



Dieta e Terapie

Le principali terapie nel paziente oncologico sono:

- radioterapia
- chemioterapia
- terapie biologiche (anticorpi monoclonali)

Durante le terapie oncologiche si possono manifestare disturbi di vario tipo: fatigue, nausea, inappetenza, problemi della deglutizione per sindrome dolorosa (odinofagia), problemi della deglutizione per riduzione del liquido salivare, modifiche del gusto (disgeusia), diarrea, stipsi, infiammazioni alla bocca (mucositi), riduzione dei globuli rossi e/o dei globuli bianchi e, talvolta, modifiche del peso (riduzione o aumento).

L'alimentazione può dare una mano a stare meglio.

Ecco i nostri suggerimenti

PRIMA di iniziare la terapia	Importanza di un intestino che funzioni correttamente: <ul style="list-style-type: none">• Aumento del consumo di fibre attraverso i cibi integrali• Bere circa 1,5 litri di acqua al giorno (più in estate)• Se si manifesta gonfiore integrare con fermenti lattici
Cibi da preferire:	<ol style="list-style-type: none">1) Avena integrale con uvetta sultanina a colazione con tè o orzo solubile o bevande vegetali non zuccherate2) Riso integrale durante il pranzo o la cena con verdure di stagione3) Cereali integrali, che vanno masticati molto accuratamente per limitare il gonfiore addominale (contengono nelle fibre molecole ad azione antinfiammatoria)4) Creme di legumi passate (meglio iniziare con le lenticchie) e, successivamente, legumi interi, che aiutano a tenere pulito il colon e a nutrire la flora batterica; Iniziare con dosi modeste (20 g secchi o 50 lessati, per arrivare a un massimo di 40 g secchi o 80 lessati)5) Pesce (meglio se azzurro) perché contiene acidi grassi omega-3 (ad azione antinfiammatoria e immunostimolante); preferire sgombro, sardine, alici, ma anche trota salmonata, salmone, orata e in generale tutti i pesci piccoli pescati (con le pinne).6) Semi di lino, per il contenuto in omega-3 e per la presenza di mucillagini facilitano l'evacuazione delle feci; si possono mangiare tritati o dopo 12 ore di ammollo7) Verdure stagionali8) Pane di farina integrale o di segale o di grano duro meglio se a

	<p>lievitazione naturale</p> <p>9) Cibi fermentati come yogurt bianchi naturali di latte vaccino o di soia (non zuccherati) e/o miso (da utilizzare al posto dei dadi)</p> <p>10) Bevande vegetali non zuccherate (tipo latte di avena, di riso integrale o di soia)</p>
<p>Cibi da limitare fortemente: E' importante ridurre il consumo di cibi che rendono l'ambiente intestinale acido o favoriscono diarrea</p>	<p>11) Carni fresche (specialmente rosse), carni in scatola, salumi, latte, latticini (compresi gli yogurt se dolcificati o con frutta) e uova. Questi cibi contengono elevate quantità di aminoacidi solforati che acidificano il lume intestinale danneggiando la mucosa, inoltre latte e latticini possono favorire l'insorgenza di diarree</p> <p>12) Zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio ecc), patate, cibi preparati con farine raffinate (0 e 00) e affini, che favoriscono l'insorgenza di diarree e nutrono, più di altri alimenti, le cellule tumorali</p> <p>13) Frutta molto dolce poiché aumenta la fermentazione intestinale</p>
<p>Un esempio:</p>	<p>Colazione: Porridge di avena con uvetta sultanina o un latte vegetale (di riso, di soia, di avena ecc) o muesli integrale senza zucchero con frutta secca e essiccata con tè non zuccherato</p> <p>Pranzo: zuppa di verdure con miso (una crema salata ricca di fermenti e enzimi digestivi), riso integrale o orzo o farro (o altro cereale integrale) con verdure di stagione e qualche legume lessato, con contorno di verdure di stagione crude e cotte.</p> <p>Cena: tortino di alici o sgombro al cartoccio con contorno di verdure crude e cotte (non le patate).</p>

<p>DURANTE la terapia</p>	
<p>Due regole generali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Masticare il cibo molto bene e lentamente • Non preoccuparsi se dopo la terapia si avverte nausea e non si ha fame, l'appetito tornerà nel giro di pochi giorni e per un breve periodo si può anche pensare di mangiare poco, il consiglio non è quello di pasticciare ma di mangiare cibi cremosi e morbidi tipo la crema di cereali integrali • Per fare, ad esempio, la crema di riso integrale unire una tazza di riso integrale con sette tazze di acqua e un pizzico di sale marino integrale. Fare bollire per più di 2 ore poi passare al setaccio o in un passaverdura. Insaporire con olio extravergine di oliva, sale marino integrale e una verdura passata a scelta (tipo zucca) o, se piace il sapore dolce, con una mela cotta o una purea di frutta essiccata (tipo uvetta sultanina)
<p>Cibi da preferire:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Cereali in chicco integrali ben cotti o pasta di semola di grano duro (meglio se integrale) 2) Creme di legumi o legumi ben cotti 3) Zuppa di miso con 1 cm di alga wakame, le cui mucillagini proteggono le mucose intestinali

	<p>4) Pesce piccolo meglio se azzurro</p> <p>5) Semi di lino o olio di lino, per il contenuto in omega-3 e per la presenza di mucillagini facilitano l'evacuazione delle feci</p> <p>6) Verdure stagionali</p> <p>7) Pane di semola di grano duro</p>
Cibi da limitare fortemente:	<p>8) Carni rosse e salumi, latte e latticini (escluso yogurt bianco non dolcificato) e uova;</p> <p>9) Latte vaccino, per ridurre il rischio di enteriti da radio e chemioterapia, dato che si abbassa la capacità di digerire il lattosio: <i>diarrea</i></p> <p>10) Zuccheri e cibi fatti con farine raffinate (come detto gli zuccheri semplici sono anche un buon nutrimento per il tumore)</p> <p>11) Frutta molto dolce per non aumentare la fermentazione intestinale</p>
Inappetenza e modifica del gusto	<ul style="list-style-type: none"> • Masticare bene il cibo • Consumare acqua lontano dai pasti (limitandone l'uso durante i pasti), sostituirla anche con tisane a base di anice stellato o semi finocchio • Utilizzare posate di plastica al posto delle metalliche e utilizzare il più possibile contenitori in vetro o in ceramica per ridurre il gusto metallico dei cibi
In caso di mucosite	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare bevande zuccherate frizzanti e i cibi integrali cotti a forno (pane e biscotti) che possono provocare irritazione meccanica alle mucose • Evitare i cibi acidi, salati (tipo patatine fritte o snack vari) e/o molto speziati, alimenti molto grassi (tipo formaggi), cioccolato, caffè, alcolici e fumo • Ridurre i cibi animali, escluso il pesce, che possono aumentare l'acidità e danneggiare chimicamente le mucose • Preferire creme di cereali integrali o di legumi insaporite a piacere, pasta di semola di grano duro piccola, semolino, bulgur, cous cous, quinoa e amaranto, pesce azzurro o pesce dei mari freddi (salmone), erbe selvatiche, olio extravergine di oliva, cipolle rosse, frutta secca (tipo noci ecc), soia e semi di zucca, semi di lino, mirtilli e altri frutti di bosco, in caso di nausea preferire al pesce la carne bianca (pollo, tacchino o coniglio) di allevamento non intensivo • Zuppa di miso con alga wakame • Un rimedio "strano".... L'acidulato di umeboshi: fare sciacqui ripetuti con mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di acidulato di <i>umeboshi</i>, pizzica un po', ma può risolvere il problema in tempi brevi
In caso di nausea	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare odori forti (di cibo, di fumo e/o di profumi) • Evitare cibi e bevande dolci (è noto che il cibo dolce aumenta la nausea), cibi fritti o molto speziati o molto grassi; il consumo di pesce (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 o lontano dai pasti (è consigliabile assumere liquidi a distanza di almeno un'ora dai pasti e bere a piccoli sorsi) • Mangiare spesso e poco in modo che lo stomaco non resti mai completamente vuoto • Dare la preferenza a cibi asciutti e salati tipo gallette di riso integrale,

	<p>pane di farina di grano duro (anche un po' tostato) aggiungendovi qualcosa di salato come olio extravergine di oliva e sale o olive (anche a patè)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bere a piccoli sorsi di una tisana di zenzero o masticare piccoli pezzetti di radice fresca di zenzero
In caso di anemia	<ul style="list-style-type: none"> • Meglio non esagerare con le carni rosse per i motivi già detti • Preferire il consumo di vongole (pasta e vongole una volta a settimana), di alcuni tipi di verdure a foglia verde, di lenticchie ecc; per assorbire il ferro dai cibi vegetali è bene condire le verdure con succo di limone o (in inverno) fare insalate con pezzetti di arancia • Evitare il tè, il caffè e il cioccolato durante e dopo i pasti perché riducono l'assorbimento del ferro
In caso di neutropenia	<ul style="list-style-type: none"> • Cibi ricchi di omega-3, come i semi di lino, la portulaca (un'erba selvatica), le noci • In alcuni casi può essere utile inserire in zuppe di verdure da consumare quotidianamente alcuni funghi, oggi molto studiati anche per l'azione antitumorale, come gli shiitake, il Pleurotus ostreatus (orecchione), il Ganoderma lucidum (reishi)
In caso di fatiche	<ul style="list-style-type: none"> • La prima regola è mantenere una, anche modesta, attività fisica quotidiana (meglio se all'aria aperta) • Dormire a orari regolari e non subito dopo aver visto la televisione o aver lavorato al computer • Ridurre il consumo di alimenti ipercalorici (ricchi in grassi, zuccheri come salumi, formaggi, patatine fritte e dolci), il seitan e il latte poiché rallentano la digestione affaticando l'organismo • Limitare fortemente caffè, cioccolata (al latte e fondente), bevande a base di cola • Limitare gli alimenti ricchi in additivi, pesticidi e metalli pesanti • Preferire verdura a foglia verde come le crucifere (cavoli e affini, rucola e ravanello), zuppa di miso con alga wakame, yogurt bianco di latte vaccino o di soia non dolcificati, verdure fermentate (come crauti), cereali integrali in chicco e legumi • Tra le spezie utilizzare la cannella, lo zenzero e il curry; mangiare frutta secca tipo mandorle e noci; mangiare soia e derivati • Bere acqua, tè o tisane non zuccherate
In caso di stipsi	<ul style="list-style-type: none"> • Fare un po' di attività fisica tutti i giorni, come delle passeggiate • Bere molta acqua o tè o tisane lontano dai pasti; anche acqua di cottura delle prugne • Mangiare, come già detto, cibi ricchi in fibre (come cereali integrali, legumi e verdure varie) • Un rimedio ... preparare una bevanda a base di succo di mela e agar agar. 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 • Può essere di aiuto anche una zuppa di miso fatta con daikon e carota da bere la sera
In caso di diarrea	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare lo zucchero e gli altri carboidrati raffinati (farine 00 e 0, patate,

	<p>riso bianco ecc), latte e latticini (escluso yogurt naturale non dolcificato), carni (specialmente rosse), salumi e uova, alimenti molto speziati e fritti, cioccolato, bevande molto calde e molto fredde, bevande zuccherate e frizzanti, alcolici, caffè, bevande a base di cola, e tè con teina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitare legumi e creme di legumi e altri cibi ricchi in fibre anche cotti a forno • Da preferire alimenti ricchi in sodio e/o potassio come banane, arance, albicocche (anche secche) e uvetta sultanina, batata bollita e pesce meglio se azzurro, yogurt bianco di latte vaccino o di soia non dolcificati • Bere bevande a temperatura ambiente, anche tisane o tè deteinati (bancha) • Integrare con sali minerali quando necessario (su consiglio del medico o del nutrizionista) • Mangiare poco e spesso
In caso di secchezza della bocca	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare i cibi secchi e cotti a forno • Preferire creme di cereali integrali e legumi e gelatine di frutta fatte con succo spremuto o centrifugato e agar-agar (vedi sopra ricetta succo di mela); aggiungere a questi succhi delle foglioline di menta • Mangiare pesce azzurro o piccolo dopo averlo frullato
In caso di riduzione del peso	<ul style="list-style-type: none"> • Rivolgersi al nutrizionista dietologo di riferimento in caso di perdite importanti di peso • Per modeste perdite di peso incrementare le calorie con cibi grassi ma non cibi ricchi in zuccheri o raffinati. Tra i cibi grassi preferire: frutta secca, abbondante utilizzo di olio extravergine di oliva, avocado, tahin, crema di mandorla o di nocciola non zuccherata, dolci fatti con farina di mandorle o di cocco (non zuccherati), maionese di tofu o di latte di soia, tofu, yogurt bianco di latte vaccino intero (non dolcificato) o yogurt di soia (non dolcificato), cioccolato fondente (85%) senza esagerare, gelati di soia non dolcificati, batate
In caso di aumento del peso	<ul style="list-style-type: none"> • Fare una attività fisica regolare tutti i giorni • Mangiare di meno • Evitare patatine fritte, patate in genere e bevande zuccherate • Limitare i cibi ricchi in grassi, zuccheri e farine raffinate (come formaggi, salumi, carni rosse, merendine, cornflakes, cibi già pronti, cibi dei fast-food ecc) • Tra i grassi evitare le margarine, i grassi idrogenati, l'olio di palma e gli oli di semi raffinati • In ogni caso seguire le raccomandazioni del WCRF

Piccolo glossario:

ACIDULATO di UMEBOSHI: è un aceto ottenuto dal liquido, acidulato e salato, che si produce dalla stagionatura delle prugne Umeboshi (prugne salate giapponesi). Si utilizza come un normale aceto, ma è già salato: per condire un'insalata è perciò sufficiente aggiungere solo un poco di olio

AGAR-AGAR: è un'alga rossa ricca di mucillagini e di alginato. Viene utilizzata per fare gelatine e per addensare. La si può trovare in fiocchi o in polvere. Si trova nei negozi di alimenti biologici

DAIKON o ramolaccio: è una verdura con una grande radice grande e lunga e foglie simili a quelle delle rape. Il daikon è ottimo per rinforzare l'organismo e sciogliere eccessi di grasso.

MISO: è uno straordinario prodotto ricco di enzimi vitali. In cucina si usa un po' come un dado, però a fine cottura. Stimola la digestione di proteine, grassi e carboidrati. Si trova nei negozi di alimenti biologici.

WAKAME: è un'alga bruna utilizzabile nella preparazione di zuppe. È ricca di magnesio e ferro ed è utile in caso di problemi cardiaci e per disintossicare il fegato. Si trova nei negozi di alimenti biologici