



Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista Specializzata
in Educazione Alimentare
www.racheleaspesi.it

L'ALIMENTAZIONE NELLA CURA E NELLA PREVENZIONE

Una corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita: la salute si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando, fin da bambini, le regole del mangiar sano. Ciò vale ancora di più quando un organismo viene stravolto dalla presenza di un tumore e dalle conseguenti cure necessarie: in questo caso, è fondamentale offrire le migliori materie prime, gli adatti introiti alimentari ed un adeguato stile di vita. **Alimentarsi correttamente durante la chemioterapia** aiuta a sopportare al meglio gli effetti collaterali correlati e, secondo i recenti studi, a promuovere l'esito positivo delle cure. Oltre a prevenire l'insorgenza di specifiche neoplasie e di recidive, per un futuro più sereno e duraturo in salute. Lo dice la ricerca che, da più di vent'anni, studia il rapporto tra cibo e le forme oncologiche più diffuse.

Il legame cancro-cibo

Il *Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro* (WCRF) ha concluso nel 2018 la revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori, cui ha contribuito anche l'*Istituto Nazionale Italiano dei Tumori*, gestendo la sezione riguardante le neoplasie della mammella, dell'ovaio e della cervice uterina. Le dieci raccomandazioni stilate dal WCRF, disponibili anche su www.dietandcancerreport.org, riassumono i risultati più solidi della ricerca scientifica in ambito di prevenzione attraverso lo stile di vita. Da questi dati è stato dimostrato che circa 1 tumore su 3 ha fattori scatenanti da ritrovare in uno scorretto stile di vita quotidiano e che, dunque, la prevenzione in tavola, l'attività fisica e le quotidiane abitudini di vita, possono essere l'arma vincente contro il cancro.

Fare attenzione in tavola

Di tutti i fattori che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di sviluppare un cancro, quello più solidamente dimostrato è il grasso in eccesso: le persone con un sovrappeso di II livello (calcolabile in circa 15 kg in più rispetto al peso forma) si ammalano maggiormente di tumori della mammella,

dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas e della cistifellea. Da questi dati, la prima raccomandazione risulta indubbiamente quella di mantenersi snelli per tutta la vita e di **evitare i cibi ad alta densità calorica ricchi di grassi e di zuccheri**, che favoriscono l'obesità: carni rosse e derivati processati, grassi animali, frittture, zuccheri raffinati contenuti in prodotti lavorati dall'industria alimentare e nelle bevande zuccherine. Dai dati recensiti spicca inoltre come la vita sedentaria sia un'altra causa importante di obesità, ma anche di cancro indipendentemente dall'elevato sovrappeso; gli studi epidemiologici, infatti, hanno evidenziato come le persone sedentarie si ammalino maggiormente di cancro dell'intestino, della mammella, dell'endometrio, del pancreas e del polmone, senza necessariamente essere in sovrappeso. Un'altra raccomandazione ribadita più volte dagli studi è quella di cercare di **mangiare il più genuino possibile**, evitando le sostanze potenzialmente dannose ritrovabili nei cibi: pesticidi, metalli pesanti, agenti tossici derivati da cotture (tipiche della carne alla griglia), sostanze conservanti (nitriti e nitrati tipici delle carni conservate e degli insaccati). Scegliere, dunque, materie prime di ottima qualità e variarle il più possibile ci aiuta in una scelta genuina di ciò che mettiamo in tavola, per tutta la famiglia.

Un consiglio che gli esperti del settore si sentono di dare riguarda la netta **riduzione del consumo di alimenti infiammatori e iperglicemizzanti**, i quali creano un ambiente favorevole per la crescita tumorale, in primis l'eccesso di carni rosse ed insaccati, ma anche di carboidrati raffinati, che ormai fanno parte dell'alimentazione più comune. Si consiglia a gran voce un'alimentazione anti-infiammatoria ricca di **omega-3**, che troviamo nel pesce azzurro dei nostri mari, ma anche nella frutta secca e nel nostro olio extravergine di oliva. Un'alimentazione ricca di **vitamine e minerali** contenuti in frutta e verdura di stagione; e ricca, infine, di **fibra** contenuta in cereali integrali e legumi.

Alimentazione e terapia oncologica

Queste raccomandazioni alimentari diventano fondamentali quando si effettuano cicli di terapie oncologiche e l'organismo necessita di un supporto importante per ridurre al minimo gli effetti collaterali, che molto spesso sono a carico del tratto gastrointestinale. Proprio per questo motivo, si consiglia un'alimentazione fortemente lenitiva e anti-infiammatoria, povera di zuccheri e grassi animali, ma ricca di vitamine e minerali. Il paziente in terapia oncologica necessita di un supporto importante anche in ambito di educazione alimentare: su tutto il territorio nazionale è possibile trovare farmacie certificate in ambito oncologico, dove trovare un professionista specializzato che possa essere figura di riferimento per il paziente con consigli di



alimentazione, integrazione nutraceutica e dermo-cosmetica. Gli studi ci confermano che stile di vita, alimentazione e attività fisica fanno la differenza per prevenire e affrontare al meglio una condizione oncologica: il cancro fa meno paura grazie alla ricerca. Affidiamoci sempre a professionisti sanitari.

Alcune ricette Ad Hoc

COLAZIONE ENERGETICA E GENUINA PANCAKE DOLCI SENZA UOVA

Senza latte, senza zuccheri

- 70 g di avena integrale germogliata tritata
- 30 g di grano saraceno germogliato tritato
- 2 cucchiaini di farina di mandorle
- ½ bustina di lievito vanigliato
- 1 banana frullata con 150 ml latte di riso senza zuccheri aggiunti
- 1 cucchiaino di semi di chia

Mescolate gli ingredienti con una forchetta, in una padella antiaderente, versate due cucchiaini di pastella e lasciate cuocere un minuto e mezzo circa per lato. Aggiungete qualche cucchiaino di marmellata senza zuccheri ed un buon caffè lungo.

SAZIETÀ IN PICCOLI BOCCONI POLPETTE DI GRANO SARACENO

Senza latte e senza glutine

- 50 g di grano saraceno decorticato
- 30 g di lenticchie rosse
- 1 pizzico di curcuma
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 cucchiaino di olio evo
- 1 cucchiaino di gomasio
- 1 cucchiaino di erba cipollina

Fate cuocere il grano saraceno in 180 ml di acqua leggermente salata per 15 minuti; aggiungete le lenticchie, 100 ml di acqua, la curcuma, il pepe e proseguite la cottura per alcuni 15 minuti. A fine cottura, quando ormai le lenticchie si saranno ammorbidite, aggiungete olio, gomasio ed erba cipollina; lasciate riposare e nel frattempo riscaldare il forno a 180°C. Preparate delle piccole polpette di circa 20 g e infornate per 10 minuti circa su carta forno. Potete abbinarle a delle melanzane cotte al vapore con rosmarino per 10 minuti oppure, se non avete tempo, a delle carote alla julienne condite con succo di limone e semi di zucca.

LENITIVA E CALMANTE CREMA DI RISO INTEGRALE

- 2 tazze di riso integrale (Attenzione! Per riso integrale intendo quello che cuoce in minimo 50 minuti, altrimenti si tratta di un semi-integrale o di un precotto)
- 5 tazze di acqua
- Tanta pazienza

Mettete il riso in una casseruola antiaderente assieme all'acqua. Non aggiungete sale. Portate a ebollizione con fiamma viva. Proseguite la cottura per circa 2 ore e mezza a fuoco lento, fino a raggiungere la formazione di una crema. Se necessario durante la cottura aggiungete acqua fino a consumarla completamente. Si conserva in frigorifero fino a 4 giorni! Potete gustarla in versione dolce con aggiunta di cannella o cioccolato fondente, oppure in versione salata con verdure e legumi, con un filo di olio evo crudo.

SPUNTINO ANTI-NAUSEA MELA COTTA

Senza latte e senza glutine, senza zuccheri aggiunti

- 2 mele
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- Succo di un limone
- Acqua q.b.
- 1 cucchiaino di Cioccolato fondente in gocce
- 1 cucchiaino di uvetta

Sbucciate e tagliate le mele a cubetti grossolani. Fate bollire in acqua con cannella e succo di limone per una ventina di minuti, finché il liquido non si è completamente consumato; preparate le mele per lo spuntino aggiungendo il cioccolato fondente e l'uvetta.

Altre ricette: www.racheleaspesi.it