

Alimentazione durante la *chemioterapia*



La terza ristampa di questo libretto ricco di consigli, indicazioni e ricette per la nutrizione dei malati oncologici nel periodo in cui si sottopongono alle terapie, vede la luce grazie alla vincita della III edizione del concorso “Gomitolo Rosa 4Arts”. (<https://www.gomitolorosa.org/>)

La volontaria dello IOM Melina Bonanno, con la collaborazione della Sig.ra Maria Corradetti, ha partecipato e vinto il primo premio, con l’opera “La cura del Sorriso”, interamente prodotta con lana in esubero.

Abbiamo deciso di destinare l’intera vincita alla pubblicazione di tale opuscolo in quanto numerose sono state le richieste da parte di pazienti e familiari che, anche grazie al lavoro di sensibilizzazione ed informazione svolto dall’associazione, hanno compreso l’importanza dell’alimentazione come un salutare stile di vita che può dare un fondamentale supporto nel difficile percorso di cura.

La realizzazione di questo libretto si inserisce nella linea di attività sulla quale IOM è impegnata da molti anni, quella cioè dell’approfondimento dei rapporti fra nutrizione e patologie oncologiche, soprattutto, ma non solo, in termini di prevenzione. Tante sono state le iniziative in questa direzione, che hanno visto spesso come protagonista la **dr.ssa Anna Villarini** dell’*Istituto Nazionale Tumori di Milano*, che a titolo amichevole, ha collaborato a questa pubblicazione.

Anche questa iniziativa sviluppa l’obiettivo di fondo che l’Associazione, fin dalla sua costituzione nel 1996, si è prefissato, quello di assicurare, pur nei limiti posti dalla malattia, la migliore qualità e dignità di vita dei malati oncologici.

Ludovica Teodori Di Matteo
Presidente IOM Ascoli Piceno OdV

“Non riesco a sopportare quelli che non prendono seriamente il cibo”

Oscar Wilde

Cucinare è molto di più che assicurarsi un pasto per nutrirsi: è prendersi cura di sé e delle persone care, oltre a creare la possibilità di condividere momenti di serenità e convivialità.

Non solo, sappiamo che una alimentazione corretta associata ad uno stile di vita non sedentario, riduce il rischio di diagnosi di tumore maligno e migliora la possibilità di guarigione dopo la diagnosi.

Il tema dell'alimentazione è particolarmente delicato per i pazienti in terapia oncologica: gli effetti collaterali dei trattamenti spesso comportano inappetenza, nausea, mucosite con afte che rendono ancora più difficile potersi nutrire in modo adeguato.

Inoltre la perdita del gusto che spesso si manifesta con alcune terapie, complica ulteriormente il rapporto con il cibo: mettersi a tavola qualche volta può trasformarsi da un momento gustoso ad un obbligo imposto.

Ecco lo scopo di questa pubblicazione: far conoscere l'importanza dell'alimentazione sia come strumento per mantenersi in salute che come sostegno e aiuto concreto nella gestione degli effetti collaterali, mantenendo il principio del piacere della buona tavola.

Ringrazio di cuore lo Iom per l'impegno nella progettazione di questo “libretto” che sarà di aiuto per i pazienti, i familiari e anche (perché no) per gli operatori sanitari.

Dr.ssa Francesca Giorgi

Primario UOC Oncologia Area Vasta 5

PREMESSA

Un'alimentazione equilibrata è di fondamentale importanza per assicurare all'organismo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno per mantenersi sano ed efficiente. L'alimentazione è a maggior ragione importante per le persone malate, o sottoposte a trattamenti medici importanti, quando devono riacquistare la loro salute.



Dedicato al paziente

Questo libretto raccoglie consigli pratici che potranno risultare utili, in caso di bisogno, per affrontare i problemi di alimentazione legati al momento della terapia; tali consigli vengono dall'esperienza della nostra Associazione e grazie al contributo della dott.ssa Anna Villarini, Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva - Istituto Nazionale dei Tumori di Milano; non sostituiscono quelli del medico che vi ha in cura, ma possono completarli. Il nostro scopo è quello di aiutarvi a sostenere i vostri sforzi.

La presente raccolta di consigli, alla quale fa seguito un ricettario, vi aiuterà a far fronte ad un eventuale diminuzione di appetito per evitare una perdita di peso, alleviare occasionali disturbi gastrointestinali (diarrea, nausea, vomito o stitichezza) e vi permetterà anche di ridurre gli eventuali dolori alla bocca ed alla gola che potrebbero manifestarsi durante l'ingestione del cibo.

Il consiglio principale è, comunque, quello di dedicare al mangiare attenzione, cura e tempo: una buona nutrizione è parte integrante del trattamento terapeutico.

Se avete dei problemi, parlatene ai vostri medici; vi daranno le giuste indicazioni e rivolgetevi a un nutrizionista esperto che vi seguirà in tutto il percorso.

Il trattamento oncologico

Durante il trattamento oncologico succede, anche se non sempre, di avere disturbi gastrointestinali come nausea, vomito o diarrea, dovuti ad alcuni effetti collaterali dei trattamenti stessi (in particolare chemioterapia e radioterapia)

I chemioterapici, inoltre, possono provocare una riduzione dei globuli bianchi, in mancanza dei quali è più facile sviluppare infezioni, e infiammazioni nel tratto orale con risentimento delle mucose, così che, talvolta, diventano difficili la masticazione e la deglutizione. Un paziente va comprensibilmente incontro a momenti di ansia e depressione, e anche questo può essere causa di un'alimentazione sbagliata o insufficiente.

I disturbi sopra elencati sono per lo più passeggeri, quindi non ci si

deve preoccupare eccessivamente se un giorno non si ha fame, ma se questa situazione dovesse durare per periodi lunghi sarebbe bene rivolgersi al proprio oncologo che potrà consigliare un dietologo o un nutrizionista in grado di aiutare ad affrontare la situazione.

Numerosi studi stanno evidenziando che coloro che si alimentano in modo adeguato, tollerano meglio i farmaci, sono più resistenti agli effetti di tossicità almeno quelli che interessano l'apparato digerente. Benché non esistano dati scientifici che una dieta possa curare il cancro, è sempre più evidente che un modo di mangiare adeguato può aiutare a sostenere l'organismo durante le terapie e durante tutta la malattia assieme a una moderata attività fisica quotidiana e a un supporto psicologico.

Che cosa sono i “nutrienti”?

L'organismo trova negli alimenti tutti gli elementi nutritivi di cui ha bisogno; questi elementi, chiamati nutrienti, sono: proteine, lipidi, glucidi, vitamine, sali minerali, oligoelementi e acqua. Essi vengono assorbiti direttamente o dopo digestione degli alimenti e utilizzati dall'organismo per svolgere tutte le funzioni corporee.

Gli alimenti contengono anche, in misura variabile, fibre che, non essendo digeribili, creano una barriera protettiva, aumentano il volume delle feci, facilitandone l'evacuazione, riducono il rischio di stipsi e nutrono i microrganismi intestinali, cioè il famoso quanto importante, microbiota intestinale che però viene ridotto fortemente da molti farmaci oncologici. È necessario quindi assicurarsi un sufficiente apporto di fibre, cercando di preferire cibi integrali (pane, pasta, cereali in chicco) frutta e verdura, che ne sono naturalmente ricchi, anche se in alcuni casi, come vedremo, è bene ridurle.

Le proteine costituiscono il materiale da costruzione: sono, per così dire, i mattoni dei quali il nostro corpo si serve per costruire e mantenere la struttura di tutti i suoi organi. Oltre a ciò, concorrono a costruire importanti molecole come alcuni ormoni e promuovono e guidano tutte le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo, senza le quali sarebbe impossibile sopravvivere; in questo caso prendono il nome di enzimi. Una dieta povera di proteine induce lo scadimento generale dei tessuti corporei (specialmente del tono muscolare) e rende più vulnerabili alle infezioni ma anche

l'eccesso può far male alla salute, facendo lavorare troppo i reni, aumentando nel sangue i livelli di alcune molecole infiammatorie e fattori di crescita che promuovono lo sviluppo delle cellule tumorali.

I lipidi vengono comunemente chiamati grassi; entrano nella composizione delle cellule e delle loro strutture; rappresentano il principale deposito di energia dell'organismo; un giusto apporto di grassi nella dieta assicura il buon funzionamento delle cellule e fornisce un'importante riserva di calorie. Ma attenzione perché un eccesso di grassi, specialmente saturi (quelli solitamente solidi) e trans (per esempio quelli presenti nei grassi idrogenati o negli oli raffinati) favoriscono la formazione di molecole infiammatorie, di placche di grasso nelle arterie, aumentano il colesterolo cattivo (LDL) circolante e i livelli di insulina e questo non va molto bene per la salute in generale ma neppure durante le terapie. Quindi preferire sempre gli oli vegetali (olio extravergine di oliva) e il pesce (specie se azzurro) che contiene importanti grassi chiamati omega-3.

I glucidi, detti anche carboidrati, possono essere semplici (gli zuccheri) o complessi (gli amidi delle piante e il glicogeno); rappresentano una fonte di energia di rapido utilizzo e, per questo, possono essere utilizzati dall'organismo immediatamente dopo l'assunzione.

La ricerca pone oggi grande attenzione al consumo di zuccheri semplici e amidi.

I primi, tra cui fa parte il glucosio che è il principale nutrimento delle cellule tumorali, non dovrebbero essere consumati mai in eccesso, meglio non superare i 25 grammi al giorno (considerando anche quelli già presenti nel cibo come, per esempio, nella frutta). Anche gli amidi non sono tutti uguali; alcuni si assorbono molto velocemente e danno il picco di glucosio nel sangue come quelli del riso raffinato, delle farine 0 e 00, della patata, del mais e in generale di tutti i cereali raffinati. La glicemia alta va evitata il più possibile e quindi anche questi alimenti.

Le vitamine sono sostanze indispensabili all'organismo, anche se sono sufficienti piccole quantità; il loro compito è quello di permettere il funzionamento di molte reazioni biologiche. Si trovano principalmente nella frutta e nella verdura, che andrebbero mangiate crude o appena scottate: le vitamine, infatti, sono molto delicate e la cottura prolungata ne distrugge la maggior parte; anche il tempo, la luce e la temperatura elevata

contribuiscono a degradarle, quindi è bene mangiare verdura e frutta di stagione che ne contengono di più ma anche un po' di cibi animali (pesce, uova, carne bianca ecc) perché la vitamina B12 si trova solo in quelli.

I sali minerali e gli oligoelementi, necessari anch'essi in quantità piccolissime, aiutano e integrano le vitamine nel loro compito e svolgono, in alcuni casi, funzioni importantissime nell'organismo (come il calcio per le ossa, il ferro per il trasporto di ossigeno alle cellule, il sodio e il potassio per i tessuti muscolari, cuore compreso e tanti altri).

Anche **l'acqua** è fondamentale perché senza acqua non c'è vita...ma dato che l'acqua porta con sé anche i tanto utili minerali, è bene berla ricca in minerali e non oligominerale o filtrata perché farà bene certamente alle tubature di casa ma molto poco al nostro organismo!



COSA MANGIARE

I nutrienti si trovano in diverse quantità nei vari cibi e devono essere forniti all'organismo in maniera equilibrata. Ma non dobbiamo stare a conteggiare quanti nutrienti abbiamo consumato nella giornata, se l'alimentazione è varia e scegliamo i cibi giusti, i nutrienti non verranno mai a mancare. Per sapere cosa è meglio mangiare ci viene in aiuto il *Codice Europeo contro il Cancro* che consiglia di seguire una dieta sana cioè:

- Consumare molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura;
- Limitare i cibi a elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evitare le bevande zuccherate;
- Evitare le carni conservate; limitare il consumo di carni rosse e di alimenti a elevato contenuto di sale;
- Limitare fortemente il consumo di alcolici.

Ma questo il *Codice Europeo contro il Cancro* fornisce anche indicazioni più dettagliate.

Una dieta sana prevede la giusta quantità e varietà di alimenti diversi in grado di fornire tutte le calorie (energia) e le sostanze nutritive necessarie per soddisfare le specifiche esigenze dell'organismo. Questo consente di crescere e svilupparsi normalmente durante l'infanzia e di mantenere le funzioni normali nell'età adulta, in modo da raggiungere la vecchiaia con la minor quantità possibile di patologie e disabilità.

La giusta dose e varietà di cibi e bevande varia da persona a persona in funzione di fattori quali l'età, la corporatura e lo stile di vita. Sebbene alcune persone abbiano esigenze particolari, come gli atleti o le persone affette da determinate condizioni mediche, per la maggior parte di noi il giusto equilibrio tra diversi alimenti e bevande è piuttosto simile.

L'equilibrio dietetico è raggiungibile in vari modi, che possono variare in funzione delle abitudini alimentari dei vari paesi. Una dieta sana si compone principalmente di alimenti di origine vegetale, molta frutta e verdura, alcuni legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli ecc), pane integrale e altri alimenti ricchi di amido come pasta, riso o altri cereali da preferire sempre integrali. Il termine "integrale" descrive un cereale dal quale non sono state rimosse le parti esterne del chicco, oppure un alimento a base di cereali di questo tipo. Molti cereali (frumento, riso, orzo, avena e i cibi correlati) vengono spesso consumati dopo essere stati raffinati come parte del processo di produzione, al fine di rimuovere l'esterno del chicco. Questo procedimento, che altera le proprietà, comprese quelle organolettiche del chicco, si è normalizzato nel secolo scorso per quasi tutti i prodotti che acquistiamo (farina bianca, pane bianco, riso bianco e così via). Tuttavia, il processo di raffinazione rimuove anche componenti preziosi dal punto di vista nutrizionale, alcuni nutrienti e soprattutto la fibra alimentare. Ciò significa che i cibi

amidacei raffinati tendono a essere più calorici (per unità di peso), consumabili più rapidamente o in quantità eccessive e in grado di aumentare i livelli di zucchero nel sangue troppo rapidamente, mentre non forniscono gran parte dei nutrienti più preziosi. Quello di fibra alimentare è un concetto ampio che descrive le parti degli alimenti di origine vegetale che non vengono digerite completamente nell'intestino tenue e raggiungono l'intestino crasso, dove vengono fermentate dai normali batteri che lo abitano. Questa fermentazione produce utili nutrienti e altri elementi che contribuiscono a mantenere l'intestino in buona salute. Gli alimenti integrali (come anche i legumi, la frutta e la verdura) sono fonti ricche di fibra alimentare. Le leguminose (piselli, fagioli, ceci, lenticchie ecc), possono essere utilizzate per preparare una vasta gamma di piatti, tra cui zuppe, focacce, polpette vegetali e altro.

Assumere una varietà di cibi di origine vegetale costituisce una parte importante di una sana alimentazione. Esistono diversi tipi di alimenti di origine vegetale. Per "varietà" di cibi si intende che, nell'arco di un dato periodo di tempo (per esempio una settimana o un mese), è bene variare la scelta e non mangiare sempre lo stesso cibo. Per quanto riguarda le verdure, per esempio, si consiglia di mangiare verdure a foglia verde come i cavoli, ortaggi a radice come le carote, verdure carnose come le zucchine o le melanzane oppure verdure da insalata come i pomodori. Per semplificare si dovrebbe cercare di mangiare molte verdure di diversi colori e lo stesso vale anche per la frutta. Perché non provare a sfruttare le diverse varietà di alimenti disponibili nelle varie stagioni dell'anno? Anche i cibi congelati, essiccati o inscatolati preservano importanti sostanze nutritive; ecco perché gli alimenti di origine vegetale conservati in tali modi rappresentano un'utile alternativa agli alimenti "freschi". Per quanto riguarda gli alimenti in scatola è tuttavia importante scegliere quelli etichettati come "conservati in acqua" o "senza sale aggiunto", poiché molti cibi in scatola industriali contengono un alto contenuto di sale. È inoltre possibile includere, nell'alimentazione, modeste quantità di carne magra, pollame o pesce (vi sono sempre maggiori elementi a sostegno del fatto che un maggiore apporto di acidi grassi polinsaturi $\omega 3$, contenuti soprattutto nel pesce grasso, possano contribuire a ridurre l'insorgere del cancro), latticini a ridotto contenuto di grassi o alternative vegetariane. Altri importanti alimenti da includere in modeste quantità in una dieta sana sono alcuni oli vegetali (come l'olio extravergine di oliva o oli di semi non raffinati), la frutta secca (noci, pinoli, mandorle ecc) e i semi (di zucca, di girasole, il sesamo ecc). Sebbene sia consigliato limitare l'assunzione di cibi e bevande ad alto contenuto calorico in quanto incrementano la probabilità di aumentare di peso, vi sono alcuni alimenti che, anche se ricchi in calorie, costituiscono una parte preziosa di una dieta sana. Molte tipologie di frutta secca come mandorle, noci, noci del Brasile o noccioline, arachidi e semi sono ricche di oli sani e assumerne una modesta quantità (circa una manciata al giorno che corrisponde a 30 grammi) costituisce una parte importante di una sana alimentazione. Introdurre quantità limitate, ma giornaliere, di particolari

tipi di grassi nella propria dieta è fondamentale per la salute; tuttavia, la maggior parte di noi assume molti più grassi del necessario e spesso sono quelli meno sani. Sono da preferire alcuni oli utilizzati in cucina a basso contenuto di grassi saturi (ossia quelli che aumentano il colesterolo nel sangue) e ad alto contenuto di grassi insaturi (ossia quelli che possono contribuire a ridurre il colesterolo nel sangue) come, per esempio, l'olio extravergine di oliva che è ricco di grassi monoinsaturi, o l'olio di girasole e l'olio di mais che sono ricchi di grassi polinsaturi. Il consumo di questi oli in quantità modeste per cucinare o condire i cibi è importante in una dieta sana. Va comunque limitato il consumo di cibi fritti e anche di burro e margarine che contengono invece prevalentemente grassi saturi.

Attenzione anche al sale che non dovrebbe essere aggiunto se non in quantità ridotta e solo se necessario. Gran parte del sale ingerito è quello aggiunto ai cibi (in fase di cottura o come condimento a tavola) e quello già presente negli alimenti lavorati (altamente trasformati). Il contenuto di sale di alcuni alimenti può rivelarsi sorprendente: è il caso del pane, responsabile di un apporto di sale rilevante, così come alcuni cereali per la colazione, molte zuppe e salse in scatola o in brick e alcuni snack come le patatine (chips). Altri cibi che possono contenere livelli particolarmente elevati di sale sono i prodotti a base di carne e pesce affumicati o stagionati; quindi, è bene limitarne il più possibile il consumo. La maniera migliore per ridurre l'assunzione di sale è cercare di cucinare i propri pasti utilizzando soprattutto ingredienti di base piuttosto che affidarsi a cibi precotti e carni trasformate, nonché controllare le etichette degli alimenti lavorati. È sempre bene limitare l'uso del sale durante la cottura ed evitare di aggiungerne ulteriori dosi a tavola.

Anche il consumo di carni rosse deve essere limitato ma non necessariamente evitato. Per "carne rossa" si intende la carne di manzo, maiale, agnello e capra proveniente da animali domestici, inclusa quella contenuta negli alimenti trasformati e in gran parte degli hamburger di manzo. La categoria non include pollame e selvaggina. Sebbene mangiare molta carne rossa aumenti la probabilità di sviluppare il cancro al colon, essa apporta anche numerosi nutrienti. Di norma, si raccomanda di non mangiare più di 500 grammi di carne rossa a settimana.

Il consumo di "alimenti trasformati a base di carne", cioè la carne conservata mediante affumicatura, stagionatura, salatura o l'aggiunta di conservanti chimici (prosciutto, pancetta, salame, salsicce, wurstel ecc.) è correlato con l'insorgere del cancro all'intestino, anche in piccole quantità, e dal momento che i suoi benefici nutrizionali non sono superiori a quelli offerti dalla carne rossa, si raccomanda di evitarle il più possibile al fine di ridurre il rischio di cancro.

E' bene anche non mangiare troppo spesso o in grandi quantità alimenti ad alto contenuto calorico come prodotti dolciari, torte e snack ed evitare il più possibile anche i prodotti commerciali altamente trasformati e ricchi di grassi animali e zuccheri (come

i cibi "da fast food" e le bevande zuccherate). L'espressione "da fast food" è di uso comune ed è stata utilizzata anche in numerosi studi. Non indica semplicemente i cibi veloci da preparare, in quanto la velocità di preparazione di un alimento non ha nulla a che vedere con la sua salubrità. Generalmente ci si riferisce a quei prodotti alimentari pronti, facilmente disponibili e altamente trasformati che tendono ad essere tanti ricchi di calorie (derivanti da grassi o zuccheri) e sale quanto poveri di fibre alimentari, e che vengono spesso consumati assiduamente e in grandi porzioni. La maggior parte delle prove che collegano tali cibi all'aumento di peso si riferisce ad alimenti come hamburger, bocconcini di pollo fritto, patatine fritte (chips), bevande grasse (come frullati o frappé) o bevande zuccherate, spesso venduti in punti vendita di franchising internazionali; questi alimenti hanno effetto negativo sulla salute a causa del loro alto contenuto calorico anche in porzioni ridotte (cibi ad alta concentrazione energetica). Le bevande zuccherate sono quelle che contengono una notevole quantità di calorie provenienti dagli zuccheri (sia di origine naturale come nei succhi di frutta o nei frullati, che artificiale come in molte bevande analcoliche o gassate). Non è stato fissato un livello specifico di zuccheri che distingua le bevande "zuccherate" da quelle "non zuccherate", ma a titolo orientativo la maggior parte delle bevande gassate e dei succhi di frutta contiene circa 10 grammi di zuccheri per ogni 100 millilitri di prodotto (quindi una porzione pari a 330 ml conterrà 33 g di zuccheri o più equivalenti a circa 6 cucchiaini e a circa 130 calorie) già oltre i 25 grammi che secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità* non dovremmo superare come consumo.

Sembra che il corpo umano non sia in grado di riconoscere le calorie provenienti dalle bevande rispetto a quelle provenienti dagli alimenti, quindi il nostro corpo non compensa il consumo di tali bevande spingendoci a mangiare di meno. Le bevande "dietetiche" contengono invece dolcificanti, sono a basso contenuto di calorie e non hanno quindi lo stesso contenuto calorico delle bevande zuccherate; tuttavia, di norma sono caratterizzate da un'elevata acidità, che contribuisce all'erosione dentale e non sembra essere consigliabile il loro consumo per mantenere un buono stato di salute.

Bere acqua è la scelta migliore, e anche il tè e il caffè senza zucchero rappresentano delle buone opzioni. Alcune ricerche suggeriscono che una moderata quantità di caffè (non oltre le quattro tazze al giorno) può contribuire positivamente a prevenire alcuni problemi di salute, ma l'eccesso di caffeina è comunque dannoso.

Per contribuire a prevenire il cancro, si consiglia invece di evitare del tutto il consumo di alcol.

Così come è importante una corretta varietà di alimenti, bisogna fare attenzione anche a mangiare nella giusta quantità; ciò sarà più facilmente realizzabile controllando il proprio peso su base settimanale o la circonferenza della vita con regolarità, ad esempio una volta al mese.

L'appetito vien mangiando: un consiglio per ogni circostanza

CONSIGLI GENERALI DA SEGUIRE DURANTE LE TERAPIE ONCOLOGICHE:

I consigli che seguono potrebbero non andare bene per tutte le persone, è sempre bene consultare un dietologo o un nutrizionista che conosce a fondo i problemi personali e la terapia che si sta effettuando.

Ciononostante, può risultare utile leggere quanto segue:

DIETA e CHEMIOTERAPIA

Durante la chemioterapia si possono manifestare disturbi di vario tipo: nausea, diarrea, stipsi, infiammazioni alla bocca, riduzione dei globuli rossi e/o dei globuli bianchi, stanchezza e, talvolta, aumento di peso. L'alimentazione può dare una mano a stare meglio.

ECCO I NOSTRI SUGGERIMENTI:

PRIMA DI INIZIARE LA TERAPIA se si ha tempo è bene preparare l'apparato digerente per ridurre alcuni effetti collaterali:

Cibi da mangiare quotidianamente:

- Riso integrale e avena da masticare molto accuratamente o mangiare come creme; sono degli ottimi antinfiammatori
- Creme di legumi (meglio iniziare con le lenticchie) e poi passare ai legumi interi: aiutano a tenere pulito il colon e a nutrire il microbiota intestinale.
- Pesce (meglio se azzurro) perché contiene acidi grassi omega-3, per l'azione antinfiammatoria e immunostimolante; ottimi sono lo sgombro, le sardine, la trota salmonata, il salmone, le alici, l'orata ed in generale tutti i pesci piccoli con le pinne.
- Semi di lino, per il contenuto in omega-3 e per la presenza di mucillagini che facilitano l'evacuazione delle feci.

- Verdure stagionali
 - Pane di farina integrale e lievitato con pasta madre.
- Più in generale seguire, se possibile, le raccomandazioni del *Codice Europeo contro il Cancro*

Un esempio di giornata:

Colazione: Porridge fatto con fiocchi di avena e un bel cucchiaino di uva sultanina e tè verde o una bevanda vegetale non zuccherata né dolcificata (tipo di soia, di avena, di farro ecc)

Pranzo: zuppa di verdure con miso (se vi piace sostituisce il sale ed è una crema salata ricca di fermenti ed enzimi digestivi), riso integrale o orzo o farro (o altro cereale integrale) con verdure di stagione e un pochino di legumi passati o ben masticati e verdure di stagione crude e cotte.

Cena: pesce azzurro o uno o due uova biologiche con verdure crude e cotte di stagione.
Per gli spuntini va benissimo frutta fresca di stagione e frutta secca.

DURANTE LA TERAPIA:

Non preoccuparsi se dopo la terapia avvertite nausea e non avete fame, l'appetito tornerà nel giro di pochi giorni e per un breve periodo si può anche pensare di mangiare poco. Il consiglio è quello di non pasticciare con gli zuccheri ma di mangiare cibi cremosi e morbidi tipo la crema di cereali integrali. Inoltre, provate a mangiare poco e spesso per facilitare la digestione.

Utilizzate il frullatore: permetterà di inventare ogni sorta di passati di verdura arricchiti con legumi e cereali integrali, da condire con del buon olio extra vergine di oliva.

Per evitare di sentirvi subito sazi, non ingerite grandi quantità d'acqua durante i pasti ma piuttosto sorseggiate fuori pasto acqua o tisane non zuccherate (fino a bere circa 1.5-2 litri al giorno).

Non dimenticate di condire i piatti facendo uso di erbe ed aromi: danno sapore alle pietanze. Preparate i pasti in modo che soddisfino, oltre che il palato, anche gli occhi, variando i colori delle pietanze sul piatto.

Masticare il cibo molto bene e lentamente.

COSA FARE IN CASO DI.....

Di seguito alcune indicazioni o suggerimenti da seguire in presenza di effetti collaterali che si possono presentare durante la terapia.

1) RIDUZIONE DELL'APPETITO

La perdita dell'appetito può essere dovuta a cause diverse quali la difficoltà a deglutire, la nausea, il vomito, l'alterazione del gusto e dell'olfatto, ecc. L'inappetenza è spesso transitoria e compare solitamente nei giorni successivi alla chemioterapia.

Cosa fare:

- Mangiare nella quantità desiderata;
- Fare pasti piccoli e frequenti;
- 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;
- Preparare piccole porzioni nel piatto guarnendole con fettine di limone, insalata o pomodori;
- Usare aromi e condimenti graditi per stimolare gusto e appetito, ma limitare i cibi troppo speziati;
- Cercare di rendere il pasto un momento di socializzazione con l'aiuto dei familiari;
- 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;

Cosa non fare:

- Sforzarsi di mangiare;
- Mangiare cibi che emanano odori sgradevoli;
- Mangiare carni cotte al sangue;
- Mangiare cioccolato;
- Bere caffè.

I familiari è bene che evitino di esprimere disappunto nei confronti della persona malata inappetente o di fare forzature.

2) PRECOCE SENSO di SAZIETA'

La sensazione di sazietà, anche dopo l'assunzione di piccole quantità di alimenti, spesso rafforza la mancanza di appetito.

Cosa fare:

- Mangiare lentamente, masticare bene;
- Pasti piccoli e frequenti.

Cosa non fare:

- Bere durante i pasti;
- Bere bevande gassate che "gonfiano" e appesantiscono lo stomaco;
- Mangiare cibi troppo ricchi in grassi.

3) MUCOSITE

(masticazione e deglutizione dolorosa per la presenza di piccole ulcerazioni nella bocca)

Le cellule di rivestimento della bocca e della gola possono essere danneggiate da farmaci utilizzati per la chemioterapia. Ciò può comportare la comparsa di uno stato infiammatorio (MUCOSITE) del cavo orale. Questo disturbo tende a risolversi nel giro di poco tempo.

Cosa fare

Se l'infiammazione è già presente si può provare questo rimedio:

- Fare sciacqui ripetuti nella giornata con mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di acidulato di umeboshi. Pizzica un po', ma può risolvere il problema in tempi brevi.

Cosa fare per prevenirle:

- È buona norma far precedere l'inizio del trattamento chemioterapico da un'accurata rimozione del tartaro in modo da eliminare sacche contenenti germi (cause di successive infezioni del cavo orale);
- Seguire una corretta igiene orale e ripetendo le seguenti indicazioni 30 min dopo i pasti e, nei casi più gravi, ogni 4 ore durante il giorno:
 - lavarsi i denti con uno spazzolino di tipo morbido (se fa male utilizzare uno stecchino avvolto con una garza oppure un cotton-fioc);
 - dopo i pasti togliere l'eventuale dentiera e pulirla con cura;
 - non usare un dentifricio abrasivo;
 - evitare collutori liquidi in commercio che contengono alcool in quanto possono danneggiare la delicata mucosa che riveste interamente il cavo orale;
 - fare sciacqui dopo ogni pasto e prima di andare a dormire (gargarizzare delicatamente e poi sputare) con un cucchiaino di bi-

carbonato di sodio sciolto in un bicchiere d'acqua oppure acqua ossigenata e acqua (una parte ogni tre di acqua), ben mescolate, tenere in bocca per 1 min, poi sputare e risciacquare con acqua o acqua e sale.

- Usare stick ammorbidenti per le labbra, prevenendo screpolature e infezioni;
- 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;
- Mangiare pesce azzurro o pesce grasso perché gli omega-3 sono grassi ad azione antinfiammatoria. In caso di nausea preferire al pesce la carne bianca (pollo, tacchino o coniglio) magari biologiche di allevamento non intensivo;
- Condire con olio extravergine di oliva, cipolle rosse;
- Frullare tutti i cibi cotti se necessario per migliorare la deglutizione;
- Fare pasti piccoli e frequenti con cibi poco speziati.

Cosa non fare:

- Mangiare agrumi, pomodori, succhi e altri cibi acidi;
- Mangiare cibi irritanti come crostini, cracker, grissini o pane integrale (preferire piuttosto pane di semola di grano duro non integrale) che potrebbero graffiare la mucosa già infiammata;
- Bere bevande zuccherate o frizzanti o molto calde;
- Mangiare cibi salati (tipo patatine fritte o snack vari), alimenti molto grassi (tipo formaggi), cioccolato, caffè, alcolici;
- Mangiare cibi speziati e piccanti come pepe, peperoncino e senape;
- Mangiare cibi troppo caldi;
- Mangiare spesso carni rosse che possono aumentare l'acidità e danneggiare chimicamente le mucose;
- Fumare.

ALCUNE RICETTE:

- **Crema di riso integrale:** può essere insaporita con verdure (per esempio purea di zucca o di carota o di lenticchie rosse) o essere utilizzata come base per un dessert (anche mescolata a frutta cotta, uvetta sultanina ecc senza però utilizzare mai lo zucchero);
- **Zuppa di miso con alga wakame.**

4) NAUSEA

Numerosi farmaci chemioterapici possono essere responsabili dell'insorgenza di nausea e vomito, effetti abbastanza comuni che si manifestano nel 50-75% dei pazienti sottoposti a chemioterapia. L'incidenza e la gravità del fastidio possono dipendere, oltre che dalla terapia, anche da fattori psicologici e dallo stato emotivo del paziente.

Cosa fare:

- Prima di iniziare la chemioterapia rimanere per circa 15-30 min in un ambiente tranquillo; durante la somministrazione conversare con qualcuno in modo da distrarsi;
- Rimuovere prima del trattamento qualsiasi oggetto dalla bocca (ad es. protesi);
- Mangiare spesso e poco in modo che lo stomaco non resti mai completamente vuoto;
- Dare la preferenza a cibi asciutti e sapidi tipo gallette di riso integrale, pane di farina di grano duro (anche un po' tostato) aggiungendovi olio extra vergine di oliva o olive (anche a patè);
- Bere a piccoli sorsi una tisana di zenzero o masticare piccoli pezzetti di radice fresca di zenzero.

Cosa non fare:

- Esporsi a odori che possono provocare una sensazione di fastidio (odore di cibo, fumi, profumi) non mangiare in ambienti troppo caldi o con odori di cucina;
- Ingerire cibi contro volontà;
- Assumere abbondanti quantità di liquidi in concomitanza con i pasti (è consigliabile assumere liquidi a distanza di almeno un'ora dai pasti, prima e dopo);
- Consumare cibi e bevande dolci (è noto che il cibo dolce aumenta la nausea);
- Mangiare cibi fritti o molto speziati o molto grassi;
- Mangiare pesce (se il sapore del pesce viene associato alla nausea si rischia di non riuscire più a mangiarlo).

5) ANEMIA

Cosa fare

- Meglio non esagerare con le carni rosse anche se contengono ferro non si dovrebbero mangiare troppo spesso;
- Il ferro è contenuto anche nelle vongole o in alcuni tipi di verdure a foglia verde o lenticchie, basta avere l'accortezza di condirle con un po' di succo di limone che rende il ferro vegetale più facilmente assimilabile;
- Evitare il tè durante i pasti e il caffè dopo i pasti perché riducono l'assorbimento del ferro.

6) NEUTROPENIA

La neutropenia è la diminuzione del numero dei granulociti o neutrofili (globuli bianchi). Con l'alimentazione non si riesce a fare molto ma alcuni cibi contengono sostanze immunostimolanti per cui vale la pena mangiarli:

- Si consigliano cibi ricchi di omega-3, come il pesce, i semi di lino, la portulaca (un'erba selvatica), noci;
- In alcuni casi sembra utile assumere integratori di particolari funghi come gli Shitake o il Ganoderma ma deve essere prima consultato il proprio oncologo.

Se vi trovate nella condizione particolare in cui i vostri globuli bianchi che funzionano da "sentinelle armate", cioè i "neutrofili" sono meno di 1000, può essere facile contrarre un'infezione; cercate allora di:

- Di non mangiare frutta con la buccia, verdura cruda e, in generale, tutti i cibi crudi.

7) STIPSI (o stitichezza)

E' un fastidio per lo più attribuibile a una mancanza di liquidi nel canale intestinale o alla diminuzione dei movimenti dell'intestino o alla riduzione del consumo di fibre.

Cosa fare:

- Aumentare l'apporto nella dieta di cibi ad alto contenuto di fibre (cereali integrali, legumi, verdura e frutta);

- Aumentare l'apporto di liquidi, è consigliabile l'assunzione al mattino di bevande calde e tiepide, anche acqua di cottura delle prugne;
- Fare un po' di attività fisica tutti i giorni, come delle passeggiate anche con andature lente.

Cosa non fare:

- Sforzarsi eccessivamente all'atto della defecazione;
- Consumare cibi in grado di favorire la stitichezza come il formaggio, il cioccolato, le uova, il riso raffinato, le banane.

Due rimedi:

- Preparare una bevanda a base di succo di mela (o l'acqua di cottura delle prugne) e agar agar. Si prende mezzo bicchiere di succo di mela non zuccherato, si scioglie (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;
- Mangiare la sera una zuppa di miso con daikon e carota.

8) DIARREA

Cosa fare:

- Bere bevande a temperatura ambiente, anche tisane o tè deteinati (bianca) e bere spesso per evitare la disidratazione;
- Mangiare cibi ricchi di proteine, calorie e potassio, ma a basso contenuto di fibre e con scarso residuo come:
 - patate e carote;
 - mele, banane e limone;
 - albicocche (anche secche) e uvetta sultanina;
 - pesce meglio se azzurro;
 - yogurt bianco naturale di latte vaccino o soia.

- Integrare con sali minerali e/o fermenti lattici quando necessario (su consiglio del medico o del dietologo o del nutrizionista);
- Mangiare poco e spesso;
- Dopo ogni scarica pulire la regione anale con sapone neutro, risciacquare con acqua tiepida ed asciugare bene;
- Stare a riposo.

Cosa non fare:

- Utilizzare la “borsa dell’acqua calda”;
- Consumare cibi che stimolino o irritino il tratto gastro-intestinale (cibi ad alto contenuto di fibre, legumi, cereali integrali, frutta e verdura crude, dolci, alimenti contenenti caffeina);
- Mangiare cioccolato, latte e derivati;
- Consumare cibi e bevande troppo calde o troppo fredde, zuccherate e frizzanti, alcolici, caffè, bevande a base di cola e tè con teina;
- Mangiare carni (specialmente rosse), salumi, alimenti molto speziati e fritti.

Alcuni consigli:

- Mangiare creme di cereali integrali;
- Mangiare la zuppa di miso arricchita con un cucchiaino raso di kuzu per tazza;
- Mangiare pesce o carne bianca.

9) Secchezza della bocca

È la sensazione di bocca asciutta che può essere causata dalla necessità di respirare spesso a bocca aperta oppure dalla terapia radiante.

Cosa fare:

- Bere spesso, anche piccoli sorsi per volta, può servire a mantenere la bocca umida;
- Succhiare cubetti di ghiaccio o ghiaccioli può dar sollievo; i ghiaccioli si possono preparare anche in casa con ingredienti genuini (per esempio versando frullati di frutta di stagione con aggiunta di acqua nei cubetti per il ghiaccio o in appositi stampini per ghiaccioli che si trovano nei negozi);
- Mantenere i cibi morbidi o umidi;
- Idratare le labbra secche con un prodotto specifico.

Cosa non fare:

- Mangiare dolci, cioccolato, cibi secchi o che si attaccano al palato.

10) Fatigue

La fatigue è una stanchezza profonda che coinvolge non solo il corpo ma anche la mente, non deve essere mai assecondata mettendosi a riposo completo.

Cosa fare:

- 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;
- Preferire verdura a foglia verde come le crucifere (cavoli e affini, rucola e ravanello), zuppa di miso con alga wakame, 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;
- Bere acqua, tè o tisane non zuccherate.

Cosa non fare:

- Stare tutto il giorno a letto o sdraiati;
- Consumare alimenti ipercalorici (ricchi in grassi, zuccheri come salumi, formaggi, patatine fritte e dolci), seitan e latte poiché rallentano la digestione affaticando l’organismo;
- Mangiare cibi raffinati (come cibi fatti con farine 0 e 00, patate, riso raffinato, mais ecc.);
- Bere caffè, cioccolato (al latte e fondente), bevande a base di cola perché troppo eccitanti;
- Mangiare alimenti ricchi in additivi, pesticidi e metalli pesanti.

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 radice grande e lunga e foglie simili a quelle delle rape. Il daikon è ottimo per rinforzare l'organismo e sciogliere eccessi di grasso.

KUZU: possiede spiccate proprietà alcalinizzanti, oltre ad avere una azione curativa su tutto l'apparato intestinale. Viene usato in cucina per addensare zuppe, verdure, budini e crema di riso dopo averlo sciolto in un po' di acqua fredda. Si trova nei negozi di alimenti biologici.

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.

SITUAZIONI PARTICOLARI

In generale, alcune indicazioni nutrizionali specifiche potrebbero rendersi ne-

cessarie in condizioni particolari, per esempio se state perdendo peso velocemente, se seguite un trattamento di radioterapia addominale o testa-collo, se siete stati operati di gastrectomia totale, se siete portatori di colostomia o altro.

In questo caso il medico, dietologo o nutrizionista vi fornirà tutte le informazioni necessarie per seguire il miglior programma alimentare compatibile con la vostra cura: sappiate che questo è possibile sempre.

In ogni caso parlatene sempre con il vostro oncologo.

RICETTARIO

Orzo e cavolo cappuccio



280 g di orzo decorticato
(in ammollo da una notte)
5-6 tazze di brodo vegetale
½ cavolo cappuccio
2 cipolle
2 carote
3 pizzichi di sale marino integrale
Un ciuffetto di prezzemolo tritato

Mettere in una pentola l'orzo, l'acqua e il sale e cuocere fino a cottura a fiamma bassa con spargi-fiamma; aggiungere 10 minuti prima della fine della cottura il cavolo tagliato a pezzetti, le cipolle e le carote fatte a cubetti. Servire caldo e guarnito con prezzemolo tritato, un filo di olio e una spruzzatina di limone.

Stufato di miglio con verdure

280 g di miglio
300 g di verdure varie
(carote, cavolo, porri, rape, zucca..)
1 cipolla
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
Sale marino integrale

Mettere in una pentola il cucchiaio di olio, un cucchiaio di acqua e la cipolla tritata; dopo 5 minuti di cottura aggiungere le verdure tagliate finemente. Cuocere a parte il miglio in acqua o in 300 ml di brodo vegetale. A cottura quasi ultimata (10 minuti prima), scolare il miglio e passarlo nella pentola dov'è stanno cuocendo le verdure; far rosolare un paio di minuti; salare e aggiungere 1 tazza di acqua o di brodo vegetale. Coprire, mettere la fiamma al minimo e lasciar cuocere per 10 minuti. Mettere in stampini cilindrici e disporre nel piatto di portata decorato con un po' di verdure crude e una fettina di limone.

Zuppetta di molluschi

800 g di vongole con il guscio
800 kg di fasolari con guscio
400 kg di cozze con guscio

2 spicchi d'aglio
Un ciuffetto di prezzemolo
Olio extra vergine d'oliva
4 fette di pane integrale tostato
Sale marino integrale
Pepe

Tritare l'aglio finemente. Lavare il prezzemolo e tagliarlo grossolanamente. Versare un cucchiaio d'olio in una padella con uno di acqua e far appassire l'aglio e il prezzemolo. Unire le cozze, i fasolari e le vongole precedentemente puliti con acqua e sale e cuocere con coperchio fino a quando saranno aperti. Allontanare cozze, fasolari e vongole rimaste chiuse e, se necessario, filtrare il brodetto per eliminare la sabbia. Servire su una fetta di pane integrale tostato.

Crespelle ai carciofi

350 g di bevanda a base di soia non zuccherata
250 g di farina integrale
Olio extravergine di oliva q. b.
Sale marino integrale

Per il ripieno
500 gr carciofi
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Sale marino integrale
Pepe



Preparare l'impasto per le crespelle mettendo in una ciotola la farina e aggiungendo poco alla volta il latte di soia con l'aiuto di una frusta. Mescolare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo, quindi unire il sale e lasciare riposare per 10 minuti. Cuocere le crespelle in una padella antiaderente piccola con circa un ramaiolo piccolo di impasto. Nel frattempo, pulire i carciofi, cuocerli con un pochino di acqua e olio in una padella. Riempire ogni crespella con un po' di carciofi; chiudere la crespella dandole la forma di un cannolo e fermare i lembi con uno stuzzicadenti dopo aver spruzzato un pochino di succo di limone sui carciofi.

Farcire nello stesso modo tutte le crespelle, poi disporle in una pirofila e infornarle a 200° per circa 15 minuti. Trascorso il tempo necessario estrarre le crespelle dal forno e servirle.

Dessert di fagioli rossi (azuki) castagne e uva passa

1 tazza di azuki
1 tazza di castagne secche
5 tazze di succo di mela
½ tazza di uva passa
un pizzico di sale marino integrale
qualche seme di anice

Mettere i fagioli e le castagne in pentola a pressione con il succo di mela, alcuni semi di anice e l'uvetta precedentemente ammollata. Portare a ebollizione e cuocere per mezz'ora. Fare scendere la pressione, aprire la pentola e aggiungere il pizzico di sale. Frullare tutto e disporre il purè in una coppetta con guarnizione di pistacchi o nocciole tritate. A piacere disporre il purè su una mela o una pera aperta in due cotte al forno o su una galletta di riso integrale soffiato. Si può fare senza castagne mettendo solo 4 tazze di succo di mela. Un dessert che possono mangiare anche gli intolleranti al glutine.



Spaghettoni alle acciughe

280 g di spaghettoni (meglio se integrali)
3 spicchi d'aglio

2-3 acciughe fresche
2 cucchiaini di capperi sotto sale
3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
Un pizzico di sale marino integrale

In un tegamino scaldare tre cucchiaini d'olio, aggiungere un cucchiaio di acqua, l'aglio a pezzettini e le quattro acciughe pulite, diliscate, lavate e spezzettate. Lasciare cuocere fino a quando le acciughe si saranno sciolte. Cuocere gli spaghettoni in abbondante acqua con poco sale, scolarli al dente e condirli con la salsa preparata. Unire i capperi, che non devono cuocere, mescolare e servire subito.

Riso e farro con legumi

120 g di riso integrale
120 g di farro monococco decorticato e lavato
90 g di fagioli

3 carote
2 porri
2 gambi di sedano
1 foglia di alloro
Olio di semi di lino (q. b.)
2 e ½ l di brodo vegetale fatto con carota, cipolla e sedano
Sale marino integrale
1 pizzico di pepe o peperoncino

Pulire e lavare tutte le verdure, quindi farle a cubettini piccoli. Mettere a cuocere i fagioli precedentemente ammollati per 12 ore con la foglia di alloro. Unire tutte le verdure in una padella con un cucchiaio di olio e uno di acqua e fare insaporire a fuoco moderato per alcuni minuti. Aggiungere il brodo vegetale caldo e i fagioli con un pochino della loro acqua di cottura; portare a ebollizione; aggiungere il farro, il riso e cuocere per 40 minuti (precedentemente controllare i tempi di cottura dei due cereali se fossero diversi mettere nel brodo prima quello a cottura più lunga e successivamente aggiungere l'al-

tro). A cottura ultimata servire caldo con un filo di olio.

Sgombri piccanti

4 sgombri (da circa 250 g l'uno)
2 spicchi d'aglio
2 peperoncini freschi
6 ciuffi di finocchietto selvatico
3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
Sale marino integrale

Lavare gli sgombri, togliere le viscere, quindi asciugarli con carta da cucina. Con un coltello affilato praticare qualche taglio obliquo sui fianchi del pesce. Tritare il finocchietto (conservandone un po' da parte) con l'aglio e il peperoncino. Distribuire questo trito all'interno degli sgombri e salarli. Disporre gli sgombri al centro della placca foderata con carta forno e cospargerli con il finocchietto e il peperoncino rimasti. Salare il tutto, cuocere a 200°C per 25 minuti e servire con verdura cruda di stagione a scelta.



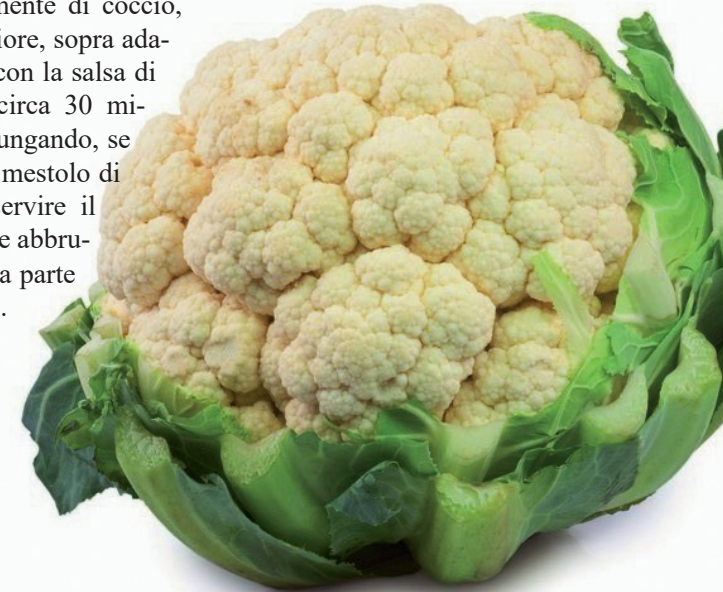
Brodetto di alici e cavolfiore

500 g di alici fresche spinate
1 piccolo cavolfiore
1/2 dl di vino bianco secco
2 scalogni

1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di maggiorana tritata
1 spicchio d'aglio
Peperoncino
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
Sale marino integrale
Pane casereccio integrale

Lessare per 10 minuti il cavolfiore in acqua non salata, sgocciolarlo e dividerlo in cimette. In una padella scaldare due cucchiaini d'olio con due di acqua, insaporirvi lo scalogno tritato finemente, quando è diventato leggermente dorato spruzzarlo con il vino, farlo evaporare e unire il prezzemolo e la maggiorana tritati. Regolare con il sale e unire il peperoncino.

In un tegame, possibilmente di coccio, fare uno strato di cavolfiore, sopra adagiare le alici e coprire con la salsa di scalogno. Cuocere per circa 30 minuti a fiamma bassa, allungando, se necessario, con qualche mestolo di acqua calda. Ritirare e servire il brodetto con fette di pane abbrustolite e strofinate da una parte con uno spicchio d'aglio.



Risotto ai fagioli



220 g di riso semintegrale
80 g di fagioli secchi
1 costa di sedano
1 cipolla
1 carota
1 foglia di alloro
Sale marino integrale

Ammorbidire i fagioli per almeno 12 ore in acqua. In una pentola preparare un brodo con 300 ml di acqua aggiungendo il sedano, la carota, la cipolla a pezzi, la foglia di alloro e i fagioli. Far bollire fino a cottura dei fagioli. Ultimata la cottura passare una parte dei fagioli con il passaverdure, in modo da ottenere una purea e rimettere al fuoco.

Nel frattempo, cuocere il riso in acqua leggermente salata ma toglierlo dal fuoco 5 minuti prima della fine della cottura. Scolarlo, aggiungerlo al brodo con i fagioli che sta bollendo e terminare la cottura.

Mescolare bene per far insaporire il riso. Spegnerlo e lasciare riposare il riso per 15 minuti, poi servire.

Fagioli all'uccelletto

Fagioli borlotti lessati
Polpa di pomodoro
Aglio
Salvia
Olio extra vergine d'oliva
Peperoncino

In una pentola scaldare l'olio con l'aglio e il peperoncino. Aggiungere la polpa di pomodoro, salare. Dopo circa 10 minuti aggiungere i fagioli e la salvia. Cuocere per almeno 5-10 minuti.

Polpette di fagioli e fave

500 g di fagioli lessati (borlotti e cannellini)
120 g di fave lessate
1 uovo biologico
Farina integrale
Prezzemolo
Olio extra vergine d'oliva
Sale e pepe

Asciugare i borlotti e i cannellini e spellare le fave. Tritare finemente a coltello i 3 legumi. Mescolare il trito ottenuto con l'uovo e abbondante prezzemolo

lavato, asciugato e tritato: l'impasto dovrà risultare omogeneo ma leggermente granuloso. Aggiustare di sale e pepe e formare delle grosse polpette: dovrebbero essere 12. Infarinarle e rosolarle in padella con abbondante olio per 2-3 minuti per parte.



Budino alle mandorle

250 ml di latte di mandorla al naturale
250 ml di latte di riso integrale
una stecca di vaniglia o vaniglia in polvere
3 cucchiaini di agar agar
un pizzico di sale marino integrale
buccia grattugiata di un limone non trattato

Sciogliere nel latte di mandorla l'agar agar a freddo e poi scaldare a fuoco lento fino a farlo bollire. Aggiungere il sale marino integrale, la vaniglia e la buccia di limone. Raffreddare in una teglia e poi frullare. Servire nelle coppette decorando con qualche filo di buccia di limone.

Risotto con zucca e rosmarino

280 g di riso basmati
400 g di polpa di zucca
700 ml circa di acqua
q.b. di sale
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Pulire la zucca, rimuovere la scorza e privarla dei semi e dei filamenti; procedere tagliando la polpa a piccoli pezzi.

Versare la zucca in una casseruola. Aggiungere una parte di acqua e far cuocere la zucca fin quando non diventa morbida e poi farne una purea.

A parte cuocere in acqua e sale il riso basmati a 5 minuti alla fine della cottura, scolarlo e metterlo nella pentola con la zucca. A fine cottura aggiungere l'olio e il rametto di rosmarino.



Pasta con purea di carote

280 g di pasta lunga o corta a piacere
300 g di carote
500 ml circa di acqua
q.b. di sale
1 ciuffetto di prezzemolo
1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Pulire le carote e tagliarle a pezzetti.

Versare le carote in una casseruola. Aggiungere una parte di acqua e far cuocere le carote fin quando non diventano morbide e poi farne una purea; aggiungere olio e sale. A parte cuocere in acqua e sale la pasta. A fine della cottura, scolarla e farla saltare in padella con la purea di carote.

In caso di diarrea il secondo può essere un pesce a scelta cotto al vapore; il dolce può essere solo la crema di riso con purea di uvetta sultanina.

CAPELLI

La caduta parziale o totale dei capelli è uno degli effetti collaterali più noti della chemioterapia. Solitamente la caduta dei capelli inizia nell'arco di alcune settimane dall'inizio della terapia. Non tutti i farmaci causano alopecia e in ogni caso la perdita dei capelli è temporanea.

Cosa puoi fare:

- Accorcia i capelli prima di sottoporli al trattamento;
- Acquista prima la parrucca;
- Non usare shampoo aggressivo;
- Spazzola i capelli con delicatezza;
- Asciuga i capelli con una temperatura moderata del phon (il calore eccessivo potrebbe renderli ancora più fragili);
- Evita di legare i capelli (treccie o code) poiché la tensione dell'elastico potrebbe spezzarli;
- Segui una dieta bilanciata, evita alcolici e nei limiti del possibile, situazioni di stress;
- Evita trattamenti aggressivi (permanente) e usa tinte e shampoo coloranti a base di prodotti naturali;
- Se il cuoio capelluto dà prurito, puoi usare un idratante delicato non profumato oppure oli naturali;
- Usa solo federe di fibre naturali – cotone o lino – in quanto le fibre sintetiche possono irritare il cuoio capelluto;
- Se non usi copricapo o parrucca, proteggi sempre la testa con una crema ad alto fattore protettivo ogni volta che esci;
- Sposta l'attenzione dai capelli mettendo in risalto altre caratteristiche – trucco, gioielli, vestiti colorati.

RICORDA

Le spese sostenute per l'acquisto della parrucca, da parte di un paziente che

abbia perso i capelli in seguito alla chemioterapia (per qualunque forma neoplastica) sono detraibili dall'Irpef (*articolo 15, comma 1, lettera C del Tuir*), purché la protesi sia stata prescritta da un medico specialista. Inoltre, queste spese in alcune regioni sono in parte o in tutto rimborsate (Marche, Toscana, Emilia Romagna, Piemonte). La Segreteria dello IOM aiuta ad ottenere il rimborso per l'acquisto della parrucca o della protesi e hanno il supporto di alcuni parrucchieri della città.

IOM Ascoli Piceno OdV

Sede Legale:

c/o Centro Servizi per il Volontariato C.so Trento e Trieste, 18
63100 Ascoli Piceno

Sede Operativa:

Viale Vellei, 16
63100 Ascoli Piceno
Tel 0736.780849 Cell. 3331252563

E-mail: iom.ap@sanita.marche.it iom.ap@pec.it

www.iomascoli.it FB/iomascoli.it

punto IOM Offida

c/o Casa del Volontariato C.so Serpente Aureo, 79 Offida (AP)

Tel. 0736/888209

punto IOM Comunanza

c/o Poliambulatorio via G. Bruno, 7 Comunanza (AP)

punto IOM Pagliare

Via A. Manzoni, 1
Pagliare del Tr (AP)
Cell. 3517118048

P.IVA 01485430449

C.F. 92022880444

c/c INTESA SANPAOLO IT43 Y030 6913 5061 0000 0002 138

c/c BCC PICENA

IT95 V084 7413 5020 0015 0105255

c.c.p. 12535639

