

ALIMENTAZIONE E CANCRO



PREVENIRE E
CURARE I TUMORI,
ANCHE A TAVOLA



ASSOCIAZIONE
DI ONCOLOGIA

MARIANGELA PINNA ODV

L'Associazione di "Mariangela Pinna" ODV con sede legale in via Benedetto Croce 2 e sede operativa (temporanea) in via Principessa Maria 24 di Sassari, opera a Sassari e in tutta la Provincia, ha, fondamentalmente, 3 finalità:

Assistenza:

Rinnovare periodicamente gli arredi del reparto e dell'ambulatorio/DH dell'Oncologia di Sassari;

Rinnovare periodicamente gli arredi dell'ambulatorio/DH dell'Oncologia di Alghero e di Ozieri;

Attivare, quando necessario, Borse di Studio per medici oncologi, per psiconcologi e data manager-Study Coordinator.

Implementare gli ambulatori di Psiconcologia con sostegno Psicologico e Consulenza Psico- Sociale.

Incrementare l'attività dei Laboratori già attivi (Ginnico, Musicale, di Cucina, di Bellezza, Creativo, Scherma) ed attivare ulteriori laboratori come complemento alla Psiconcologia

Informazione:

L'informazione aumenta la conoscenza e la adesione ai programmi di screening organizzati dalla ASL e migliora il prendersi cura di sé stessi. I convegni annuali a carattere divulgativo per la popolazione e l'informazione sui tumori giovanili nelle scuole superiori rappresentano un esempio concreto.

Ricerca:

supportando la notevole attività di ricerca clinica e le sperimentazioni in atto presso l'Oncologia di Sassari con contributi in alcuni studi clinici.

SOSTIENICI con donazioni tramite:

BANCO POSTA

- C/C postale n° 37221140

- Bonifico bancario o postale **Codice IBAN-IT71Z0760117200000037221140** intestato all'Associazione di Oncologia "Mariangela Pinna" ODV, via Benedetto Croce 2 - 07100 Sassari;

CREDEM.

- Bonifico bancario **IBAN-IT59K0303284980010000791079** intestato all'Associazione di Oncologia "Mariangela Pinna" ODV, via Benedetto Croce 2 - 07100 Sassari;

- Lasciti Testamentari,

- Donazioni in ricordo di una persona cara. La famiglia riceverà una lettera con la segnalazione della donazione;

- Bomboniere e partecipazioni solidali in occasione di felici ricorrenze (Matrimoni, Battesimi, Cresime, Lauree). Allegheremo un papiro personalizzato dell'Associazione.

- **Donando il 5x1000** inserendo il **codice fiscale 92023990903** nel riquadro relativo alle associazioni non lucrative.

Gli importi versati potranno essere detratti fiscalmente dalla denuncia dei redditi.

SOMMARIO

Introduzione

Parte Prima

CONSIGLI GENERALI SU DIETA E STILE DI VITA
CORRETTA ALIMENTAZIONE
STILI DIETETICI
I PRINCIPALI ALIMENTI

Parte Seconda

DIAGNOSI DI TUMORE: COSA CAMBIA NEL CORPO E NELLA MENTE DEL
PAZIENTE ONCOLOGICO

COSA PUO' SUCCEDERE

Parte Terza

LABORATORIO DI CUCINA

LE NOSTRE RICETTE



FAI CHE LA MEDICINA SIA IL CIBO E CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA

(Ippocrate)



Introduzione

Da oltre 30 anni l'oncologia mondiale studia il rapporto tra cibo e cancro e la maggior parte degli studi attribuisce a una "buona dieta" la possibilità di evitare complessivamente il 30-40% di tutti i tumori.

Da questo punto di vista è fondamentale vivere nutrendosi correttamente, cercando di mantenere il proprio peso corporeo entro i limiti della norma ed eliminando tutti quei fattori che possono aumentare il rischio di malattie non solo tumorali, ma anche cardiovascolari e metaboliche (es. diabete, gotta).

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.

Al termine saranno inoltre presentate le ricette elaborate durante il Laboratorio di Cucina organizzato dall'Associazione di Oncologia "Mariangela Pinna" ODV per le pazienti seguite presso l'Oncologia dell'Ospedale "A. Segni" di Ozieri.

Elaborazione del Testo:

Dott.ssa Marta Contu



Consigli generali su dieta e stile di vita

È corretto effettuare almeno tre pasti al giorno, introducendo tutti i componenti della dieta: carni, pesci, uova, latte e derivati, cereali, legumi, ortaggi e frutta. Scegliere prevalentemente alimenti di origine vegetale, con ampia varietà di verdure e di frutta, di legumi e di alimenti amidacei non o poco raffinati.

Nello specifico, mangiare almeno 4 porzioni al giorno (pari a 600-800 grammi) di verdure o di frutta nel corso di tutto l'anno, approfittando delle varietà che offrono tutte le stagioni; è importante prediligere alimenti di provenienza locale o almeno nazionale, perché più tempo passa tra la raccolta e il momento del consumo, più diminuisce la quantità di micronutrienti, soprattutto delle vitamine.

L'uso abituale di carne rossa (che comprende le carni ovine, suine e bovine) è sconsigliato. È preferibile consumare pesce e qualche volta carni bianche (pollame, coniglio) o di animali selvatici.

È importante limitare al minimo il consumo di alimenti come salumi, cioccolata, patatine fritte, caramelle, così come i cibi ad elevato contenuto calorico, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibre e vitamine (quelli tipici da fast food); vanno bene, invece, piccole quantità di olii vegetali.

È sempre meglio non eccedere con le bevande gasate, troppo zuccherate (coca cola, aranciata, gazzosa), con gli alcolici (birra, vino), superalcolici (limoncino, mirto, whisky, etc.), ma preferire infusi come camomilla, tisane (con prodotti naturali), frullati di frutta fresca, spremute. Ricordare che è importante mantenere un buon apporto idrico giornaliero (bere almeno 1 litro e mezzo di liquidi al giorno)

Non esagerare con il caffè e il the, perché contengono sostanze eccitanti, che possono alterare la qualità del sonno. Se piace il vino non superare un bicchiere per pasto.



Prestare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti: evitare il consumo di cibi conservati sotto sale o affumicati, che sono ricchi in nitrati, sostanze che aumentano il rischio di sviluppare tumori dello stomaco o di altri organi dell'apparato digerente. La refrigerazione è il metodo più sicuro, ma se non viene effettuata correttamente espone i cibi alla colonizzazione di muffe o batteri e alla produzione di sostanze nocive.

- Limitare l'uso del sale per esaltare i sapori del cibo; privilegiare piuttosto le erbe aromatiche.
- Eseguire attività fisica quotidiana: muoversi di più e sedersi di meno è la prima regola. Lo sport, se consentito, va bene tutto, dalla palestra allo sci, imparando ad unire l'esercizio con il divertimento. Qualora le condizioni generali non lo permettessero, mantenersi attivi con una passeggiata al giorno di almeno 40 minuti.
- Astenersi dal fumo di sigaretta, allontanarsi dagli eccessi, cercare il miglior equilibrio psico-fisico per se stessi e imparare a conoscersi.

Corretta Alimentazione

La dieta deve innanzitutto soddisfare il fabbisogno energetico del corpo, che ovviamente non è uguale per tutti, ma varia notevolmente in funzione dell'età, dell'attività fisica svolta, della corporatura, del clima, della presenza di condizioni mediche concomitanti.

Così, mentre un anziano di 50 kg che vive ai tropici e svolge leggera attività fisica potrà soddisfare il proprio fabbisogno introducendo 1750 kcal al giorno, un giovane di 80 kg, che

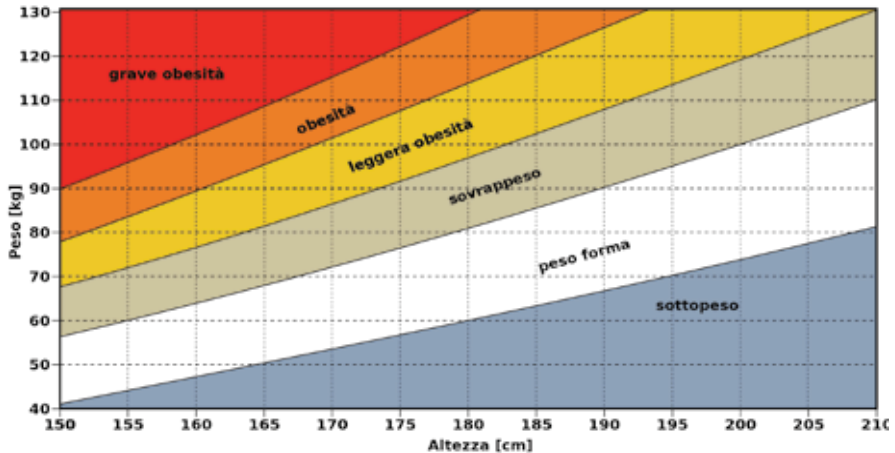


lavora come manovale, avrà bisogno di assumere anche 3500 kcal al giorno.

Nel caso in cui si introduca più energia di quella che si spende, l'organismo tende ad immagazzinarla producendo tessuto grasso, cioè determinando l'insorgenza dell'obesità e delle malattie ad essa correlate.

Le indicazioni correnti suggeriscono che una sana alimentazione è costituita:

- per non più del 25% di calorie totali da grassi
- per il 50% da carboidrati (con alto contenuto di fibre)
- per 25% da proteine, specialmente di origine vegetale



L'importante è mantenere il giusto peso corporeo

Conservare un adeguato “Indice di Massa Corporea” (BMI), riduce il rischio di avere patologie cardiache, tumorali, diabete.

BMI= peso in kilogrammi/ (altezza in metri)²

Dovrebbe essere compreso tra 18.5 e 24.9.

Esempio:

una persona che pesa 70 kg ed è alta 1.74 m. ha un BMI = $70 / (1.74 \times 1.74) = 23,1$ (normopeso).

Principi Nutritivi

Carboidrati (zuccheri e glucidi) sono la fonte energetica principale in quanto vengono rapidamente metabolizzati in glucosio che viene usato come "carburante" per lo svolgersi di tutte le funzioni delle cellule e dei tessuti. Si dividono in complessi e semplici.

Le maggiori fonti alimentari di carboidrati complessi sono gli alimenti farinacei (pasta, pane, riso) e le patate, che vanno preferiti a quelli semplici, contenuti nello zucchero, nella frutta e nel latte.

Proteine sono il principale materiale che serve per la costruzione dei tessuti e degli organi. I muscoli e il cuore, per esempio, sono principalmente costituiti da proteine. Le proteine inoltre hanno una funzione importante per il sistema immunitario e ormonale, e possono essere usate per produrre energia in carenza di glucidi. Le maggiori fonti alimentari di proteine sono la carne, il pesce, il latte e le uova, ma anche i legumi (soia, fagioli, piselli) e la frutta secca ne sono molto ricchi.

Grassi (o lipidi) sono un'importante fonte di energia e servono come riserva in quanto vengono utilizzati più lentamente che i glucidi. Si ritrovano in alimenti di origine animale (“grassi” come burro, panna, strutto, lardo), ma anche vegetale (oli). I grassi animali sono ricchi di trigliceridi e colesterolo, e quindi li consideriamo “cattivi” e possibile causa di insorgenza di patologie cardiovascolari e tumori. Gli olii, ma anche alcuni grassi di

origine animale (quelli del pesce), contengono acidi grassi insaturi, che invece hanno importanti funzioni protettive e sono quindi “buoni”. Il colesterolo è una varietà di lipide fondamentale per la vita (è un componente essenziale della parete delle cellule ed è indispensabile per la sintesi di numerosi ormoni), ma se presente in eccesso nel sangue (oltre i 200 mg/ml) tende ad accumularsi nelle pareti dei vasi sanguigni provocando delle alterazioni (la cosiddetta aterosclerosi) che è responsabile di gravi malattie come ictus o infarto.

Vitamine

Devono essere assunte con la dieta quotidianamente, perché il nostro organismo non è in grado di produrle in modo autonomo. Sono indispensabili per molti processi metabolici, ma non sono una fonte di energia. La loro carenza può essere causa di malattie anche molto gravi. I procedimenti di preparazione e di cottura possono portare a un deterioramento di alcune vitamine sensibili al calore.

Si dividono in:

- vitamine liposolubili, cioè solubili nei grassi: vitamine A, D, E, K, F, Q;
- vitamine idrosolubili, cioè solubili in acqua: vitamine C, B1, B2, B5, B6, PP, B12.

Spesso esiste la convinzione che le vitamine o altri micronutrienti possano proteggere dallo sviluppare un tumore o una recidiva di tumore, per cui si ricorre all'uso di supplementi per aumentare la quantità assunta con il cibo.

In realtà, ciò che è sicuro ed utile in dosi fisiologiche può avere un effetto tossico a dosi elevate (o “farmacologiche”): ad esempio, alte dosi di retinoidi o altri precursori della vitamina A (come il beta-carotene) sono stati collegati ad un aumentato rischio di tumore del polmone nei fumatori. Al contrario, sembra ormai provato che i supplementi di vitamina D possano prevenire il tumore del colon o le sue recidive. Nel complesso, a meno che non esista uno stato di carenza documentato, non è necessario assumere supplementi vitaminici, perché una dieta equilibrata ne fornisce già quantità sufficienti. Se invece esistono le condizioni perché si debba usare un integratore vitaminico, questo può essere fatto in assoluta sicurezza, evitando il luogo comune che le vitamine “nutrano” il tumore. Discutere sempre con il proprio medico prima di iniziare ad utilizzare queste sostanze.

Minerali

Sono elementi inorganici essenziali per le funzioni biologiche dell'organismo e per l'accrescimento; il loro fabbisogno giornaliero varia in rapporto alle condizioni fisiologiche dell'individuo ed in base all'età. Un'alimentazione varia e corretta è da sola in grado di soddisfare il fabbisogno di sali minerali; si può però facilmente andare incontro a sindromi da carenza, soprattutto in condizioni fisiologiche particolari come per esempio la gravidanza.

Prima di assumere integratori di sali minerali (facilmente acquistabili anche al supermercato) è comunque indispensabile sapere (tramite analisi del sangue) se c'è davvero uno stato di carenza: in caso contrario esiste il rischio opposto di determinare un eccesso, che può essere altrettanto pericoloso (ad esempio, un eccesso di potassio può provocare aritmie cardiache anche fatali).

Stili dietetici

• **Dieta Mediterranea:** è la dieta della nostra tradizione, caratterizzata dal consumo di cibi a base di cereali, grandi quantità di verdure e frutta, olio d'oliva, erbe e spezie, frutta secca, vino e caffè. L'utilizzo della carne e dei dolci è molto limitato, in genere in corrispondenza di occasioni speciali.



È noto che questo stile dietetico si associa ad una minore incidenza di malattie cardiovascolari, ma pare possa contribuire anche a ridurre il rischio di sviluppo di tumori, in particolare dell'apparato digerente. Purtroppo la progressiva globalizzazione, anche in campo alimentare, sta sostituendo questo genere di dieta con quella più tipicamente occidentale.

• **Dieta Occidentale:** è la tipica dieta delle zone industrializzate del mondo, specialmente Europa, Nord America e Australia/Nuova Zelanda. Si tratta di una dieta molto energetica, con largo consumo di farine raffinate, carne, latte, uova, dolci, alcolici e basso apporto di frutta e verdura. Spesso gli alimenti vengono assunti in forma pre-confezionata. La diffusione di questa dieta ha comportato un incremento di incidenza di malattie cardiovascolari (infarto, ictus) e diabete. Non esistono chiare evidenze che sostengano un collegamento tra la dieta occidentale e i tumori, sebbene sia forte il sospetto che tale stile di vita possa influire sullo sviluppo di cancro dello stomaco, del pancreas, del rene, dell'intestino, della mammella e di faringe/laringe.

• **Dieta Orientale:** è tipica dei paesi asiatici, e si basa soprattutto sul consumo di riso, pesce e verdura, mentre limita fortemente l'uso di carne e dolci. Dati i numerosi punti in comune con la dieta mediterranea, anche in questo caso contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardio-vascolari e tumori.

• **Dieta Vegetariana/Vegana:** è caratterizzata dalla completa abolizione del consumo di prodotti animali (carne e pesce) nel caso della dieta vegetariana e anche di tutti i prodotti di derivazione animale (ad esempio latte, uova, burro, miele etc) nel caso della dieta vegana, spesso più per convinzioni ideologiche che nutrizionali o sanitarie. Sembra che questo stile di vita possa contribuire a diminuire l'incidenza di malattia cardiovascolare, sebbene il fatto che venga praticato soprattutto da persone di condizione sociale medio-alta, che dispongono di facile accesso ai servizi sanitari, può influire su questo aspetto. Nessuna diminuzione di rischio di tumori rispetto a stili di alimentazione equilibrati comprensivi di alimenti di origine animale è stata evidenziata sinora. Dato che si tratta comunque di regimi dietetici che di fatto aboliscono buona parte degli alimenti ad alto valore energetico, non sono indicati per persone che hanno necessità energetiche superiori alla media (es. bambini ed adolescenti, donne in gravidanza, persone affette da tumore o in corso di chemioterapia).

I principali alimenti

Farinacei: si intendono quei cibi a base di cereali (pane, pasta, riso, dolci) e le patate o altri tuberi. Per il loro alto contenuto in carboidrati costituiscono spesso la principale fonte energetica in quasi tutti i regimi alimentari. Sono composti principalmente da amido, che è la fonte dei carboidrati, ma contengono anche altri nutrienti come olii, proteine, alcune vitamine. Una componente fondamentale dei cereali sono le fibre, presenti nelle farine integrali (nere) largamente usate in passato e progressivamente eliminate con l'affermarsi di farine raffinate (bianche) a partire dagli anni '50. L'utilizzo di prodotti a base di farine integrali, e quindi la corretta assunzione di almeno 10-15 grammi al giorno di fibre, è indicato per regolare la funzione intestinale ed è associato ad una minore incidenza di tumori del colon-retto. D'altro canto il consumo di farinacei non espone a particolari rischi per tumore.



Frutta, Verdura, Legumi: sono alimenti a basso contenuto energetico ma ricchi di vitamine, minerali e altri composti dotati di attività biologica (i cosiddetti fitochimici). I legumi sono inoltre un'ottima fonte di proteine, per cui le diete tradizionali hanno sempre associato il consumo di legumi e cereali per ottenere il corretto apporto di proteine minimizza-



ndo il ricorso a cibi di origine animale. In quest'ambito si possono inoltre includere la frutta secca, anch'essa ricca di vitamine e di alcuni acidi grassi, e le spezie, alcune dotate di proprietà farmacologiche. Tutti questi alimenti sono anche un'abbondante fonte di fibre. Nel complesso, la grande quantità di sostanze utili e benefiche contenute in questi alimenti rende probabile che essi svolgano, se consumati in maniera costante e variata, una funzione protettiva nei confronti di numerosi tipi di tumore, specialmente del polmone, esofago, faringe/laringe, cavo orale, stomaco e colon-retto. È consigliata l'assunzione di almeno 4 porzioni di frutta e/o verdura al giorno, privilegiando, quando possibile, il consumo di cibi crudi, perché la cottura potrebbe inattivare alcune delle sostanze utili contenute.

Carne, pesce e uova: sono gli alimenti di origine animale per eccellenza, la miglior fonte di proteine e anche di alcuni micronutrienti fondamentali. Un tempo di uso limitato per il costo eccessivo, la produzione industriale ha reso questi alimenti



estremamente diffusi. Le carni vengono in genere distinte in base al tipo di fibre muscolari che le compongono: sono rosse le carni bovine, ovine e suine, mentre sono bianche le carni di pollame e coniglio. Le carni rosse sono responsabili della produzione di nitrati, che hanno effetto cancerogeno, e il loro consumo eccessivo è legato allo sviluppo di alcuni tumori, specialmente del colon-retto, con un rischio che incrementa del 15-20% per ogni 100 g/settimana di carne rossa. Tale percentuale raddoppia in caso di carni conservate sotto sale, affumicate o trattate con conservanti chimici (ad esempio salumi). Anche i metodi di preparazione influenzano il potenziale nocivo della carne, per cui bisognerebbe prediligere la cottura al forno o la bollitura alla frittura o cottura alla brace. Nel complesso sarebbe meglio limitare il consumo di carni rosse ad una porzione alla settimana, evitando di farne un piatto principale ma piuttosto un accompagnamento di altre portate. Carni bianche e uova non sembrano associate ad un aumentato rischio di cancro, mentre il pesce fresco, oltre che ad apportare preziosi grassi insaturi con funzione protettiva per cuore e vasi, potrebbe aiutare la prevenzione del cancro.

Bevande: rientrano in questa categoria una grande varietà di sostanze liquide a composizione eterogenea, per cui si prenderanno in considerazione solo le principali. L'acqua rappresenta la bevanda per eccellenza, indispensabile per la vita onnipresente negli alimenti. E' necessario consumarne in quantità adeguate, assumendo ogni giorno almeno 1,5 – 2 litri sia pura, che contenuta in altre bevande o negli alimenti. L'acqua contiene una quantità variabile di sali minerali e ovviamente il suo consumo non comporta alcun rischio per la salute, a meno che non sia contaminata da sostanze inorganiche (ad esempio arsenico, collegato al cancro dei

polmoni e della pelle) o da microrganismi (ad esempio *Helicobacter Pylori* che è un fattore di rischio per il cancro dello stomaco). È quindi indispensabile accertarsi della purezza dell'acqua che beviamo. Le bibite analcoliche (succhi, bevande gassate) non sono direttamente collegate allo sviluppo di tumori, ma il loro consumo in eccesso favorisce l'obesità e le patologie correlate, per cui dovrebbero essere limitate al minimo. Il latte è un alimento fondamentale specie nell'infanzia, perché offre un'ottima fonte di energia e calcio, ed è inoltre utilizzato per la preparazione di una grande varietà di cibi. Il suo uso potrebbe proteggere dal tumore del colon, ma le diete con eccessivo contenuto in calcio sono state probabilmente associate al tumore della prostata, per cui sarebbe meglio moderare il consumo negli adulti. Il caffè e il the sono le



bevande calde più diffuse, apparentemente prive di potenziale cancerogeno, ma dotate di effetti psicostimolanti e di influenza sul sistema cardiovascolare che ne impongono moderazione nel consumo.

Gli alcolici sono dotati di un grande potenziale cancerogeno, noto da tempo, specie se assunti in dosi eccessive.

È stato calcolato che la dose di alcolici sicura e probabilmente anche benefica equivale a non oltre 2 lattine (330 ml) di birra, o 2 bicchieri (125 ml) di vino, o 2 bicchierini (40 ml) di superalcolici al giorno per gli uomini, la metà per le donne. Oltre questi limiti l'alcol espone ad un concreto rischio di tumori di bocca, laringe, faringe, ed esofago, soprattutto in associazione al fumo.

L'abuso di alcol è inoltre correlato alla cirrosi epatica, che nel 5% dei casi può dar luogo a tumori del fegato, e predispone anche ai tumori del colon-retto e della mammella.

Condimenti: sono quelle sostanze usate per esaltare il sapore dei cibi. I grassi di origine animale (burro e strutto) e vegetale (gli olii di oliva o di semi) sono gli alimenti a maggior contenuto energetico di cui disponiamo. L'uso smodato specialmente di grassi di origine animale è il principale responsabile della diffusione



dell'obesità nelle società industrializzate, che indirettamente favorisce lo sviluppo di diversi tipi di tumore, soprattutto della mammella e del colon-retto. Per questo sarebbe importante ridurre al minimo il loro consumo e privilegiare l'olio d'oliva, che contiene più acidi grassi insaturi che saturi.

Il sale è l'esaltatore di sapore per eccellenza, onnipresente in tutte le diete.

E' riconosciuto il rischio che l'uso eccessivo di sale comporta per la pressione arteriosa, ma è stato anche accertato che nelle popolazioni che sono solite consumare grandi quantità di cibo conservato sotto sale (specie quelle dell'Estremo Oriente) presentano un notevole incremento nell'incidenza di tumori dello stomaco. Lo zucchero (sia bianco che grezzo) e il miele sono i principali dolcificanti, ad alto potere calorico ma senza un dimostrato potere cancerogeno diretto.

Diagnosi di tumore: cosa cambia nel corpo e nella mente del paziente oncologico

Una diagnosi di tumore modifica radicalmente la vita di un individuo e spesso comporta il sottoporsi a visite frequenti, prelievi di sangue, esami strumentali, interventi chirurgici, trattamenti chemioterapici/radioterapici che impattano fortemente sulla qualità della vita, stravolgendo le normali attività quotidiane e sottoponendo a stress il corpo e la mente.

Il tumore può avere conseguenze negative sullo stato nutrizionale della persona, portando talvolta ad un'importante riduzione del peso corporeo.

Le stesse terapie antitumorali possono essere accompagnate da sintomi come stanchezza, inappetenza, nausea, vomito, diarrea, infiammazione del cavo orale, con successiva inevitabile perdita di peso e comparsa di disagio.

Al contrario, in altre situazioni è possibile che il peso aumenti, come ad esempio nelle donne con tumore al seno sottoposte ad ormonoterapia. Questo evento deve essere il più possibile evitato perché il sovrappeso rappresenta un fattore prognostico sfavorevole per il tumore stesso (il tessuto grasso produce ormoni che possono stimolare la crescita tumorale), aumentando così il rischio di recidiva o di un nuovo tumore.

Il tumore del colon è strettamente correlato con la dieta, che deve essere il più possibile bilanciata, perché un eccesso può determinare squilibri che rivestono un ruolo, anche se non ancora del tutto chiaro, sulla formazione dei tumori del tratto gastrointestinale.

La prima cosa da fare è affidarsi totalmente al proprio Oncologo, e con la consapevolezza di ciò che si sta per affrontare, essere pronti ai possibili effetti collaterali correlati alla malattia e alle cure proposte.

E' importante chiedere ogni chiarimento ed informare il proprio medico su qualsiasi cambiamento delle proprie abitudini alimentari, annotando ogni dubbio da poter poi riferire nel corso della visita.

Non bisogna farsi trovare impreparati dalle difficoltà alimentari che potranno verificarsi: è meglio pianificare e giocare d'anticipo:

- Riempire la dispensa e il freezer di scorte, così da non dover fare la spesa quando il cibo sarà l'ultimo dei pensieri. Comprare i cibi che sappiamo piacerci anche quando stiamo male.

- Cuocere le pietanze quando si ha

Ass. Medico Scientifica di Oncoematologia
"Mariangela Pinna" onlus

SASSARI
20 NOVEMBRE 2009
ORE 16:00

DIAGNOSI DI TUMORE!!!
COME CAMBIA IL MONDO ATTORNO A TE:
In famiglia, fra gli amici, al lavoro
Testimonianze - Pareri degli esperti - Dibattito

Con la partecipazione di:

Dr. Antonio Corta
Dottore
Dott. **Maria Olivero**
RNG, EDH
Dott.ssa **Maria Grazia Baldice**
Oncologa
Dott. **Saverio Barilino**
Oncologo
Dott.ssa **Margherita Piza**
Oncologa
Dott. **Valteriano Scurto**
Oncologo
Dott.ssa **Elisabetta Zarro**
Oncologa - Psichiatra

Dr.ssa Sara Marrella
Psicologa
Prof. **Francesco Del Falso**
Dir. Policlinico UNCT Fondazione Pizzardi Reggio
Dott. **Franco Ruzza**
RNG, Corbis, Iva, Cella Handicap, Diabete ASL Sassari
Dott. **Francesco Cattari**
RNG, Pizzardi, Pizzardi, Reg. Serv. Sesto Sanese ASL, Sassari
Dott. **Agostino Sussaradu**
Presidente Ordine dei Medici Prov. di Sassari
Dott. **Renzo Santoro**
RNG, Casa Parigoli "Il Sogno"

Camera di Commercio - via Roma 74

SI RINGRAZIA:

NOVARTIS FARMA COBEC HERRON-FABRE

ASL Sassari Ospedale di Sassari Ospedale di Nuoro Ospedale di Oristano Ospedale di Cagliari Ospedale di Carbonara

voglia e conservarle, così da poterle usare quando le forze saranno minori.

- Chiedere aiuto ad amici e parenti, informando su come potranno fare la spesa e cucinare al posto nostro e specificando i nostri gusti

Dopo che le cure iniziano, cercare il più possibile di mangiare bene: chi mangia bene affronta meglio gli effetti collaterali, perché i tessuti si rigenerano più facilmente, si è più

protetti dalle infezioni, si mantiene la forza per restare attivi.

- Mantenere almeno i 3 pasti quotidiani;
- Evitare di cambiare drasticamente le proprie abitudini;



- Evitare le abbuffate;
- Mangiare quando si ha voglia senza porsi limiti di tempo;
- Mangiare in compagnia o guardando la televisione;
- Non avere paura di provare cibi nuovi se quelli abituali non ci risultano graditi;
- Più verdure e meno carne, provare ad aumentare i legumi per assumere abbastanza proteine;
- Ridurre i cibi sotto sale, affumicati o piccanti;
- Mantenersi fisicamente attivi;
- Non aver paura di rovinare la dieta se si è costretti ad assumere degli snack fuori pasto per incrementare le calorie assunte: è un cambio momentaneo che si potrà eliminare una volta superati gli effetti collaterali.

E dopo aver lottato e vinto contro questa malattia le forze vanno indirizzate a ritrovare in se stessi la volontà di vivere una vita normale, le proprie abitudini, ricostruendo i rapporti e gli equilibri familiari e personali. E' fondamentale, dopo aver terminato le cure, cercare di raggiungere e mantenere uno stile di vita sano: le stesse raccomandazioni per la prevenzione dei tumori sono valide anche per aiutare a prevenire le recidive.

Attenzione però: i trattamenti antitumorali possono creare delle condizioni permanenti o a lenta risoluzione che possono costituire dei limiti. Ad esempio, in caso di anemia è meglio non esagerare con l'attività fisica; oppure, chi è stato operato allo stomaco deve cambiare la frequenza e la quantità dei propri pasti. E' meglio discutere con il proprio Oncologo le scelte dello stile di vita ed affidarsi, se possibile, a Nutrizionisti e Allenatori qualificati ad aiutare persone che hanno avuto una diagnosi di tumore.

Cosa può succedere

Perdita di peso



Esiste sicuramente una stretta correlazione tra tumore, trattamenti oncologici e perdita di peso. Diversi tumori, soprattutto in uno stadio avanzato possono provocare diminuzione dell'appetito o perdita di massa muscolare e di peso. La stessa chemioterapia può alterare a lungo andare il gusto ed è quindi inevitabile che i cibi assumano un sapore diverso dal solito, che porta quindi a mangiare con meno voglia e a conseguente dimagrimento. E' importante durante l'intero trattamento cercare di alimentarsi regolarmente, effettuando pasti piccoli ma frequenti, mangiando lentamente, masticando bene e imparando a concedersi tempo.

Può aiutare tenere sempre a portata di mano uno snack, in modo da saziare il senso di fame o "languore" improvviso.

Se l'atto di cucinare dovesse risultare stancante o sgradevole è meglio chiedere assistenza a parenti ed amici. Se l'appetito invece è scarso e ci si rende conto che il peso inizia a calare, sono disponibili in commercio supplementi nutrizionali orali già bilanciati dal punto di vista calorico, proteico minerale e vitaminico acquistabili dietro prescrizione medica, che possono essere un valido aiuto per integrare.

Nausea

Diversi trattamenti dei cicli chemo/radioterapici inducono nausea, maggiormente i giorni successivi alla terapia, che può alle volte essere anche associata al vomito.

Esistono tre tipi di nausea, quella acuta (insorge nelle prime 24 ore dopo la terapia), quella ritardata (che insorge a partire da 24 ore dopo la somministrazione della chemioterapia e può proseguire anche sino al ciclo successivo) e la nausea anticipatoria (insorge immediatamente prima della somministrazione della chemioterapia ed è tipica di pazienti che hanno già un'esperienza di questo



sintomo ed è scatenata dalla vista o dall'odore del reparto dove viene effettuato il trattamento).

Prima di iniziare il trattamento bisogna essere quindi correttamente informati dal proprio medico su come prevenirla e gestirla.

Il giorno prima della terapia e il giorno stesso è preferibile consumare un pasto leggero. Durante l'intero trattamento è consigliato effettuare pasti piccoli e frequenti, preferendo cibi secchi come pasta, riso, pollo, patate, pane e cracker, evitando cibi grassi, dolci e molto speziati.

Se cucinare dovesse provocare nausea evitare di farlo o prediligere cibi freddi o preconfezionati. Qualora la nausea diventasse incompatibile con lo svolgimento delle normali attività quotidiane richiedere un antiemetico al proprio oncologo.

Se dovesse comparire il vomito, oltre ad avvisare il proprio curante, è bene mantenersi idratati, quindi, se la nausea lo permette, bere molto.

Infiammazione del cavo orale



Alcuni chemioterapici endovenosi ed orali possono portare ad irritazione delle mucose come quella della bocca, con possibile formazione di afte, ulcere e infezioni batteriche/fungine.

Dopo la terapia è importante bere molti liquidi, preferendo cibi e bevande freddi, che in genere danno sollievo alla bocca in fiammata e riducendo quelli caldi.

Molto importante è mantenere sempre una adeguata igiene orale, utilizzando spazzolini con setole morbide, effettuando un lavaggio accurato di eventuali protesi mobili.

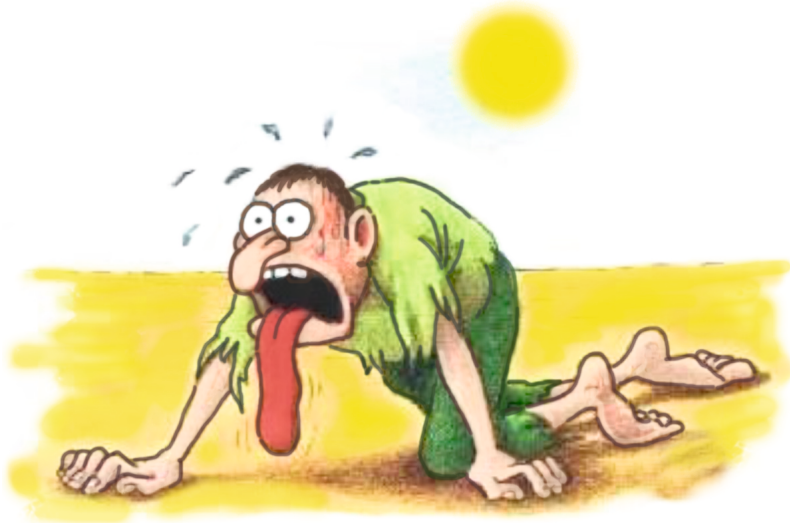
Evitare l'utilizzo di collutori alcolici, ma preferire sciacqui con acqua e bicarbonato anche giornalmente.

Se si dovesse formare una patina bianca sulla lingua, riferirlo al medico poiché potrebbe essere il segno di un'infezione da funghi.

Secchezza delle fauci

Alcune patologie oncologiche e trattamenti medici specifici possono indurre secchezza delle mucose con conseguente fastidio, spontanea riduzione dell'assunzione di liquidi, cibi ed inevitabile perdita di peso. Sarebbe opportuno avere sempre a portata di mano una bottiglietta d'acqua, per poter bere spesso piccoli sorsi, mantenendo così la mucosa orale umida e ben idratata.

Si può provare anche con una caramella o con una gomma da masticare.



Da sicuramente beneficio utilizzare cibi morbidi, della temperatura che sembra arrecare beneficio, evitando cibi piccanti, troppo speziati e salati. Inoltre è possibile trovare in farmacia gel appositi (saliva artificiale) che possono dare sollievo.

Evitare il fumo, che può aumentare il fastidio.

In caso di importante fastidio che non accenna a ridursi pur avendo messo in atto tutti i precedenti accorgimenti è bene contattare il medico.

Stipsi

Patologie come il tumore del colon, dell'ovaio, alcuni farmaci chemioterapici, antiemetici possono rallentare il transito intestinale scatenando un quadro di stipsi; inoltre anche la nausea e la conseguente riduzione di apporto di liquidi e la sedentarietà possono indurre stitichezza. Prima di tutto è bene assecondare lo stimolo, evitando di rinviare l'evacuazione e di fare pertanto passare giorni in cui le feci tendono ad indurirsi, con conseguente transito più difficoltoso. E' necessario mantenere un corretto introito idrico giornaliero di liquidi (se le bevande sono calde ancora meglio), inserendo nella dieta una adeguata quantità di fibre (verdure, frutta), che facilitano il transito intestinale. I rimedi naturali come prugne, succo di prugne, acqua calda al mattino, kiwi sono a



tutt'oggi validissimi (se non esistono controindicazioni). Anche effettuare attività fisica aiuta a mantenere l'equilibrio intestinale. Se non si risolve il problema e non esistono controindicazioni, si può provare ad assumere sciroppi adatti, supposte di glicerina e/o clistere evacuativi.

Diarrea

Alcune patologie intestinali, oncologiche, diversi farmaci antibiotici, antineoplastici, trattamenti radioterapici possono scatenare la diarrea.

È corretto ridurre il consumo di fibre (minestrone, verdure, frutta, ecc) e bere molti liquidi per evitare la disidratazione.

Alle volte diventa necessario infondere soluzioni reidratanti endovena.



È consigliabile effettuare pasti frequenti e leggeri, evitando cibi piccanti, troppo elaborati, grassi, fritti, caffè, alcolici e bevande gassate.

Prediligere cibi come pesce, riso, patate, carote, zucchine (meglio se lessate). Può essere di aiuto assumere fermenti lattici e se il problema persiste consultare il proprio Oncologo per poter individuare la causa ed intraprendere un'eventuale terapia specifica.

Singhiozzo
È causato da una contrazione ripetuta ed involontaria del muscolo diaframma a seguito di ingerimento con corretto di liquidi, alterazioni della mucosa gastrica ed altre cause non bene conosciute. Esistono alcuni rimedi naturali che possono aiutare a far passare tale sintomo, come trattenere il respiro per alcuni secondi, bere alcuni sorsi di acqua, mettersi a testa in giù, anche se tutto ciò è privo di fondamenti scientifici. Un rimedio che da beneficio è l'assunzione di limone, che grazie alla sua asperità determina una contrazione del diaframma con conseguente risoluzione del problema. È bene comunque evitare cibi e bevande troppo caldi e troppo freddi ed irritanti e qualora il sintomo non dovesse passare è bene informare il medico per potere eventualmente intraprendere una terapia medica.

Alterazione del gusto

È frequente che chi si sottopone a chemioterapia riferisca un'alterazione dei sapori, spesso descritti come amari o metallici. Se accade è bene provare nuovi cibi o nuovi



metodi di preparazione, o provare ad esaltare i sapori con procedimenti come la marinatura, la speziatura o l'agrodolce. I cibi freddi e a temperatura ambiente sono in genere meglio accettati.

Cercare di mantenere la bocca sempre pulita e idratata, meglio effettuando sciacqui con bicarbonato, sale e acqua. Per ridurre gli odori, coprire le bevande e bere tramite una cannucchia, scegliere preferibilmente cibi che non necessitano di essere cotti ed evitare di mangiare nella stanza dove si cucina, o in ambienti troppo caldi o angusti. Anche evitare posate e stoviglie di metallo può essere utile.

Laboratorio di cucina

Una corretta alimentazione è dunque fondamentale per chi si trova a vivere una malattia oncologica.



La base da cui si è partiti è il rapporto tra cibo e prevenzione di malattie tumorali. Il fulcro del laboratorio è vedere come cambia il rapporto con il cibo durante le terapie oncologiche (chemioterapia, radioterapia, ormonoterapia) e, cosa ancora più importante, come far fronte ai diversi effetti collaterali anche intervenendo sull'alimentazione. Si affronta il rapporto tra calorie assunte ed attività fisica svolta e su come riprendere in mano la propria vita e una forma fisica dopo i trattamenti oncologici. Sotto elencate troverete le varie ricette delle pazienti del laboratorio di cucina e delle signore del MO.I.CA. (Movimento Italiano Casalinghe), che hanno gentilmente messo a disposizione le loro conoscenze e capacità in cucina e che ringraziamo calorosamente.

Si ringrazia la Presidente del MOICA Signora Maria Assunta Becca e tutte le volontarie che hanno collaborato all'Iniziativa

“LA PARSIMONIA È PROPORZIONE, CHI LA TRASCURA È UGUALE A CHI SI LASCIA TRASCINARE DAI DESIDERI ECCESSIVI.”

(Epicuro)

Le nostre ricette

Antipasti:

- **ABBRACCI DI ROSE:** rotolini di zucchine e prosciutto cotto in sfoglia.
(Una confezione di pasta sfoglia, tagliare le zucchine sottili sottili, stendere il prosciutto cotto ed arrotolare il tutto; infornare a 180° per 20 minuti circa).
- **VENTAGLI DI MAGGIO:** coni di bresaola con ricotta e funghi.
(Fare trifolare i funghi, disporre dentro la bresaola, la ricotta fresca e i funghi, arrotolare sino a formare un cono).
- **LA GOLOSA:** bruschette con noci, carote e stracchino.
- **LA SFIZIOSA:** bruschette con tonno e verdure.

Primi:

- **CECI IN FORMA:** ciotoline di pane con vellutata di ceci.
- **COUS COUS ARLECCHINO - COUS COUS DI VERDURE.**
- **BRUTTI MA BUONI:** culurgiones con patate, formaggio e menta, conditi con sugo di pomodoro.
- **LA CAMPAGNOLA:** zuppa con ceci, finocchietti selvatici e pasta.

Secondi:

- **TRIONFO DI PROFUMI DI FINE ESTATE:** branzino con pancetta, cipolle e arance.
- **CROCCHETTE DI INIZIO AUTUNNO:** crocchette di salmone e patate al forno con salsa di yogurt.
- **PROFUMI DI BOSCO:** medaglioni di vitello con funghi.
(Vitello, funghi, prezzemolo, farina, vino bianco e sale; tutto saltato in padella).
- **INVOLTINI FRESCHI DI MARE:** platessa, pomodorini e rucola.
(Platessa, pomodorini, olio, limone e sale; tutto cotto al forno).

Contorni con legumi:

- **L'ALLEGRO SFORMATO:** sformato di piselli con contorno di peperoni in agrodolce e dadini di pomodorini.
- **SALMONE AFFUMICATO CON LENTICCHIE:**
(Salmone, lenticchie, sale, prezzemolo, olio; tutto cotto in padella).

Contorni con verdure:

- **FRESCHEZZA D'AUTUNNO:** carpaccio di melanzane con menta e aceto balsamico.
- **POLPETTINE CON MELANZANE:** melanzane, pane grattugiato, uova, formaggio, pane; tutto cotto al forno.

**SERVIZI OFFERTI GRATUITAMENTE
DALL' ASSOCIAZIONE DI ONCOLOGIA "M. PINNA"**

a tutti i pazienti oncologici afferenti alle Oncologie di
Sassari, Alghero e Ozieri

Servizio di Psiconcologia:

Colloqui di consulenza psicologica e psicoterapeutica .

Parrucoteca:

Creata appositamente per destinare parrucche e turbanti alle pazienti in trattamento chemioterapico.

Laboratorio di Bellezza:

alle pazienti che vogliono migliorare gli inestetismi causati dalle terapie oncologiche con l'aiuto di estetiste specializzate, durante e dopo le terapie oncologiche;

Laboratori vari:

Per la cura ed espressività corporea:

ginnico, yoga, scherma e tennis.

Per il sostegno ed espressività creativa:

cucina, arti creative, lettura e musica.

Informazioni e consulenza sui Diritti del paziente oncologico

Per ulteriori informazioni e appuntamenti contattare:

la **Segreteria al 333/1066892**

Si riceve il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10.00 alle 13.00

U.O.C. di Oncologia Medica

c/o Ospedale Civile " SS. Annunziata

Via E. De Nicola 14 07100 Sassari

Day Hospital/ Ambulatori 1 s.p.

Accettazione

Tel.+39 079/2644631

+39 079/2644628

Ambulatori 5° Piano

Segreteria

Tel.+39 079/2061586

Fax +39 079/2061584

E-mail: segreteria.oncologia.ssa@aouss.it

Ambulatorio di Oncologia Medica Ozieri

c/o Ospedale Antonio Segni

Segreteria

Via Colle Cappuccini 07014 Ozieri

Tel. e Fax +39 079/779204

E-mail: oncologia.sosegniozieri@atssardegna.it

S.S.D. di Oncologia Medica Alghero

c/o Ospedale Civile

Via Don Minzoni 07041 Alghero

Tel. +39 079/ 9955338/260 Fax +39/079986433

E-mail: oncologia.socivialealghero@atssardegna.it

IN COLLABORAZIONE CON:



**Fondazione
di Sardegna**



info@associazioneMariangelapinna.it
www.associazioneMariangelapinna.it