densa ottenuta dalla tostatura di semi di sesamo bianco che vengono trituriati e ridotti in farina; dopotutto la stessa parola tahin deriva da un termine arabo che significa "macinare". Questa crema si può usare per la preparazione di salse, piatti salati e dolci.

Alcuni principi nutritivi dei semi di sesamo: sono nutrienti ed energetici, ricchissimi di calcio e di altri sali minerali che potenziano il sistema immunitario nonché di acidi grassi polinsaturi omega-3 che apportano benefici al sistema nervoso.



## PASTA INTEGRALE CON CAVOLFIORE, PRUGNE E CURCUMA

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

200gr di pasta integrale di farro corta  
1 cavolfiore lessato oppure al vapore (anche avanzato dalla cena)  
5-6 prugne secche  
mezzo cucchiaino di curcuma  
1 cucchiaino di miso classico  
**gomasio**  
semi di zucca  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva



### PROCEDIMENTO

Mentre la pasta cuoce, fai saltare in padella con l'olio e la curcuma il cavolfiore lessato e diviso in cimette.

Aggiungi le prugne e sciogli a parte, con poca acqua il miso.

Aggiungi il miso, mescola bene e spegni. Servi con una spolverata di gomasio e qualche seme di zucca.

**FORSE NON SAI CHE:** Il **gomasio** è un ottimo sostituto del classico pizzico di sale aggiunto a crudo su verdure, cereali e qualsiasi altro alimento. Si ottiene macinando in un apposito mortaio i semi di sesamo tostati con del sale marino integrale.

Il gomasio non è solo un condimento, ma un vero alleato della salute, un super cibo, tanto che nella cucina macrobiotica si utilizza addirittura a scopo terapeutico. E' infatti capace di favorire le funzioni digestive, di regolarizzare l'intestino e rinforzare il sistema immunitario, rimineralizzante, antinausea, alcalinizzante.

**NOTA IMPORTANTE:** molte persone provano una certa diffidenza e scarsa fiducia nei confronti di alimenti considerati troppo "esotici" come il **tè bancha**, il **miso**, il **gomasio**, il **thain**, il **kuzu**, il **tamari**, l'**umeboshi**, le **alghe** menzionati sopra.

In realtà anche se non fanno parte della nostra tradizione alimentare si trovano in vendita nei negozi biologici. Devono essere accolti come una nuova opportunità in quanto ricchi nel gusto e nelle proprietà nutrizionali e potrebbero offrire un vantaggio per la salute.



## RIDUZIONE DEL PESO

### Di cosa si tratta?

Quando il tumore è in stadio molto avanzato i pazienti tendono a dimagrire e a perdere forza (cachessia neoplastica). La prevalenza della malnutrizione e la perdita di peso varia comunque ampiamente per tutti i tipi di cancro e per stadi di malattia alla diagnosi.

La valutazione nutrizionale del paziente dovrebbe iniziare preferibilmente **il più presto possibile** dopo la diagnosi e dovrebbe prendere in considerazione gli obiettivi del trattamento (curativo, di controllo o palliativo) e anche i sintomi legati alla nutrizione stessa.

Durante il trattamento curativo, gli **obiettivi generali** di assistenza nutrizionale per i pazienti dovrebbero essere quelli di **prevenire o risolvere le carenze nutrizionali**, conseguire o mantenere un **peso sano**, preservare la **massa corporea magra**, **ridurre al minimo gli effetti legati alla nutrizione** e massimizzare **la qualità della vita**.

In alcuni ambienti sanitari, in caso di dimagrimento patologico, si suggerisce di adottare una dieta ipercalorica, ma è ben dimostrato che per irrobustire l'organismo le diete ipercaloriche ed iperproteiche non aiutano.

Il dimagrimento estremo del paziente con tumore in stadio avanzato dipende da stimoli infiammatori provenienti dal tumore stesso.

Lo stato nutrizionale del paziente non viene ancora considerato dai più una variabile rilevante da considerare durante il suo percorso di cura; occorre quindi avviare un'azione di sensibilizzazione sia fra i pazienti che fra i professionisti sanitari, implementando all'interno dei percorsi di cura procedure comuni per riconoscere, trattare e, quando possibile, **prevenire la malnutrizione**; evitando così complicanze che possono ripercuotersi sul trattamento del paziente.

“La mancata registrazione del peso corporeo del paziente al momento del ricovero rimane sorprendentemente, ancora oggi, una rilevante concausa della malnutrizione in ambito ospedaliero” (*muscaroli-pittirutti, 2002*).

### Cosa si può fare con la dieta?

Alimenti come gelati, piatti conditi con burro e panna, bevande zuccherate ed alimenti ricchi di proteine e di grassi animali come uova, carni e formaggi non sembrano la strategia adatta per affrontare questa fase della malattia.

Meglio regolare le calorie attraverso il consumo di **crema di riso** (facile da inghiottire) o di altri cereali (come orzo, miglio) alla quale aggiungere **semi oleaginosi macinati finemente** (come semi di zucca e girasole) o del sesamo tostato e frantumato, olio di oliva extravergine di qualità oppure **olio di sesamo** a crudo (per il buon livello di omega 3 che contiene). Utile è anche il **pesce** magari frullato se ci sono problemi di deglutizione.

Sperimentazioni cliniche controllate dimostrano l'utilità dei grassi antinfiammatori della serie omega 3.





**Se il paziente si trova in uno stato di malnutrizione molto avanzato è necessario seguire le indicazioni mediche che a volte prevedono l'utilizzo della nutrizione artificiale.**

La dieta del paziente gravemente malnutrito (cachettico) deve essere personalizzata e costantemente monitorata da personale sanitario esperto e qualificato (medico o nutrizionista).

## AUMENTO DEL PESO

In alcune patologie oncologiche, come ad esempio il tumore al seno, la maggioranza delle donne ingrassano (molte acquistano 5 o 6 chili ed alcune anche più di 10), tanto più se sono giovani, se devono assumere anche cortisonici e se il trattamento dura più di sei mesi.

Le ragioni di questo aumento di peso possono essere diverse, in parte dovute ai farmaci chemioterapici che inducono menopausa ed in parte dovuti a fattori psicologici, alcune donne aumentano il consumo di cibi di "conforto" che fanno ingrassare (zuccheri raffinati e grassi).

Qualunque ne sia la ragione, sarebbe meglio **evitare l'aumento di peso** o tornare ad un peso ideale perché alcuni studi hanno dimostrato che chi possiede un peso forma guarisce più facilmente.

**L'aumento di peso durante la chemioterapia predispone ad una prognosi peggiore.**

Il consiglio dunque è quello di rivolgersi ad un nutrizionista qualificato che possa aiutarvi e guidarvi in un percorso di dimagrimento.

## *Gli effetti benefici dell' acqua minerale*

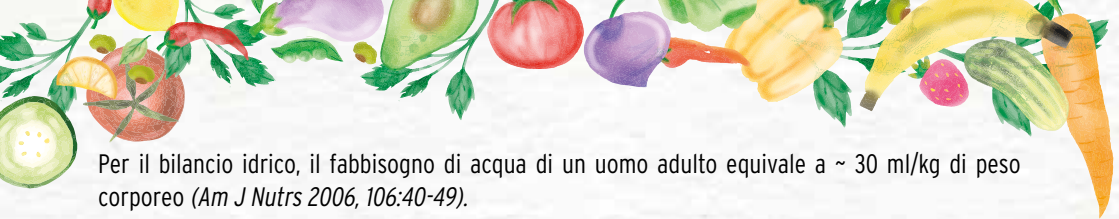
Da un punto di vista fisiologico il ruolo dell'acqua come NUTRIENTE è indiscutibile in quanto **INDISPENSABILE** per il normale svolgimento dei processi vitali di tutti gli organismi viventi. Nell'acqua (solvente) sono disciolti i sali minerali (soluti) e come tale rappresenta un vero e proprio ALIMENTO.

La quantità di acqua presente nell'organismo umano varia in funzione dell'età, del sesso e della composizione corporea; tuttavia la sua percentuale in relazione al peso corporeo è sempre comunque molto elevata:

- >75% nel neonato
- ~65% nel bambino
- ~ 60% nell'adulto
- 50-55% nell'anziano







Per il bilancio idrico, il fabbisogno di acqua di un uomo adulto equivale a ~ 30 ml/kg di peso corporeo (*Am J Nutr* 2006, 106:40-49).

Questo significa che un adulto del peso di 70 kg dovrebbe introdurre quotidianamente circa 2 litri di acqua, considerando che l'assunzione di acqua avviene per circa il 50% con le bevande e per l'altro 50% attraverso la componente acquosa degli alimenti.

Nelle persone anziane è frequente osservare un'alterazione del senso della sete per cui occorre spesso "prescrivere" assunzione di acqua.

Le persone anziane vanno abituate a bere frequentemente nell'arco della giornata anche al di fuori dei pasti utilizzando acque oligo-minerali alternandole con acque medio-minerali ricche di calcio per contrastare la perdita di massa ossea.

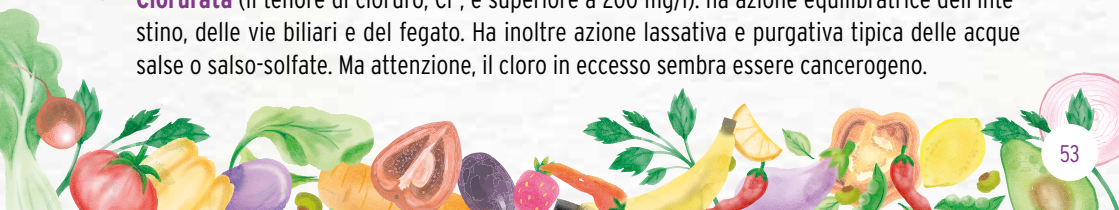
Scegliamo l'acqua in base alla sua mineralizzazione, residuo fisso a 180°C, che offre una stima del contenuto in sali minerali (più è elevato, più sali sono disciolti per litro).

Acqua minerale	R.F. 180°C mg/L
Minimamente mineralizzata	< 50
Oligominerale o leggermente mineralizzata	50 ÷ 500
Mediominerale	500 ÷ 1.500
Ricca di sali minerali	> 1.500

(D.Lgs. 25 gennaio 1992, N.105)

Alcune acque sono particolarmente ricche di specifici minerali. In questi casi nell'etichetta può essere inserita una particolare dicitura per sottolineare le sue caratteristiche:

- **Acidula** (il tenore di anidride carbonica è superiore a 250 mg/l): facilita la digestione. L'anidride carbonica presente nelle acque gassate aumenta l'acidità dell'acqua. Da sottolineare, però, che le nostre diete sono già sufficientemente acide e non è normalmente necessaria alcuna integrazione.
- **Acqua a basso contenuto di sodio** (il tenore di sodio, Na<sup>+</sup>, è inferiore a 20 mg/l): indicata per le diete povere di sodio e per combattere la ritenzione idrica.
- **Bicarbonata** (il tenore di bicarbonato, HCO<sub>3</sub>, è superiore a 600 mg/l): è indicata nell'ipersecrezione gastrica (acidità di stomaco) e nelle patologie renali. Il bicarbonato la rende particolarmente utile per chi pratica sport, in quanto questa sostanza è in grado di tamponare l'acido lattico.
- **Calcica** (il tenore di calcio, Ca<sup>++</sup>, è superiore a 150 mg/l). agisce a livello dello stomaco e del fegato. E' suggerita nella crescita e prevenzione dell'osteoporosi e dell'ipertensione.
- **Clorurata** (il tenore di cloruro, Cl<sup>-</sup>, è superiore a 200 mg/l): ha azione equilibratrice dell'intestino, delle vie biliari e del fegato. Ha inoltre azione lassativa e purgativa tipica delle acque salse o salso-solfate. Ma attenzione, il cloro in eccesso sembra essere cancerogeno.







- **Ferruginosa o contenente ferro** (il tenore di ferro bivalente, Fe, è superiore a 1 mg/l): suggerita nelle anemie da carenza di ferro.
- **Fluorurata o contenente fluoro** (il tenore di fluoro, Fl, è superiore a 1 mg/l): utile per rinforzare la struttura dei denti e per la prevenzione della carie dentale. E' indicata in fase di crescita, ma l'assunzione non dovrebbe avvenire per periodi prolungati (un eccesso di fluoro può comportare un dannoso accumulo nei denti e nelle ossa).
- **Magnesica** (il tenore di magnesio, Mg<sup>++</sup>, è superiore a 50 mg/l): svolge prevalentemente un'azione purgativa, ma trova anche indicazioni nella prevenzione dell'aterosclerosi poiché favorisce la dilatazione delle arterie. Può essere utile anche nell'alimentazione degli sportivi e per prevenire i crampi e nelle donne durante il ciclo mestruale.
- **Sodica** (il tenore di sodio, Na<sup>+</sup>, è superiore a 200 mg/l): influenza positivamente l'eccitabilità neuromuscolare ed è pertanto indicata negli sportivi. E' controindicata per chi soffre di ipertensione.
- **Solfata** (il tenore dei solfati, SO<sub>4</sub><sup>-</sup>, è superiore a 200 mg/l): è lievemente lassativa e quindi suggerita in caso di insufficienze digestive. E' invece sconsigliata durante la crescita e nel periodo postmenopausale perché può interferire con l'assorbimento del calcio, aumentandone l'escrezione.

### Tipologia di acqua consigliata in caso di:

**Dimagrimento** - Oligominerale, per depurare l'organismo

**Calcolosi renale** - Oligominerale o minimamente mineralizzata

**Sport** - Mediominerale, con buon contenuto in calcio, ferro, sodio, cloro e bicarbonato

**Ipertensione** - Oligominerale, a basso contenuto di sodio

**Osteoporosi** - Ricca di "calcio biodisponibile" (controllare sull'etichetta)

**Acidità gastrica** - Bicarbonata-calcica

**Anemia** - Ferruginosa

**Carie** - Fluorurata

**Stipsi** - Solfata

### ATTENZIONE!

Queste proprietà non devono in alcun modo **indurre il consumatore a pensare di guarire** o prevenire alcune patologie importanti **solo bevendo** ogni giorno 1 o 2 litri di **"acqua magica"**. Casomai l'acqua può diventare un valido supporto se abbinata a un'alimentazione corretta e ad abitudini di vita sane.





## Altri dati riportati sulla confezione:

### Il pH

Questo dato riportato sull'etichetta delle acque minerali con il termine "pH alla temperatura dell'acqua di sorgente" ci dà una stima della loro acidità. Il pH infatti è una scala che va da 0 (massima acidità) a 14 (massima basicità): il punto intermedio, 7, definisce la condizione di neutralità ed è dato dall'acqua distillata a una temperatura di 25 gradi centigradi.

Il pH delle acque minerali è generalmente compreso tra 6,5 e 8. Maggiore è il contenuto in anidride carbonica e solfati e minore sarà il pH (maggiore acidità).

### La conducibilità elettrica

Tale valore aumenta all'aumentare delle sostanze minerali disciolte. La gran parte delle acque minerali commercializzate presenta conducibilità elettrica compresa tra 100 e 700 microS/cm. Questo dato è riportato sull'etichetta delle acque minerali con la dicitura "conducibilità elettrica specifica a 20 gradi centigradi".

E' facile verificare la proporzionalità tra residuo fisso e conducibilità poiché entrambi i dati dipendono dal contenuto minerale.

### La durezza

La durezza di un'acqua minerale si esprime in gradi francesi e ci offre la stima della presenza di calcio e magnesio. Più questo valore è alto e più l'acqua è considerata calcarea. Essa si forma, infatti, in sottosuoli calcarei e marnosi. Non esiste un valore limite per la durezza delle acque minerali.

### I nitrati

Il contenuto in nitrati è un parametro molto importante da considerare. Sono sostanze presenti normalmente in concentrazioni minime e, quindi, non pericolose, tuttavia il massiccio impiego di fertilizzanti in agricoltura può causare la penetrazione nel terreno di questi e altri composti azotati, con conseguente inquinamento delle falde acquifere. Se assunti in eccesso, i nitrati possono seriamente ostacolare il trasporto di ossigeno nel sangue, con conseguenze pericolose soprattutto nei neonati.

Per questo motivo nelle acque minerali sono previsti due differenti limiti di dosaggio:

- 45 mg/l nelle ordinarie acque minerali
- 10 mg/l in quelle destinate all'infanzia

In ogni caso, per i bambini si raccomanda di non superare il valore di 25 mg di nitrati per litro.

I nitrati hanno inoltre la possibilità di combinarsi con le proteine formando nitrosammine, sostanze ritenute cancerogene per il nostro organismo.

FONTI: **"PREVENIRE I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO"** ANNA VILLARINI, GIOVANNI ALLEGRO





## Integratori e cibi durante le terapie

**Non somministrare alcun integratore o fitoterapico** in terapia senza prima consultarsi con l'oncologo.

Qualunque integrazione va comunicata perché alcuni integratori o fitoterapici possono interferire con i farmaci **riducendone o potenziandone l'effetto e la tossicità**.

### Forse non sai che:

- **La curcumina potenzia** l'effetto aumentando i sintomi collaterali che possono portare a sospensione del farmaco
- **L'aloe non è un anti-tumorale** e se contiene antrachinoni **stressa le mucose** nel paziente, favorendo mucositi e, in alcuni casi, aumento delle transaminasi epatiche
- **Integratori di proteine e aminoacidi** sono sconsigliati con farmaci che possono dare danno renale

Per ulteriori approfondimenti: <http://www.epicentro.iss.it/focus/erbe/caputi.asp>

### Probabilmente sei stato informato che:

Il **pompelmo** ed il suo succo interagisce con moltissimi farmaci (FANS, statine, chemioterapici, inibitori tirosinkinasi etc.) e nella maggior parte dei casi l'interazione genera un aumento della tossicità del farmaco.

### Ma forse non sai che:

- Sarebbe opportuno, per evitare interazioni, non consumare più di 600ml di **succo di mela** al giorno ed assumerne almeno a 4 ore di distanza dall'assunzione di farmaci.
- Il **succo di melograno** può aumentare gli effetti tossici del farmaco chemioterapico paclitaxel, per cui si consiglia di non superare la dose di 1 bicchiere al giorno (200ml) evitando di assumerlo il giorno della terapia
- Per evitare interazioni con il **succo di arancia**, non superare la dose di 1 bicchiere al giorno (200ml) ed assumerne a 4 ore di distanza dall'assunzione di farmaci
- L'**aglio** può interagire con diversi farmaci in vario modo: diminuisce l'efficacia del farmaco docetaxel (evitarne l'assunzione qualche giorno prima e qualche giorno dopo la terapia); mentre potrebbe aumentare gli effetti collaterali del farmaco decarbazina. Potrebbe diminuire l'efficacia dei farmaci inibitori delle proteasi (es. atazanavir, darunavir, etc.) mentre può aumentare il rischio di sanguinamento in caso di terapia con antiaggreganti/anticoagulanti (cardioaspirina, warfarin, eparine etc.)





## E GLI INTEGRATORI DI VITAMINE? GLI INTEGRATORI DI ANTIOSSIDANTI?

**Durante le terapie oncologiche la loro assunzione non è raccomandata** e comunque in ogni caso è sempre meglio prima consultarsi con l'oncologo.

Dosi troppo alte di antiossidanti (che si possono raggiungere attraverso l'integrazione) possono ostacolare l'apoptosi (il suicidio cellulare) e favorire lo sviluppo di tumori. Tutti gli studi scientifici che hanno somministrato sostanze antiossidanti per la prevenzione dei tumori sono stati fallimentari: o non hanno avuto effetti o hanno fatto aumentare i tumori.

E' bene assumere gli antiossidanti che ci servono solo dai cibi, cioè dalla grande varietà di verdure e frutta che la natura offre in ogni stagione.

*“Con il consumo di una grande varietà di vegetali (cereali integrali, verdure, frutta) siamo sicuri di non assumere troppe sostanze antiossidanti né troppo poche, e soprattutto di assumerle nel cocktail giusto di migliaia di sostanze che la natura ha voluto mettere nei cibi” (Dr. Franco Berrino)*

## *Il pensiero positivo*

### QUANTO CONTA L'ATTEGGIAMENTO MENTALE DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE

LA MALATTIA ONCOLOGICA E' DIVERSA DALLE ALTRE, richiede al personale medico e sanitario e a tutte le professionalità conoscenze sia sullo stato della malattia che sullo stato psichico ed emotivo del paziente, empatia, resistenza fisica ed emotiva.

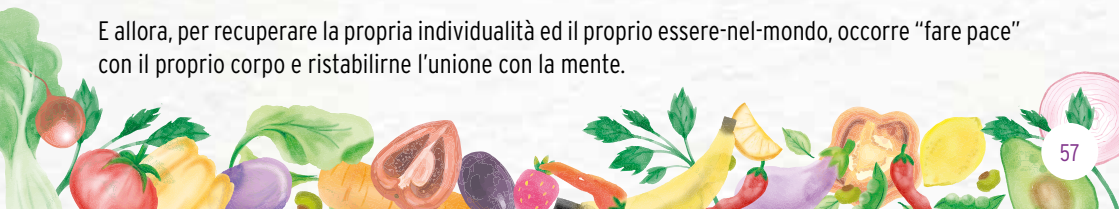
L'incontro con il paziente oncologico spesso riserva esperienze uniche, incontri inattesi, momenti intensi ed irripetibili.

Facilmente, l'insorgere di un carcinoma viene vissuto dal paziente come il “tradimento” del proprio corpo.

In questo atteggiamento mentale, apparentemente lecito, traspare un modo di essere che tende ad estraniarsi dal proprio corpo, che è malato e su cui si è perso il controllo, per collocarsi in una mente che si ritiene ancora sana e dunque più fidata.

Questo processo di separazione, accompagnato da un rifiuto, è frutto di una lacerazione intima e profonda della persona intesa come “corpo vivente, con una propria esperienza del mondo, un mondo intorno e una propria storia” (U. Galimberti, *Il Corpo*, 1983).

E allora, per recuperare la propria individualità ed il proprio essere-nel-mondo, occorre “fare pace” con il proprio corpo e ristabilirne l'unione con la mente.







Questo processo di riappropriazione della propria individualità aiuta le persone a sentirsi un soggetto attivo e partecipe del proprio processo di guarigione, invece che rappresentarsi solo come un oggetto di visite, esami e diagnosi.

Non stupisce allora che, nel recupero della propria soggettività si risvegli la forza di trovare nuovi significati che conferiscono un senso ed un valore al proprio percorso verso la guarigione.

Il rifiuto della malattia lascia così il posto al processo di integrazione di questa fase dolorosa in un percorso più ampio che apre a nuove possibilità e modi di **“prendersi cura di se stessi”**.

A studiare scientificamente il complesso fenomeno che lega psiche e malattia ci pensa la psico-neuroimmunologia già a partire dagli anni ottanta ipotizzando legami tra stati emotivi e malattia, tra stress e generazione e crescita dei tumori.

In sostanza sostiene ciò che può essere facilmente intuibile: se ci lasciamo prendere dallo stress cronico, accumulando nel tempo tensioni, rabbia, angoscia, delusioni etc. il nostro corpo libera ormoni che influiscono anche sul sistema immunitario, per cui le cellule alterano i loro consueti comportamenti, fanno proliferare infezioni, si indeboliscono e non attaccano eventuali virus o cellule cancerose in crescita.

In sostanza siamo e ci manteniamo in salute quando mente e corpo sono in equilibrio.

Praticare la consapevolezza, focalizzare l'attenzione su se stessi e sul presente, meditare e respirare profondamente, aiutano ogni giorno a volersi bene acquistando pace e tranquillità aumentando le proprie energie vitali.

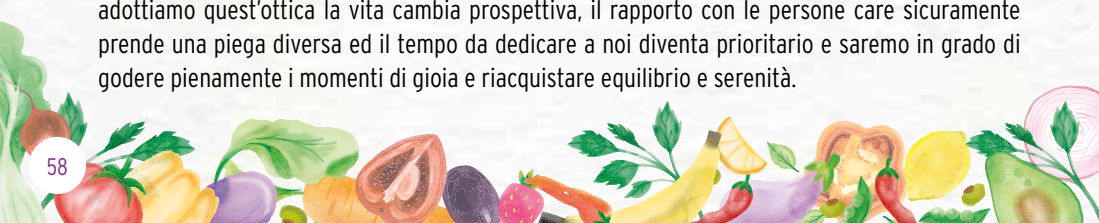
E' stato dimostrato che la meditazione modifica i ritmi del cervello. Sembra che le regioni cerebrali associate al buonumore e all'ottimismo si attivino maggiormente e si rileva un cambiamento profondo anche del sistema immunitario che favorisce la nostra difesa contro il tumore.

Per queste ragioni bisognerebbe raccomandare a tutte le persone che ne sentono il bisogno un percorso di “riabilitazione integrata” per aiutarle a trasformare l'esperienza negativa della diagnosi e delle terapie in una nuova opportunità di cambiamento personale e di miglioramento del proprio stile di vita.

Ben vengano quindi le lezioni di yoga, le sedute di meditazione, le passeggiate nel verde, le lezioni di canto o di musica, il teatro, la danza etc. tutti strumenti utili per affrontare in modo diverso il quotidiano, le sofferenze, le paure.

Diamo quindi spazio all'istinto, alla creatività in tutte le sue forme abbandonando la razionalità.

Il processo di guarigione passa anche attraverso la consapevolezza della nostra mortalità: se adottiamo quest'ottica la vita cambia prospettiva, il rapporto con le persone care sicuramente prende una piega diversa ed il tempo da dedicare a noi diventa prioritario e saremo in grado di godere pienamente i momenti di gioia e riacquistare equilibrio e serenità.





## Per approfondire

### LETTURE CONSIGLIATE

Consiglio di leggere questi libri che danno molte idee a livello di alimentazione e di pensiero positivo.

**“L'alimentazione anti-cancro”** di Béliveau Richard e Gingras Denis, Sperling & Kupfer

**“Prevenire i tumori mangiando con gusto”** di Anna Villarini e Giovanni Allegro editrice Sperling e Kupfer Questo libro è derivato dal progetto Diana del Professor F. Berrino un oncologo milanese che abbina le terapie standard con un insegnamento alimentare alle donne col tumore al seno.

**“Il cibo dell'uomo”** di Berrino Franco, casa editrice Franco Angeli

**“Curarsi con il cibo”** di Catia Trevisani editrice AAM Terra Nuova

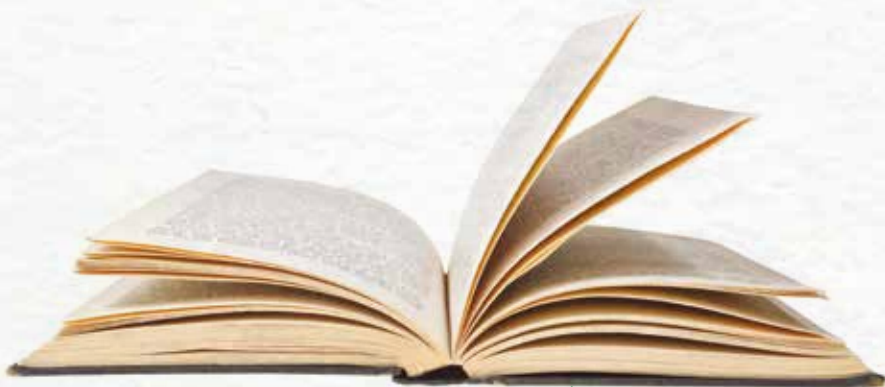
**“I mostri del mio frigorifero. Cosa si nasconde in merendine, piatti pronti, salumi, bibite, yogurt, sughi...”** di Cecchetti Stefania, casa editrice Terre di Mezzo

**“The Secret”** di Rhonda Byrne, Macro edizioni, il pensiero positivo spiegato in ogni sua forma.

**“Vivere ho avuto il cancro e sono guarita”** di Eva Maria Sanders, TEA editrice Guarigione del cancro oltre alle terapie standard anche con l'aiuto del pensiero positivo.

**“Più forti delle avversità”** di Anna Oliverio Ferraris e Alberto Oliverio, casa editrice Bollati Boringhieri

**“La montagna incantata”** di Thomas Mann, casa editrice Corbaccio





## FILM DA VEDERE O RIVEDERE

**“Alabama Monroe”** - una storia d'amore (2012) di Felix Van Groeningen

**“Colpa delle stelle”** film del 2014 diretto da Josh Boone, adattamento cinematografico dell'omonimo romanzo di John Green

**“Il miglio verde”** film del 1999 diretto da Frank Darabont e tratto dal romanzo omonimo di Stephen King del 1996

**“Il posto delle fragole”** un film di Ingmar Bergman

**“Philadelphia”** film del 1993 diretto da Jonathan Demme. Tratta il delicato tema dell'AIDS

**“Still Life”** film di Uberto Pasolini. Un film rigoroso, denso, profondo nell'immagine e nel senso

**“Parla con lei”** film di Pedro Almodóvar. Una storia umano-melò-grottesca

**“Non lasciarmi”** film di Mark Romanek. Forte e colmo di speranza, il ritratto di un'umanità costretta all'aridità emotiva

**“Una pura formalità”** film del 1994 di Giuseppe Tornatore







## Per concludere



### ATTENZIONE ALLA "SPAZZATURA SCIENTIFICA" CHE PASSA ATTRAVERSO IL WEB

Oggi è difficile immaginare la nostra vita senza internet. Nella frenesia della quotidianità, dove i ritmi sono accelerati, dove ciò che conta è quantità e velocità - fare tutto e subito - internet costituisce una grande risorsa.


Ma quando si parla di notizie medico-scientifiche il terreno diventa un vero e proprio campo minato: il web è uno spazio aperto dove tutto "viaggia" liberamente.

Le bufale mediche sono una trappola insidiosa, non è raro imbattersi in "notizie scientifiche" che non lo sono.

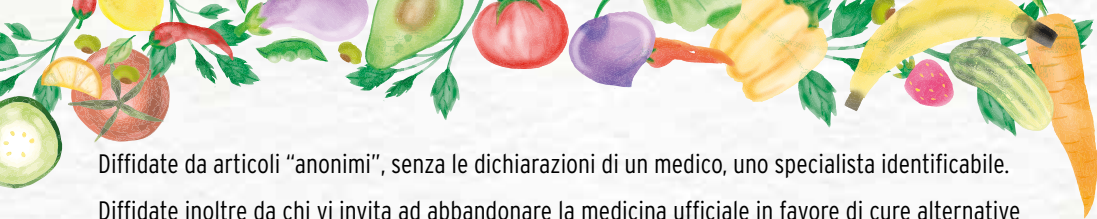
È necessario imparare a difendersi.

La cattiva informazione miete vittime, soprattutto quando ammalati e familiari si aggrappano a qualsiasi speranza, anche palesemente falsa.

Quindi, occhio alle fonti da cui derivano le informazioni.







Diffidate da articoli "anonimi", senza le dichiarazioni di un medico, uno specialista identificabile.  
Diffidate inoltre da chi vi invita ad abbandonare la medicina ufficiale in favore di cure alternative o miracolose.

Un accreditato e affidabile Sito web di medicina diffonde informazioni destinate a incoraggiare, e non a sostituire, le relazioni esistenti tra medico e paziente.

### Non utilizzare internet per diagnosi e terapia.

Il web, i social network e i mass media hanno un compito informativo e divulgativo e non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e prescrizione medica.

## IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

**OLI SANI**  
Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

**ACQUA**  
Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

**ORTAGGI**  
Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

**CEREALI INTEGRALI**  
Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

**FRUTTA**  
Mangia molta frutta, di tutti i colori.

**PROTEINE SANE**  
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

**MUOVITI!**

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)





