

STEFANIA LEONE

NutriMi di salute

Guida alimentare
per pazienti in terapia oncologica

prefazione di Antonio Miceli
e un contributo di Katia Occhilupo
illustrazioni di Paolo Passabì

SAGGI

Progetto patrocinato dall'Associazione Pandora I-dea Onlus,
dall'Associazione WALCE Onlus (Women Against Lung Cancer in Europe)
e dal Lions Club Lecce Rudiae | distretto 108, Puglia.



tab edizioni

© 2021 Gruppo editoriale Tab s.r.l.
viale Manzoni 24/c
00185 Roma
www.tabedizioni.it

Prima edizione giugno 2021
ISBN versione cartacea 978-88-9295-118-1
ISBN versione digitale 978-88-9295-119-8

È vietata la riproduzione, anche parziale,
con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la
fotocopia, senza l'autorizzazione dell'editore.
Tutti i diritti sono riservati.

Indice

- p. 11 Prefazione di Antonio Miceli
15 La mia rinascita... in tavola!, di Katia Occhilupo
17 Nota per il lettore
19 Introduzione
- 23 Capitolo 1
*Le regole del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro.
Prevenire è meglio che curare*
- 1.1. Regola n. 1: mantenere un peso salutare, 24
 - 1.2. Regola n. 2: praticare uno stile di vita attivo, 27
 - 1.3. Regola n. 3: arricchire la dieta di cibi vegetali, 29
 - 1.4. Regola n. 4: limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica, 34
 - 1.5. Regola n. 5: carni rosse – guida al consumo, 38
 - 1.6. Regola n. 6: limitare il consumo di bevande zuccherate, 40
 - 1.7. Regola n. 7: limitare il consumo di alcol, 42
 - 1.8. Regola n. 8: se possibile, non fare uso di integratori, 47
 - 1.9. Regola n. 9: l'importanza dell'allattamento al seno, 49
 - 1.10. Regola n. 10: prevenire è meglio che curare, 51

- p. 53 **Capitolo 2**
L'alimentazione durante le terapie oncologiche
- 2.1. Come affrontare al meglio le terapie oncologiche con l'alimentazione, 53
 - 2.2. Quali sono gli effetti collaterali che possono interferire con l'alimentazione?, 54
 - 2.3. Perché una corretta nutrizione e il mantenimento del peso durante le terapie sono così importanti?, 54
 - 2.4. Come prepararsi al giorno della chemioterapia, 55
 - 2.5. Perdita di appetito e consigli per aumentarlo, 62
 - 2.6. Come comportarsi in caso di moderata perdita di peso, 71
 - 2.7. Come comportarsi in caso di incremento eccessivo del peso, 80
 - 2.8. Come comportarsi in presenza di dolore o infiammazione della bocca e della gola, 86
 - 2.9. Che cosa si deve evitare di mangiare se si ha dolore alla bocca?, 96
 - 2.10. Cosa fare in caso di secchezza della bocca e saliva densa, 97
 - 2.11. Come mangiare e bere quando gusto e olfatto sono alterati (disgeusia), 98
 - 2.12. Come mangiare e bere per contrastare nausea e vomito, 104
 - 2.13. Cosa fare in caso di diarrea, 112
 - 2.14. Quali alimenti si devono evitare in caso di diarrea e quali si possono mangiare tranquillamente?, 129
 - 2.15. Cosa fare in caso di stitichezza, 131
- 135 **Capitolo 3**
Falsi miti in nutrizione oncologica
- 3.1. La carne rossa è cancerogena?, 135
 - 3.2. Assunzione di vitamine, sali minerali e integratori nel paziente oncologico, 136

- 3.3. Frutta, verdura: devo mangiare solo bio?, 137
- 3.4. Lo zucchero da cucina (saccarosio) fa male?, 139
- 3.5. Come orientarsi rispetto alle false informazioni fornite dal web, 142

p. 145 Capitolo 4

La cottura degli alimenti

- 4.1. Metodi di cottura degli alimenti, 145
- 4.2. Come evitare un'eccessiva introduzione di AGE all'interno del nostro organismo?, 146
- 4.3. La cottura delle verdure, 151
- 4.4. La pelatura, 154
- 4.5. Quali pentole utilizzare durante la cottura degli alimenti e come conservare gli alimenti, 155

161 Bibliografia

169 Ringraziamenti

Prefazione

L'alimentazione è uno dei temi che riguarda più da vicino la vita di ognuno di noi sotto diversi aspetti e basterebbe semplicemente il buon senso per capire che *il cibo deve nutrire* e costruire il corpo contribuendo al benessere (fisico e mentale). Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie. Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di molte condizioni patologiche, tra cui i tumori. Infatti, è ormai scientificamente abbastanza chiaro che alcuni composti che assumiamo con gli alimenti sono preziosi (smart, intelligenti) alleati della nostra salute in quanto la loro attività influenza fortemente l'azione del "motore" dell'organismo (il materiale genetico) salvaguardando, coadiuvando e spesso "curando" alcuni stati patologici. Tra questi alimenti, sicuramente quelli di origine vegetale rappresentano una miniera di principi "funzionali" che ogni giorno, grazie alla continua evoluzione delle tecniche analitiche di identificazione e caratterizzazione, conosciamo sempre più e potremmo conve-

nientemente utilizzare. D'altra parte, da sempre gli organismi vegetali hanno rappresentato una sorta di "farmacia", di "scorta" a cui nelle diverse epoche si è fatto e ancora oggi si fa riferimento.

Il lavoro della collega Leone, conosciuta durante la sua formazione universitaria poi rincontrata in altre circostanze, che presento con grande piacere è una guida estremamente pratica, scorrevole, semplice ed estremamente efficiente nell'affrontare e coadiuvare, con la "giusta alimentazione", quelle problematiche e/o effetti collaterali che spesso accompagnano e convivono quando si affrontano le problematiche legate alla scoperta e alla cura di cancro o, come lo chiama l'autrice, dell'"ospite indesiderato", la cui presenza, diagnosi e lotta è sempre devastante! I consigli che nascono dalla diretta esperienza sul campo, mirano a mitigare quella sofferenza collaterale specie a livello gastro-intestinale conseguente ai trattamenti antineoplastici e, come dice nell'introduzione, vuole essere «riferimento alla richiesta di aiuto sul piano alimentare che leggo negli occhi dei miei pazienti ogni qual volta varcano la soglia del mio studio». È una sfida che ognuno di noi deve affrontare con le "armi" più appropriate; sicuramente la corretta alimentazione è una di queste e, se torniamo un attimo indietro nel tempo, già nel lontano 430 a.C., Ippocrate, padre della medicina, affermava: «Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la medicina il vostro cibo». Questo dovrebbe farci capire – come scrive la dottoressa Leone – che quando «addentiamo un frutto, immaginiamo quanti fito-nutrienti importantissimi per il nostro organismo stiamo apportando, una farmacia a portata di bocca, riscopriamo il gusto della verdura di stagione, cruda o leg-

germente scottata condita con il nostro immancabile olio d'oliva, il re della tradizione mediterranea, insomma impariamo a nutrirci di salute, sarà un bellissimo viaggio alla scoperta di sapori e odori perduti ma non dimenticati».

Antonio Miceli
docente di fisiologia vegetale
Università del Salento – Lecce

La mia rinascita... in tavola!

La diagnosi di un cancro ti devasta. Arriva e ti travolge. Dopo lo sconforto iniziale arriva il momento di lottare, la volontà di superare quel momento, di mettere il male in un angolo, sconfiggerlo e dimenticarlo. In realtà non si scorderà più.

Una volta entrato nella tua vita ci rimane, ma il tempo ne indebolisce il ricordo della sofferenza, del cambiamento fisico e dell'imbarazzo fra la gente.

E se le cicatrici sono lì a ricordarti di quanto sei stata "guerriera", il risultato positivo al test genetico BRCA-1 ti fa sentire una mosca bianca, ti blocca e ti "marchia".

Ho sconfitto due tumori alla mammella ed uno ovarico, ma non mi sento una malata oncologica, anzi godo di ottima salute. Con determinazione e coraggio ho affrontato parecchi interventi e numerosi cicli di chemioterapia. Sono viva e soprattutto sono una persona migliore. Ho riscoperto i valori veri della vita, quelli che mi hanno aiutato a risalire dal fondo e rialzarmi ogni volta più forte.

Ciò che, però, mi ha fatto più pensare e ragionare sulla mia vita è stata la positività al test genetico che mi esporrà "a vita" al cancro e, soprattutto, alla possibilità di trasmetterlo a mia figlia.

Non l'ho ereditato! E questo mi ha messo ancor più in discussione. Figlia dell'innovazione e del benessere, sulla tavola della mia adolescenza abbondavano cibi pronti, preconfezionati, veloci da scaldare e carenti di principi nutritivi. Erano gli anni dell'innovazione tecnologica, comparivano i primi telefoni cellulari, le prime disaricche a cielo aperto e tanto cibo "spazzatura".

Ho conservato tante abitudini del mio passato ma, se c'è una cosa che ho modificato radicalmente è stata la mia alimentazione e di riflesso quella dei miei cari.

Ho via via imparato a tornare alle origini salentine, quelle della cucina semplice ma di carattere.

Verdura a km zero, frutti della mia terra, del mio orto e utilizzo esclusivo di farine integrali macinate a pietra. Poco sale, niente zuccheri raffinati e tante zuppe ricche di legumi, cucinate con la lentezza delle nostre nonne e in pentole di terracotta.

Piatti che mi riportano ai sapori e ai profumi della mia infanzia e mi proiettano verso un futuro felice e in salute perché, se è vero che il passato non si può cambiare, possiamo preparare il nostro domani e quello dei nostri figli.

Katia Occhilupo

Nota per il lettore

L'autore non può essere ritenuto responsabile per eventuali errori o omissioni, per l'eventuale uso improprio e/o errata comprensione delle informazioni fornite in questo volume, per qualsiasi danno o lesione alla salute subiti da qualsiasi individuo o gruppo che ritenga di aver agito in base alle informazioni contenute in questo libro. Nessun suggerimento o opinione forniti in questo libro intende sostituire il parere del proprio medico di fiducia, oncologo o nutrizionista. Tutte le scelte e le decisioni terapeutiche devono essere prese con l'aiuto del medico curante, che dispone delle conoscenze e competenze necessarie allo scopo, incluse le fondamentali informazioni relative al singolo paziente. Questo libro ha finalità divulgative e in nessun caso deve essere utilizzato come riferimento per modificare di propria iniziativa la terapia prescritta dal medico.

Le informazioni sui medicinali e/o componenti affini, sul loro uso e sulla loro sicurezza sono in continua evoluzione, sono soggette a interpretazione e devono essere valutate in relazione all'unicità di ogni paziente e situazione clinica.