



AZIENDA OSPEDALIERA DI PADOVA



**Dipartimento Strutturale  
Aziendale Medicina**

**UOC GERIATRIA**

*Direttore: Prof. Enzo Manzato*

**NUTRIZIONE  
MALATTIE ONCOLOGICHE**

*Durante, prima e dopo le cure*



*A cura di:  
Fabrizia Miotto - Dietista  
Dott.ssa Silvia Facchini - Psicologa*

<b>PREMESSA</b>	<b>pag. 3-4</b>
<b>EFFETTI COLLATERALI DELLE CURE:</b>	<b>pag. 5-17</b>
• ANORESSIA	pag. 6
• CAMBIAMENTO GUSTO E OLFATTO	pag. 7
• SECCHENZA DELLA BOCCA	pag. 9
• MAL DI GOLA E DIFFICOLTA' A DEGLUTIRE	pag. 10
• NAUSEA	pag. 12
• STIPSI	pag. 13
• DIARREA	pag. 14
• STANCHEZZA	pag. 15
• AUMENTO DI PESO	pag. 16
• LEUCOPENIA	pag. 17
<b>TUMORE AL SENO</b>	<b>pag.18</b>
<b>ALIMENTAZIONE E STOMIA</b>	<b>pag.19-21</b>
<b>INTERAZIONI CIBO-FARMACI</b>	<b>pag.22</b>
<b>SOSTEGNO PSICOLOGICO:</b>	<b>pag.23-26</b>
• COSA SI PUO' FARE	pag. 24
• RILASSAMENTO – RESPIRAZIONE	pag. 25
• PER I FAMILIARI	pag. 26
<b>PREVENZIONE</b>	<b>pag.27-35</b>
<b>RICETTARIO</b>	<b>pag.36-39</b>
<b>CHI TI PUO' AIUTARE...</b>	<b>pag.40</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>pag.41-42</b>

## PREMESSA

---

La buona nutrizione è importante per la buona salute.

Assumere gli alimenti giusti, prima, durante e dopo le terapie oncologiche, può aiutare il paziente a sentirsi meglio ed essere più forte. Una dieta sana include alimenti e bevande contenenti i nutrienti necessari all'organismo (vitamine, minerali, proteine, carboidrati, grassi e acqua).

Quando l'organismo non ottiene o non è in grado di assorbire i nutrienti necessari, si instaura una condizione chiamata **malnutrizione**.

La terapia nutrizionale serve per aiutare i pazienti ad avere i nutrienti necessari per mantenere il peso corporeo e la forza, conservare il tessuto rimasto sano e combattere le infezioni.

Ricordare che le abitudini alimentari, considerate buone per i pazienti oncologici, possono essere molto differenti da quelle suggerite dalle linee-guida per la sana alimentazione.

### ANTIOSSIDANTI

Sono sostanze (vitamine, minerali, vitamine simili) con capacità di contrastare gli effetti negativi dei radicali liberi. Si trovano negli ortaggi e nella frutta. Se l'alimentazione è carente in vegetali, l'uso di integratori di antiossidanti deve essere consentita dal medico, in quanto potrebbero interferire con la terapia oncologica, riducendone l'efficacia o potenziando gli effetti collaterali!!!

### **ANORESSIA - PERDITA DI PESO – MALNUTRIZIONE - CACHESSIA**

L'anoressia (perdita di appetito) è una delle cause più comuni della malnutrizione, nel paziente oncologico, dovuta al tumore stesso, ma anche alle terapie. Il tumore influenza lo stato nutrizionale, con calo ponderale e malnutrizione, in percentuali variabili fra il 30 e l'80% dei casi; in presenza di una neoplasia maligna, l'organismo consuma una quantità maggiore di energia, anche se non nella stessa misura, per tutti i tipi di cancro. A causa di sostanze prodotte dal tumore e dal sistema immunitario, l'organismo, invece di accumulare riserve, comincia a consumare le masse muscolari (cachessia) per fornire energia. Studi recenti dimostrano che ad attivare il metabolismo e, quindi, il consumo anomalo dei tessuti, sono numerose citochine, mediatori del sistema immunitario.

La cachessia è caratterizzata da perdita di appetito, calo ponderale, perdita muscolare, e generale stanchezza.

È comune, soprattutto, nei pazienti con neoplasia al pancreas, al tratto gastrointestinale superiore e al polmone.

Il miglior trattamento della sindrome da cachessia è un approccio multidisciplinare che comprende: supporto farmacologico, valutazione nutrizionale, supporto psicologico, contributo di un fisiatra o fisioterapista.

### **CACHESSIA E ANZIANO**

La cachessia, nell'anziano, si è dimostrata essere una delle condizioni che più spesso, se non trattate, portano a diminuire l'autosufficienza nelle attività quotidiane, riducendo la qualità di vita e incrementando il bisogno di assistenza e ospedalizzazione.

Si è visto che, trattando la perdita di peso, l'anziano può migliorare molte condizioni mediche: per esempio, il tempo di riabilitazione, dopo frattura all'anca, diminuisce con la supplementazione di integratori calorico-proteici. Pazienti geriatrici, ospedalizzati, trattati con supplementi nutrizionali, hanno visto migliorare i valori proteici del sangue e lo stato nutrizionale, e diminuire la mortalità.

## EFFETTI COLLATERALI DELLE CURE

---

### **I trattamenti che più influiscono sulla nutrizione:**

#### **• interventi chirurgici**

interventi che rimuovono certi organi, o parte di essi, possono influenzare l'abilità di mangiare e digerire il cibo (interventi a testa, collo, esofago, stomaco, intestino), causando difficoltà nel masticare, deglutire, nel percepire odore e sapore del cibo, nella produzione di saliva.

#### **• chemioterapia**

gli effetti collaterali possono causare problemi nel mangiare e nel digerire gli alimenti; i più comuni sono: perdita di appetito, infiammazione e ulcere della bocca, alterazione del gusto, ripienezza dopo solo un piccolo pasto, nausea, vomito, diarrea, stipsi.

#### **• radioterapia**

gli effetti collaterali più comuni di questa terapia possono essere:

- testa e collo: perdita di appetito, alterazione del gusto, difficoltà durante la deglutizione, bocca secca o saliva densa, ulcere a bocca e gengive;
- petto: infezioni all'esofago, difficoltà a deglutire, reflusso esofageo;
- addome o pelvi: diarrea, nausea, vomito, infiammazione intestinale con diminuzione dell'assorbimento dei nutrienti;
- stanchezza con perdita di appetito.

#### **• terapia biologica**

gli effetti collaterali di questa terapia sono diversi per ogni paziente e per ogni agente biologico; i più comuni possono essere: febbre, nausea, vomito, diarrea, perdita di appetito, stanchezza, aumento di peso; può causare perdita di peso e malnutrizione, se non trattati.

#### **• trapianto di cellule staminali**

la chemioterapia, la radioterapia e i farmaci usati per il trapianto di cellule staminali possono causare effetti collaterali; tra i più comuni ci sono: alterazione del gusto, bocca secca o saliva densa, ulcere di bocca e gola, nausea, vomito, diarrea, stipsi, perdita di peso e di appetito, aumento di peso. I pazienti trapiantati hanno un alto rischio d'infezione, perciò è molto importante eliminare anche i batteri provenienti dagli alimenti.

### **I sintomi che più frequentemente si possono presentare in corso di trattamento:**

- anoressia
- nausea
- vomito
- diarrea
- stipsi
- infiammazione delle mucose della bocca
- alterazione del gusto e dell'olfatto
- bocca secca
- difficoltà a deglutire
- intolleranza al lattosio
- perdita di peso
- aumento di peso
- Leucopenia (bassi valori dei globuli bianchi)

Ricordare che tali disagi, variabili da persona a persona, e da tipo e dosaggio di terapia, sono passeggeri, scomparendo dopo alcuni giorni dal trattamento.

### **ANORESSIA (PERDITA DI APPETITO)**

E' uno dei problemi più comuni per i pazienti oncologici, ma può essere di aiuto:

- mangiare piccoli pasti ricchi in calorie e proteine ogni 1-2 ore invece dei classici 3 pasti giornalieri
- masticare bene e lentamente, per favorire la digestione
- aggiungere calorie e proteine extra usando olio, burro, latte scremato in polvere, miele o zucchero di canna grezzo
- bere supplementi liquidi, zuppe, latte, succhi, frullati, se gli alimenti solidi diventano un problema
- fare un'abbondante colazione, al mattino (con un terzo delle calorie giornaliere - normalmente è il pasto preferito)
- fare degli spuntini ricchi in calorie e proteine
- scegliere cibi invitanti con odori gradevoli
- provare nuovi alimenti e nuove ricette, aromi, spezie e piatti con diverse strutture e densità

- bere preferibilmente lontano dai pasti: acqua o tisane (es. semi di finocchio, anice stellato) o tè (es. tè verde, meglio se deteinato)
- pianificare in anticipo un menù, può aiutare a preparare meglio i pasti
- tenere a disposizione piccole porzioni degli alimenti preferiti, per consumarli nei momenti di miglior benessere
- al momento del pasto, cercare di creare un ambiente rilassante, scegliendo di mangiare buoni piatti, con persone piacevoli
- essere attivi può aiutare ad incrementare il proprio appetito: ogni giorno, un po' di attività fisica aiuta a sentirsi meglio.

#### ESEMPIO DI ALIMENTI RICCHI IN CALORIE E PROTEINE

- formaggio e crackers
- dolci tipo muffins o plum-cake
- budini
- supplementi nutrizionali
- frullati al latte
- yogurt
- gelati
- latte in polvere da aggiungere ad alimenti come: budini, frullati o in ogni ricetta con latte
- finger foods, come: uova sode ripiene; crackers con prosciutto; crema di formaggio, burro di arachidi o crema di sesamo spalmati su crackers o sedano; bruschette di pane con olio, pomodoro e pasta di olive
- cioccolata
- frutta oleosa (come noci, mandorle, ecc.) e semi (girasole, sesamo, zucca, ecc).

#### **CAMBIAMENTO DEL SENSO DEL GUSTO O DELL'OLFATTO**

Trattamenti oncologici (chemio e radioterapia), problemi dentali, ulcere e infezioni della bocca o alcuni farmaci possono causare cambiamenti nel gusto e nell'olfatto. Alcuni pazienti in chemioterapia riferiscono presenza di amaro in bocca o gusto metallico. In genere, dopo la fine delle terapie, tutto ritorna alla normalità.

Alcuni accorgimenti possono essere di aiuto:

- mangiare piccoli pasti con spuntini più volte al giorno
- mangiare quando si avverte fame piuttosto che seguire gli orari dei pasti
- scegliere gli alimenti preferiti e provarne di nuovi solo quando si è più predisposti
- mangiare pollo, pesce, uova e formaggio al posto della carne rossa, se il suo gusto risulta sgradevole
- se si hanno ulcere in bocca, evitare l'uso degli agrumi e di ogni altro alimento o bevanda acidi
- aggiungere erbe aromatiche e salse
- mangiare la carne con qualcosa di dolce, come, ad esempio, salsa ai mirtilli rossi, gelatina o salsa di mele
- trovare ricette vegetariane ad alto contenuto proteico
- sciacquare la bocca con acqua prima di mangiare
- se si soffre di gusto metallico o amaro in bocca, usare caramelle al limone o alla menta o masticare gomme, preferibilmente senza zucchero
- per il gusto metallico, inoltre, sostituire le posate e gli utensili di metallo con quelli in plastica e usare pentole di vetro
- assumere integratori di zinco, durante la terapia radiante a testa e collo, può aiutare a normalizzare più velocemente il senso del gusto, dopo il trattamento
- chiedere suggerimenti al dentista per scegliere i prodotti più idonei per l'igiene orale.

#### **SE NON SI SOPPORTANO GLI ODORI?**

- usare un aspiratore o un ventilatore quando si cucina
- cucinare all'aperto se, e quando, possibile
- mantenere gli alimenti coperti e scoprirli, facendo disperdere gli odori, prima di portare i piatti nella stanza da pranzo
- usare tazze e bicchieri con coperchio (come quelli da viaggio)
- usare un piccolo ventilatore per disperdere gli odori dei cibi
- ordinare cibi pronti da asporto
- farsi aiutare da altri a preparare i pasti
- consumare i piatti a temperatura ambiente o freddi
- bere con una cannuccia.

## SECCHENZA DELLA BOCCA

Chemioterapia, radioterapia a testa e collo, ed alcuni farmaci, possono modificare la produzione di saliva. Tale disturbo può modificare il gusto, la capacità di deglutire e di parlare o il normale uso di protesi e apparecchi dentali. Con la minor produzione di saliva, si può verificare un incremento di carie e disturbi gengivali.

Il trattamento principale: bere generose quantità di liquidi durante il giorno; altri accorgimenti utili possono essere:

- tenere sempre a portata di mano dell'acqua per inumidire la bocca (ciò può aiutare a deglutire e a parlare meglio)
- mangiare alimenti semiliquidi/semisolidi, con una quantità extra di olio, salse e sughi: provare zuppe, creme, puree, budini, gelatine, che possono rendere più agevole la deglutizione
- evitare il cibo troppo speziato, aspro, salato, duro o croccante, che può danneggiare le mucose della bocca
- per aumentare la saliva, scegliere cibi e bevande dolci oppure acidi (come la limonata) ma, se si hanno ulcere orali o mal di gola, evitare le sostanze acide
- utili i dessert ghiacciati, come ghiaccioli alla frutta o pezzetti di frutta surgelata
- succhiare caramelle dure o masticare gomme senza zucchero
- evitare di bere birra, vino o altre bevande alcoliche, perché possono produrre secchezza
- lavare i denti (o la protesi) e sciacquare la bocca, almeno 4 volte al giorno (dopo i pasti e prima di dormire); non usare colluttori contenenti alcool, ma sciacquare con acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino in mezzo bicchiere d'acqua)
- mantenere le labbra morbide con uno stick al burro di cacao o con miele rosato
- non usare tabacco (sigarette, sigari, pipa) ed evitare il fumo passivo: può danneggiare bocca e gola
- chiedere consigli al proprio medico o al dentista per un'eventuale integrazione di saliva artificiale o altri prodotti protettivi-umettanti per la mucosa orale.

## ALCOOL DURANTE E DOPO LE CURE

### Si possono bere alcolici durante i trattamenti oncologici?

Come regola generale l'assunzione di alcool non è consigliata; potrebbe interagire con alcuni farmaci chemioterapici (procarbazine e lomustina) o peggiorare alcuni effetti collaterali come le ulcere della bocca. Ma non esiste una regola specifica in proposito, per cui l'opportunità di assumere, occasionalmente, piccole dosi di bevande alcoliche, varia da soggetto a soggetto.

Per quanto riguarda il consumo di alcool e recidive, la ricerca non ha chiarito se ci sia una relazione causale; di certo, l'alcool, aumentando le probabilità di insorgenza di alcuni tumori, rende più probabile la comparsa di ulteriore tumore in chi ne ha già avuto uno.

## **ULCERE DELLA BOCCA**

Chemioterapia, radioterapia e terapia biologica possono causare ulcere alla mucosa orale e fragilità gengivale. Scegliere alcuni alimenti e prendersi cura della propria bocca può rendere ugualmente facile l'atto di mangiare. Alcuni accorgimenti in caso di ulcere e infezioni orali:

- scegliere frutta morbida, come per es.: banane, mele grattugiate, melone
- bere nettare di pesche, pere e albicocche o frullati di frutta
- preferire alimenti semisolidi e soffici come: formaggio da spalmare, purea di patate, creme e budini, gelatina, frullati e frappé, uova strapazzate, creme di cereali (avena, orzo, ecc) e di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)
- usare un frullatore per le verdure e la carne
- aggiungere olio extravergine di oliva, brodo vegetale o salse
- consumare bevande ad alto contenuto calorico e proteico (integratori)
- rendere gli alimenti soffici e morbidi
- mangiare pasti freddi o a temperatura ambiente
- tagliare gli alimenti in piccoli pezzi
- usare una cannuccia per bere
- desensibilizzare la bocca con pezzetti di ghiaccio o ghiaccioli al gusto frutta, prima di mangiare
- lavare i denti (o la protesi) e sciacquare la bocca, almeno 4 volte al giorno.

Evitare:

- agrumi e loro succhi
- cibi speziati e salati, aceto, salsa di pomodoro e ketchup
- cibi secchi, a grana grossa, ruvidi, come: vegetali crudi, muesli, toast, crackers, grissini
- bevande alcoliche
- tabacco (sigarette, sigari, pipa).

## **MAL DI GOLA E DIFFICOLTA' A DEGLUTIRE**

Le terapie oncologiche possono provocare infiammazioni a gola ed esofago (esofagiti), con dolore o bruciore. Questi disturbi possono rendere difficile la masticazione e la deglutizione, causando, di conseguenza, perdita di peso.

- La comparsa di questi problemi dipende molto dalla quantità delle radiazioni; se chemio e radio sono state fatte nella stessa seduta di terapie; se si è fatto uso di tabacco e bevande alcoliche, durante il periodo di trattamento.

Alcuni suggerimenti:

- scegliere frutta morbida, come banane, mele grattugiate, melone
- bere nettare di pesche, pere e albicocche o frullati di frutta
- preferire alimenti semisolidi e soffici come: formaggio da spalmare, purea di patate, creme e budini, gelatina, frullati e frappè, uova strapazzate, creme di cereali (avena, orzo, ecc) e di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)
- frullare verdure e carne
- aggiungere olio extravergine di oliva, brodo vegetale o salse
- consumare bevande ad alto contenuto calorico e proteico (integratori)
- rendere gli alimenti soffici e morbidi
- mangiare pasti freddi o a temperatura ambiente
- usare una cannuccia per bere
- usare cucchiaio e forchetta molto piccoli (da bambini): piccoli bocconi saranno più facili da deglutire
- durante il pasto, stare con il busto in posizione eretta e piegare il capo leggermente in avanti; stare seduti o in piedi per almeno 30 minuti, dopo aver mangiato.

Evitare:

- agrumi e loro succhi
- cibi speziati, piccanti e salati, aceto, pomodoro e ketchup
- cibi secchi, a grana grossa, ruvidi, come vegetali crudi, muesli, toast, crackers, grissini
- bevande alcoliche
- tabacco (sigarette, sigari, pipa).

### **ALCUNE PROPOSTE ALTERNATIVE PER LENIRE LE INFIAMMAZIONI DELLE MUCOSE DEL CAVO ORALE E DELL'INTESTINO**

- Crema di riso con amido della radice del Kuzu, con proprietà addensanti e alcalinizzanti e capacità di irrobustire le pareti intestinali; può essere insaporita con purea di carota o di zucca, utilizzata come base per un dessert o semplicemente condita con un po' di miso.
- Zuppa di miso, indicata per risanare il tubo digerente dai danni di chemio e radioterapia; importante fonte di enzimi digestivi, aiuta la digestione, arricchisce la flora batterica intestinale di lattobacilli, migliorando l'assorbimento degli alimenti e potenziando le difese contro malattie intesi-

## NAUSEA

I trattamenti all'addome, all'intestino o al cervello possono causare nausea; può anche essere seguita da vomito, ma non sempre. Avere nausea vuol dire anche mangiare di meno e, quindi, ottenere un minor introito di nutrienti utili.

Per controllare la nausea:

- mangiare prima dei trattamenti
- mangiare poco e spesso, per mantenere lo stomaco pieno; a molti, avere lo stomaco vuoto peggiora il senso di nausea
- scegliere cibi morbidi e facili da digerire; meglio freschi invece che caldi o piccanti; evitare sapori e odori troppo forti (cipolla, aglio, ecc.)
- preferire cibi secchi come, crackers, grissini, gallette di riso o mais oppure toast, durante la giornata
- cibi facili da digerire come ad esempio, pane tostato, yogurt naturale o alla vaniglia, brodo leggero
- provare alimenti con gusto aspro come il limone
- risciacquare la bocca prima e dopo aver mangiato
- bere lentamente, a piccoli sorsi, durante il giorno, acqua e tisane tiepide a base di **zenzero\***
- succhiare caramelle dure al limone o alla menta, se si ha un sapore cattivo in bocca
- stare seduti o stesi, con il busto sollevato, per 1 ora dopo il pasto
- non mangiare in una stanza troppo calda o con odori di cucina; sostare ad una temperatura confortevole, con ricambio di aria fresca
- cercare di capire quando è il momento migliore per mangiare e bere; alcuni si possono sentire meglio mangiando un piccolo pasto o uno snack prima del trattamento, altri rimanendo a stomaco vuoto (cioè senza mangiare o bere per 2-3 ore prima)

### Un semplice spuntino prima o dopo la seduta di terapia oncologica?

Per esempio, del pane tostato con pomodoro fresco tritato e olio ev. oliva **oppure** del riso bollito con grana grattugiato **oppure** alcune fette biscottate o gallette di riso spalmate con un po' di formaggio light o marmellata casalinga **oppure** una crema di riso integrale e una banana

- chiedere consiglio al medico per i farmaci antinausea-antivomito
- rilassarsi prima di ogni trattamento con attività tipo: respirazione profonda, yoga, lettura, ascolto della musica preferita
- riposare dopo il pasto: in una comoda poltrona, senza però stendersi a letto

- usare vestiti confortevoli e ampi
- in caso di vomito, non mangiare o bere prima che finisca la crisi; poi, bere lentamente piccoli sorsi di liquidi limpidi, come acqua o brodo leggero
- in seguito, si può provare a prendere, a piccole dosi, bevande e alimenti liquidi-frullati oppure si può tentare di mangiare qualcosa di facile digestione
- avvisare il medico se il vomito è severo o se dura da più di 1 o 2 giorni.

## STOP A NAUSEA E VOMITO!

zenzero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infuso (1 cucchiaino per tazza di acqua calda, infusione per 10 minuti, filtrare e sorseggiare lentamente)</li> <li>• Caramelle a base di zenzero o pezzetti di radice fresca o candita</li> <li>• Tintura madre (30 gocce in un po' d'acqua) al bisogno</li> </ul>
camomilla e melissa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camomilla o melissa: infuso (1 cucchiaino per tazza di acqua calda)</li> <li>• Melissa: tintura madre (40 gocce in un po' d'acqua) fino a 3 volte al giorno</li> </ul> <p>Utili in caso di ansia, spasmi addominali e vomito</p>
Ficus carica (fico)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemmoderivato: 50 gocce in un po' d'acqua, 1-2 volte al giorno</li> </ul> <p>Regolarizza la motilità e la secrezione gastrica</p>
agopuntura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da non dimenticare, la concreta possibilità dell'agopuntura cinese e dell'auricoloterapia, di dimostrata efficacia contro nausea e vomito</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Digitopressione:</b> premere con 2 dita il punto indicato sul polso per 10-30 secondi, e fino a 5 minuti, respirando profondamente</li> </ul>

### STIPSI

Si intende quando le evacuazioni sono inferiori a 3 volte /settimana.

E' un disturbo molto comune, che può essere causato da:

- poca acqua e fibre nella dieta
- mancanza di attività fisica
- cure oncologiche, come la chemioterapia
- farmaci usati per trattare alcuni effetti collaterali, come nausea e dolore.

Che fare?

- La prima cosa da fare è bere molto: circa 8-10 bicchieri al giorno di acqua, tè de-teinato, succo di prugne
- si può optare per cibi ricchi in fibre: creme di cereali integrali, verdura, frutta, creme di legumi, frutta disidratata (prugne, fichi, albicocche, uvetta, ecc)
- attività fisica quotidiana
- gli enteroclistmi possono essere d'aiuto; non si dovrebbero, invece, usare lubrificanti, come gli olii minerali, che possono modificare l'assorbimento di importanti nutrienti
- si può utilizzare una bevanda a base di acqua, succo di mela e agar agar
- chiedere consiglio al medico prima di assumere lassativi o supplementi di fibre; alcune persone, con certi tipi di tumore, non possono prendere molte fibre o determinati lassativi.

## DIARREA

Può insorgere a causa dei trattamenti oncologici, dopo interventi chirurgici a stomaco e intestino o per stress emotivi; per infezioni, antibiotici o farmaci usati per curare la stipsi. Quando è di lunga durata, può portare a disidratazione o a perdita di vitamine e sali minerali (sodio, potassio) importanti per il nostro organismo.

Per controllare la diarrea:

- bere lentamente liquidi lontano dai pasti (acqua, bevande reidratanti con integratori salini, brodo leggero)
- consumare pasti piccoli e frequenti nella giornata
- scegliere alimenti e bevande ricchi in sodio e potassio: brodo di carne sgrassato o di verdure, per il sodio; banane, succo di pesca o albicocca, patate bollite o in purea, per il potassio
- cibi poveri di fibra come: riso bianco, crema di riso, pane bianco, yogurt naturale o alla vaniglia
- pesce: il grasso del pesce ha azione antinfiammatoria
- alimenti e bevande a temperatura ambiente
- bere solo liquidi limpidi nelle 12- 14 ore dopo un attacco di diarrea, per lasciare a riposo l'intestino e rimpiazzare i liquidi persi.

Evitare alcuni cibi:

- ricchi in fibre, come il pane integrale o altri prodotti integrali da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irritare le mucose e peggiorare l'infiammazione
- bevande ricche in zucchero
- bevande troppo calde o troppo fredde
- alimenti grassi o fritti: come ad es. le patatine e gli hamburger
- le carni e i formaggi, per la formazione di sostanze tossiche durante la putrefazione delle proteine animali; vanno sostituiti con il pesce
- cibi e bevande che provocano gas intestinali: come i legumi, la verdura e la frutta, le bevande zuccherate e frizzanti, gli zuccheri semplici
- latte e derivati, eccetto i prodotti senza lattosio
- birra, vino e tutte le bevande alcoliche

- spezie (pepe, salse piccanti, peperoncino)
- cibi e bevande con caffeina (caffè, tea, coca-cola, cioccolata)
- dolcificanti e prodotti dolcificati con xylitolo o sorbitolo (gomme da masticare e caramelle).

In caso di emorroidi o di arrossamento, prestare attenzione all'igiene: dopo ogni scarica usare gentilmente l'asciugamano e al posto della carta igienica preferire salviettine imbevute.

Informare il medico se la diarrea continua per più di 24 ore; vi potrà prescrivere i farmaci adeguati e gli eventuali fluidi reidratanti.

Per contrastare la disidratazione

Abbiamo visto come la diarrea, soprattutto se di lunga durata, possa causare perdita di liquidi. Uno dei primi segni di disidratazione è un senso di grande stanchezza.

Per prevenire la disidratazione:

- bere da 8 a 12 bicchieri di liquidi, al giorno: acqua, succhi di frutta, brodo, latte oppure succhiare dei ghiaccioli o dei cubetti di ghiaccio aromatizzato, ma senza zucchero
- evitare bevande con caffeina: caffè, tea, coca cola, cioccolata in tazza
- portare con sé una bottiglia d'acqua, ogni volta che si esce di casa: è molto importante bere anche quando non si ha sete
- bere di più lontano dai pasti
- se è necessario, usare farmaci per curare nausea e vomito.

### **STANCHEZZA**

Quando, al mattino, ci si sveglia già stanchi e le attività quotidiane diventano ostacoli insormontabili, questa "fatica" è una vera e propria malattia, che può condizionare la vita quotidiana.

Per combatterla, la cosa migliore è :

- puntare su alimenti contenenti Magnesio (verdure verdi, frutta disidratata, frutta secca oleosa)

#### **Alimenti ricchi in Magnesio**

Frutta secca oleosa (mandorle, noci), verdura a foglia verde, alghe, semi di zucca e di girasole, datteri secchi, prugne secche, fichi, cacao amaro, cioccolata fondaente, legumi (soprattutto fagioli), cereali integrali, germe di grano

- preferire cereali integrali (pasta e riso integrali, fiocchi di avena) e legumi, conditi con olio extravergine di oliva, che aiutano a mantenere livelli di energia più stabili nel tempo, al posto di zucchero e dolci, il cui effetto, dopo una carica immediata, svanisce rapidamente lasciando ancora più spossatezza
- il tè è preferibile al caffè, perché la sua teina, a differenza della caffeina, è a lento rilascio, svolgendo un'azione più prolungata nel tempo.

### **AUMENTO DI PESO**

Può manifestarsi per varie ragioni:

- terapia ormonale, alcuni tipi di chemioterapici e gli steroidi; questi trattamenti possono provocare anche ritenzione idrica con senso di gonfiore e aumento di peso
- alcuni farmaci possono incrementare l'appetito
- la malattia e le cure possono causare fatica facendo così diminuire l'attività fisica.

### **CONSIGLI**

Valgono i suggerimenti per una dieta ipocalorica povera in grassi e zuccheri semplici:

- verdura e frutta
- cereali integrali
- carni bianche
- pesce
- latticini a bassa percentuale di grasso (del tipo light)
- evitare gli insaccati
- ridurre i condimenti grassi
- evitare i dolci
- porzioni più piccole
- diminuire il sale da cucina

**Esercizio fisico:** non solo aiuta a perdere calorie in eccesso ma, per i malati di tumore che praticano attività fisica, alcuni studi dimostrano anche un incremento di benessere generale.

## LEUCOPENIA

Come comportarsi in caso d' infezioni e bassi valori di globuli bianchi (leucopenia), dovuti alle terapie oncologiche e di trapianto:

preferire una dieta di soli alimenti cotti e confezionati (gli alimenti crudi possono portare batteri nocivi), con abbondante quantità di proteine e calorie, per prevenire la perdita di peso, combattere le infezioni e mantenere il generale stato di salute.

Evitare di mangiare:

- alimenti crudi, soprattutto uova e pesce
  - frutta e verdura vecchie, danneggiate, con muffa
  - insalate e cibo a buffet
- ...e poi:
- lavarsi spesso le mani per prevenire la diffusione dei batteri
  - lavare accuratamente la frutta e la verdura con acqua e ipoclorito di sodio per alimenti
  - scongelare in frigorifero o al microonde; non scongelare mai a temperatura ambiente; cucinare gli alimenti subito dopo scongelamento
  - mantenere al caldo i cibi caldi e al freddo i cibi freddi
  - cuocere molto bene carni, pollame e pesce
  - congelare tutti gli avanzi entro 2 ore dalla cottura e mangiarli entro 24 ore
  - comprare piccole confezioni di alimenti, meglio se in monoporzione, per evitare gli avanzi
  - non comprare cibo scaduto
  - non comprare cibo in scatole che presentino rigonfiamenti, modificazioni o danneggiamenti.

## TUMORE AL SENO – ALIMENTAZIONE

Si è constatato che le donne operate al seno e in terapia adiuvante tendono ad ingrassare: tutto ciò, oltre ad influire negativamente sullo stato d'animo, va ad incidere anche sul delicato equilibrio ormonale, soprattutto per quanto riguarda il metabolismo insulinico. **Le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro** sono rivolte proprio a prevenire, il più possibile, le recidive, ma anche a tenere sotto controllo diabete, malattie di cuore, fegato grasso, artrosi, e malattie neurodegenerative:

- mantenere un peso corporeo salutare
- esercitare un minimo di attività fisica (es. camminata di 30 minuti/giorno)
- consumare alimenti con fibre (cereali integrali, legumi, ortaggi)
- ridurre l'assunzione dei grassi e soprattutto quelli saturi.

Un'alimentazione appropriata può essere d'aiuto (Dal progetto Diana 5- Istituto dei tumori, Milano):

- cereali integrali
- legumi
- verdure di stagione
- un po' di frutta e semi oleosi
- **occasionalmente** alimenti di origine animale
- esercizio fisico quotidiano

### IMPORTANTE !!!

#### SOIA

Per quanto riguarda questo legume, gli studi ci suggeriscono che un moderato uso di alimenti tradizionali di soia (tofu, miso, edamame, germogli) possono far parte di una dieta sana; ma supplementi di soia in polvere, preparati commercialmente, e cibi derivati dalle proteine isolate della soia (es: barrette energetiche, bevande, cereali e supplementi di fitoestrogeni), generalmente, contengono una concentrazione di isoflavoni molto alta rispetto ai cibi tradizionali e, quindi, devono essere limitati in donne con tumore al seno estrogeno-recettore-positivo; inoltre, possono interferire con l'effetto inibitore del tamoxifene sulla crescita delle cellule tumorali.

### *Li conoscete?*

**MISO:** alimento-condimento fermentato, a base di soia gialla; fonte di aminoacidi ed enzimi che promuovono la digestione; arricchisce di lattobacilli la flora batterica intestinale, migliorando l'assimilazione dei cibi e le difese immunitarie

**TOFU:** alimento proteico ottenuto dalla cagliata del latte di soia gialla, con Sali di magnesio (caglio): chiamato per questo "formaggio di soia"; di facile digestione e assimilazione

**TEMPEH:** soia gialla fermentata (ad opera di un fungo, *Rhizopus oligosporus*) simile al Tofu, ma diverso per qualità nutrizionali e processo di lavorazione; ricco di proteine, fibre e vitamine, ha la consistenza della carne con sapore di noci e funghi; è facilmente digeribile

**KUZU:** pianta (*Pueraria Lobata*) da cui si ottiene un amido con capacità addensanti; con proprietà alcalinizzanti e azione curativa su tutto l'intestino

**AGAR AGAR:** è un'alga rossa (*Gelidium Corneum*) ricca di mucillagini e di alginato; viene usata per addensare e preparare gelatine

**EDAMAME:** si tratta di fagioli di soia acerbi, cotti ancora in baccello; rispetto alla soia matura, contengono più dell'80% di proteine, oltre a vitamine, sali minerali e fibre; è coltivato in Italia, lungo le pianure del Po e venduto surgelato

## ALIMENTAZIONE E STOMIA

---

### INDICAZIONI GENERALI

- Non cambiare radicalmente le proprie abitudini alimentari, ma modificarle
- Verificare lo stato di dentizione
- Mangiare con calma, masticare bene, evitare di ingurgitare aria
- Consumare i pasti ad orari regolari
- Fare pasti piccoli e frequenti, per facilitare la digestione ed evitare la formazione di gas nell'intestino vuoto
- Controllare il peso: un eccessivo aumento può influire negativamente sulle caratteristiche della stomia
- Eliminare gli alimenti non tollerati in precedenza
- Introdurre alimenti nuovi, uno alla volta, con gradualità, per poterne valutare gli effetti
- Bere, lontano dai pasti, liquidi non gasati e non ghiacciati
- Preferire grassi vegetali e crudi
- Adottare metodi di cottura semplici e consumare alimenti ben cotti
- Evitare alimenti e bevande che producono gas e cattivi odori:
  - Cavoli, broccoli, funghi, aglio, cipolla, legumi
  - Spezie e salse varie
  - Frutta secca oleosa, castagne, datteri, susine, cachi, fichi, uva, melone
  - Carni e pesci affumicati
  - Crostacei, pesci grassi (anguilla, sgombro, salmone, aringa)
  - Latte e latticini freschi, gelati, creme
  - Pane con mollica
  - Grassi cotti
  - Birra
  - Gomme da masticare

### CONSIGLI PRATICI

In caso di ano artificiale (apertura dell'intestino sulla parete addominale che consenta di raccogliere le feci con appositi presidi), provvedere alla regolare sostituzione del sacchetto, per il controllo degli odori e dei gas. Introdurre nella sacca, dopo ogni svuotamento, delle compresse al carbone o alla clorofilla. Su consiglio del medico, si possono utilizzare disinfettanti intestinali, integratori a base di caolino e fibre idrosolubili, compresse di carbone vegetale, per ridurre il malessere provocato da borborigmi, produzione di gas, feci liquide.

## **INDICAZIONI DIETETICHE PER ILEOSTOMIA E COLOSTOMIA DESTRA**

In caso di ileo e colostomia destra, la consistenza delle feci sarà più liquida, per cui l'alimentazione dovrà essere:

### **povera di scorie**

con consumo controllato di frutta (centrifugata o senza buccia) e di verdura, escludendo quelle che producono gas e cattivi odori (cavoli, broccoli, aglio, cipolla, frutta secca oleosa, castagne, datteri, prugne, cachi, fichi, uva, melone); evitare i legumi e gli alimenti integrali; per rallentare il transito duodeno-digiunale e modulare l'assorbimento dei nutrienti si possono usare fibre idrosolubili come la pectina o l'inulina;

### **a contenuto controllato di grassi**

preferendo grassi vegetali usati a crudo e limitando il consumo di formaggi, uova, frattaglie, salumi, carni e pesci grassi (es. oca, anitra, agnello, capitone, anguilla, aringa, salmone, sgombro, sardina);

### **ricca di vitamine e Sali minerali**

centrifugati di frutta e verdura o spremute filtrate;

### **ricca di liquidi**

soprattutto i pazienti con ileostomia hanno bisogno di un apporto maggiore di liquidi per compensare le perdite con le feci; inadeguato introito di acqua può portare ad una riduzione del volume di urine e ad una predisposizione per i calcoli renali; l'apporto di liquidi sarà distribuito nella giornata, bevendo a piccoli sorsi, preferendo bevande non gasate, non ghiacciate, evitando il consumo di vino e caffè per il loro effetto stimolante sul transito intestinale.

- E' consentito il consumo di dolci semplici a base di riso, semolino, miele, gelatina di frutta, torte casalinghe, biscotti secchi.

### **INDICAZIONI DIETETICHE PER COLOSTOMIA SINISTRA**

1. Controllare la formazione di gas, rumori e odori sgradevoli\* evitando alimenti fermentanti o particolarmente aromatici (vedi lista)
2. Regolare la consistenza delle feci modulando l'apporto di liquidi e fibra.

#### **In caso di stitichezza:**

- aumentare l'apporto giornaliero di liquidi
- aumentare la quantità giornaliera di frutta, verdura e alimenti integrali
- aumentare la quantità di olio abitualmente usata
- MAI usare lassativi.

#### **In caso di diarrea:**

- ridurre o evitare l'apporto di fibra sostituendo la frutta e la verdura con centrifugati e spremute filtrate
- evitare latte e formaggi freschi, preferendo formaggio grana, parmigiano, groviera
- limitare il consumo di grassi.

**\*L'odore sgradevole, persistente, può essere dovuto a scarsa igiene della stomia o a sovrapproduzione batterica; sono disponibili deodoranti appositi e moderne sacche a prova di odore.**

**Attenzione: la produzione di gas può causare distensione e tensione della sacca fino a provocare un disloggiamto accidentale.**

### **INDICAZIONI DIETETICHE PER UROSTOMIZZATI**

Per prevenire il rischio d'infezioni urinarie, per ridurre le complicanze dovute all'irritazione cutanea e per limitare gli effetti della stasi urinaria:

- assumere abbondanti quantità di acqua oligominerale e liquidi in generale (per diluire la concentrazione delle urine)
- per inibire lo sviluppo di germi e favorire l'azione dei farmaci, acidificare le urine consumando alimenti acidificanti (es: carne, pesce, uova, cereali, mirtilli, susine); limitare latte, crema di latte, frutta e verdura
- evitare alimenti che possono conferire odori sgradevoli alle urine: asparagi, cipolla, aglio, cavolfiore, alimenti fritti.

## INTERAZIONI CIBO-FARMACI

**Alcuni alimenti non possono essere assunti con certi farmaci, perché possono diminuire o cambiare l'azione dei farmaci stessi o causare gravi effetti collaterali.**

Nome commerciale	Nome generico	Interazione alimenti
targretin	bexarotene	Il succo di pompelmo può aumentare gli effetti del farmaco
folex rheumatrex	methotrexate	L'alcool può causare danno epatico
mithracin	plicamycin	Supplementi di Calcio e vitamina D possono diminuire gli effetti del farmaco
matulane	procarbazine	L'alcool può causare mal di testa, difficoltà respiratoria, arrossamento della pelle, nausea o vomito La caffeina può far alzare la pressione del sangue
temodar	temozolomide	Il cibo può rallentare o diminuire gli effetti del farmaco

E' importante chiedere sempre al proprio medico informazioni utili sulle possibili interazioni tra alimenti e farmaci.

### PRODOTTI ERBORISTICI

Non bisogna dimenticare che assumere prodotti a base di erbe (es. ginseng, ginkgo biloba, aloe, ecc.) con certi alimenti e farmaci possono cambiare l'azione della terapia oncologica o causare gravi effetti collaterali.

E' importante consultare sempre il proprio medico in merito all'integrazione con prodotti erboristici, durante la terapia oncologica.

## SOSTEGNO PSICOLOGICO

---

### PREMESSA

Nella pratica clinica, non c'è paziente uguale ad un altro, ed essere disposti a "prenderci cura" della persona, anziché fornire solo terapie, deve valere per il medico quanto per tutti gli altri operatori sanitari. Questo capitolo, più di altri, vuole offrire dei suggerimenti utili affinché un ammalato/a possa essere in grado di chiedere aiuto; fondamentale è che possa riceverlo da un altro essere umano, prima ancora che da un tecnico.

### SOSTEGNO PSICOLOGICO A PAZIENTI ONCOLOGICI

L'impatto con la malattia provoca una serie di reazioni psicologiche, che se vengono trascurate o gestite inadeguatamente hanno una ricaduta sul livello di aderenza al trattamento e sul decorso della malattia stessa



**Queste reazioni sono normali, ma non affrontate possono compromettere il percorso di cura**

Riconoscerle e accettarle è il primo passo per impedire che prendano il sopravvento ostacolando così un atteggiamento positivo indispensabile per affrontare la malattia

## **Cosa si può fare?**

*“Non ti preoccupare di ciò che il mondo vuole da te. Preoccupati di ciò che ti tiene vivo, perché ciò di cui il mondo ha bisogno è di persone vitali”* L. LeShan

Non allarmarti per le oscillazioni dell'umore, è normale che momenti di fiducia siano alternati a momenti di ansia e tristezza

Quando sei nervoso concediti di rilassarti

Quando sopraggiungono i momenti di ansia e tristezza cerca qualcuno con cui condividerli

E' normale avvertire "fatica" e avere la sensazione di non riuscire ad affrontare nemmeno i più banali compiti quotidiani: organizza e pianifica i tuoi impegni e la tua vita quotidiana in base a questo, prevedendo i giusti periodi di riposo

Prenditi il giusto tempo per affrontare ogni momento del percorso di cura (visite, controlli, esami, interventi chirurgici, terapia), non affollarti la mente in una volta di tutto quello che dovrà essere affrontato nel futuro

Non avere paura di chiedere aiuto ai tuoi familiari per le attività che per te richiedono troppo sforzo

Evita di sopravvalutare le tue forze: conservare la propria autonomia è importante, ma non deve diventare un'ossessione

E' importante poter parlare delle proprie emozioni negative (paura, ansia) con altri piuttosto che trattenerle dentro di sé

La convinzione di dover affrontare da soli la malattia, sentire il "dovere" di essere forti, di non dimostrarsi fragili o in difficoltà davanti ai nostri cari spesso rischia di isolare: cerca di condividere i tuoi stati d'animo con chi ti sta vicino

Cerca di conoscere e parlare con persone che hanno già vissuto la malattia: ti aiuteranno a capire che non sei solo

Se possibile apprendi delle tecniche di rilassamento: favoriscono la distensione muscolare, il sonno e riducono lo stato di ansia. Esistono diverse possibilità e tecniche e sicuramente troverai quella più adatta a te

Non avere paura di cercare un sostegno specialistico: ti aiuterà ad esprimere con maggiore libertà le tue emozioni negative e a trovare il modo migliore per affrontarle, senza la preoccupazione di doverti dimostrare "forte"

Chiedere aiuto può sembrarti un segno di debolezza o di inadeguatezza.

Al contrario, accettare le proprie difficoltà ed esserne consapevoli è un passo indispensabile per affrontare la malattia ed evitare che questi fattori si aggiungano alle difficoltà che la malattia stessa comporta.



## ***Il rilassamento***

*Alcuni suggerimenti per il rilassamento...*

rilassamento muscolare  
esercizi di respirazione  
training autogeno  
meditazione  
leggera attività fisica  
ritrovare il contatto con la natura

### ***Come esercitare la respirazione:***

1. Trova un posto tranquillo, senza rumori, che tu consideri “sicuro” per te, che non ti ricollegli ad aspetti della malattia o a ricordi disturbanti
2. Definisci un tempo per fare questi esercizi in cui non sarai disturbato o interrotto
3. Trova una posizione per te comoda (seduto o sdraiato) in cui tutti i tuoi muscoli sono rilassati e non senti dolore
4. Chiudi gli occhi
5. Fai un respiro profondo
6. Mentre inspiri spingi l'aria verso la pancia, e poi sempre più su fino a riempire completamente i polmoni
7. Trattieni il respiro per circa tre secondi
8. Espira lentamente contando fino a cinque
9. Utilizza il naso per inspirare, la bocca per espirare
10. Non forzare eccessivamente il respiro, ma mantienilo fluido e regolare



**Concentrati sulla respirazione e prova a ripetere l'esercizio per dieci minuti**

**Se non ti riesce al primo tentativo non avere fretta, prenditi il tempo che ti serve**

**Concediti ogni giorno un po' di tempo per questi esercizi**



### ***Per i familiari***

Chi vive accanto alla persona malata si carica dell'importante responsabilità di sostenere il proprio familiare e viene a sua volta investito da timori, che spesso non possono essere manifestati direttamente

**Concediti dei momenti di riposo: se tu sei stanco o nervoso non potrai sostenere il tuo familiare**

**Cerca qualcuno (familiari, conoscenti, figure professionali specifiche) che ti possa affiancare nell'assistenza: cerca di definire dei turni, per esempio per accompagnare alle visite o alle terapie**

**Organizzate i ruoli all'interno della famiglia in modo che ognuno dia il suo contributo**

**E' importante comunicare le proprie paure all'equipe medica, non lasciarti travolgere dal carico di informazioni che arrivano da internet, non tutte sono attendibili**

**Non essere iperprotettivo, non sostituirti alla persona malata**

**Non ignorare il problema, fingendo che la situazione non sia cambiata, è un tentativo di proteggere dall'angoscia, ma aumenta l'isolamento della persona malata**

**Esci dall'isolamento: entra in contatto con familiari che vivono la tua stessa situazione**

**Chiedi tu stesso un supporto specialistico per sfogare preoccupazioni, paure ed emozioni che inevitabilmente emergono (impotenza, rabbia, senso di colpa, ansia) senza timore di pesare sul familiare malato**

***...Si tratta di un aiuto a chi aiuta...***

## PREVENZIONE

---

Oggi, la ricerca è particolarmente orientata nella direzione della prevenzione oncologica: un tumore si forma e si sviluppa in un lunghissimo periodo di tempo (spesso in molti anni), tempo prezioso per intervenire prima di essere costretti e limitati ad aggredirlo con armi pesanti e non sempre risolutive.

La prevenzione parte dall'eliminazione dei fattori di rischio (fumo, obesità, virus, ecc), da indagini per la diagnosi precoce, dai cambiamenti dello stile di vita.

Vediamo allora le indicazioni che la ricerca ci suggerisce.

**Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro** ha concluso nel 2007 un lavoro di revisione di tutti gli Studi scientifici, sul rapporto tra alimentazione e tumori, a cui hanno collaborato ricercatori di centri di ricerca tra i più prestigiosi del mondo.

Ne sono uscite **10** regole di prevenzione per la salute:

1. Mantenere costante nel tempo un peso corporeo nella norma
2. Fare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno e non fumare
3. Limitare il consumo di alimenti e bevande ad alta densità calorica
4. Basare l'alimentazione su alimenti prevalentemente vegetali, con cereali integrali e legumi, verdure non amidacee, di vario colore, e frutta
5. Limitare il consumo di carni rosse ed **evitare** il consumo di carni conservate
6. Limitare il consumo di bevande alcoliche
7. Limitare il consumo di sale e di alimenti conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (soprattutto cereali e legumi secchi)
8. Assicurarsi un apporto sufficiente dei nutrienti essenziali attraverso il cibo, evitando l'assunzione di supplementi alimentari per la prevenzione del cancro
9. Allattare al seno per almeno 6 mesi
10. Le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per limitare le recidive e la comparsa di nuove forme di tumore, in chi è già stato ammalato.

## **CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO**

Tali raccomandazioni sono state riprese anche dall'Agencia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, con la partecipazione della Commissione Europea, presentando il nuovo Codice Europeo, che suggerisce 12 azioni utili per adottare uno stile di vita sano e ridurre il rischio di ammalarsi di cancro.

## **12 AZIONI QUOTIDIANE ANTICANCRO**

1. Non fumare, non fare uso di tabacco
2. Non fumare in casa; sostenere le norme contro il fumo sul posto di lavoro
3. Cercare di mantenere un peso corporeo nella norma
4. Condurre una vita attiva, tutti i giorni
5. Seguire una dieta sana:
  - mangiare principalmente **cereali integrali, legumi, verdura e frutta**
  - limitare i cibi ad alto contenuto calorico (ricchi di zuccheri e grassi) ed evitare le bevande zuccherate
  - evitare la carne conservata; limitare la carne rossa e i cibi ricchi di sale
6. Limitare l'assunzione degli alcoolici; per la prevenzione non è consigliabile bere alcoolici
7. Evitare lunghe esposizioni al sole, specialmente per i bambini; usare protezioni solari; non utilizzare lampade solari
8. Sul posto di lavoro, proteggersi dall'esposizione ad agenti cancerogeni, seguendo le istruzioni dettate dalle norme sulla sicurezza
9. Controllare se in casa si è esposti ad alti livelli di radiazioni radon
10. Per le donne:
  - Se si può, è consigliabile allattare il proprio bambino: l'allattamento riduce il rischio di ammalarsi
  - La terapia ormonale sostitutiva aumenta il rischio per alcuni tipi di tumore
11. Assicurarsi che il proprio figlio sia vaccinato per :
  - Epatite B (per i neonati)
  - Papillomavirus (per le ragazze)
12. Aderire ai programmi di screening per:
  - Cancro all'intestino (uomini e donne)
  - Cancro al seno (donne)
  - Cancro alla cervice uterina (donne)

## PREVENZIONE: LE DOMANDE PIU' FREQUENTI

---

### • Quanto incidono le abitudini alimentari sul rischio di sviluppare un tumore?

Si è visto che un'alimentazione sana, molto vicina alla dieta mediterranea, composta soprattutto da alimenti vegetali, è in grado di proteggere dalle malattie tumorali, ma anche dalle malattie cardio-vascolari. Occorre portare sulle nostre tavole soprattutto **verdure e frutta**, ricche di vitamine, fibre e di altri composti dal potere antiossidante, come il selenio e lo zinco.

Non devono mancare piatti con **cereali integrali e legumi**, che apportano buone proteine e sopperiscono al fabbisogno calorico giornaliero. In questo modo si riducono anche i grassi di provenienza animale.

Condire con buon **olio extravergine di oliva**.

Il **pesce** rappresenta una valida alternativa alla carne, che non dovrebbe essere consumata più di 2-3 volte/settimana. Evitare soprattutto le carni rosse, quelle affumicate, e quelle lavorate e conservate con sale, come i salumi.

### • Quali alimenti per difenderci?

#### **Alcuni ingredienti salutari**

**Alghe:** ricche di minerali, di proteine e aminoacidi essenziali, di fibre e povere di grassi. Sono un ingrediente presente soprattutto sulle tavole orientali. Alcuni studi hanno dimostrato l'attività anticancro di alcuni loro principi attivi, pigmenti gialli, che contribuiscono al colore intenso delle alghe.

**Pomodoro:** è un frutto, le cui proprietà anticancro sono legate soprattutto alla presenza del licopene, un pigmento che lo colora. Viene liberato dal riscaldamento del frutto, meglio ancora se la cottura avviene in presenza di sostanze grasse, come l'olio d'oliva.

**Curcuma, Zenzero:** hanno proprietà antinfiammatoria, usati costantemente possono ridurre i sintomi di malattie articolari; il loro uso è giustificato anche in un menù antitumorale per il ruolo che gioca l'infiammazione nella genesi di alcuni tumori.

**Piante aromatiche:** menta, timo, maggiorana, origano, basilico, rosmarino, prezzemolo, coriandolo, cerfoglio, finocchio, cumino, hanno tutte attività antitumorale; la quantità di sostanza attiva che un individuo può assumere giornalmente non è così elevata come la dose utilizzata negli esperimenti in laboratorio, ma dove non può la quantità, può probabilmente il tempo. I benefici di una sana alimentazione, che si ottengono negli anni, non si potrebbero raggiungere con una pillola.

**Probiotici:** batteri amici importanti per la regolazione del sistema immunitario, in grado di arrivare ancora attivi nel colon. Proteggono dalle infezioni intestinali, diminuiscono l'assorbimento del colesterolo, mantengono sana la flora intestinale. Studi preliminari ci incoraggiano, osservando la capacità di ridurre la proliferazione cellulare in lesioni precancerose del colon.

**Frutti di bosco:** ricchi di antiossidanti (polifenoli) con attività antiangiogeniche (impediscono alle cellule tumorali di creare nuovi vasi sanguigni per nutrirsi). Le proprietà antiossidanti dei frutti di bosco superano di molto quelle degli altri vegetali: i mirtilli sono in testa, seguiti dai lamponi, dalle fragole e dal cranberry. Possono essere consumati tutto l'anno, tramite il congelamento che non altera le loro proprietà nutritive.

**Crucifere:** cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, con proprietà protettive ad azione detossificante e battericida, capaci di interferire con lo sviluppo dell'*Helicobacter pylori*; acceleratori dell'apoptosi delle cellule mutate, a patto che non vengano cotte a lungo e non si acquistino già congelate.

**Aglione e cipolla:** contengono molecole in grado di bloccare la formazione di nitrosamine, alteratori dell'informazione genetica, quindi cancerogene. Ricordiamo che le proprietà antitumorali di aglio e cipolla si esplicano quando sono freschi e non sotto forma di supplementi.

**Funghi:** i loro effetti anticancro sono legati alla presenza di determinati polisaccaridi, il più studiato è il lentinano. Per godere di questi benefici non occorre rivolgersi esclusivamente ai funghi orientali, ma anche quelli nostrani ne contengono sufficienti quantità: il *Pleurotus ostreatus* (orecchione) e gli *Champignon de Paris* ne sono ricchi.

**Pesce e semi di lino:** entrambi contenenti acidi grassi essenziali, omega 3, ottimi per la prevenzione del cancro e delle malattie cardiovascolari; le sardine e i salmoni, oltre a fornire proteine di buona qualità, sono al primo posto tra i pesci benefici, ma attenzione alla quantità per il più elevato apporto calorico. I semi di lino, invece, costituiscono la maggior fonte vegetale di omega 3, consigliati anche per i vegani: tritateli nel mixer aggiungendone un cucchiaino ai cereali del mattino. Da non disprezzare però anche le noci.

**Arance:** gli studi ci dimostrano che sono particolarmente efficaci nella prevenzione dei tumori del tratto digestivo (esofago, stomaco), poiché facilitano i processi di detossificazione dell'organismo dalle sostanze cancerogene.

**Tè verde:** contiene polifenoli, con azione antiossidante; la fermentazione della foglia, necessaria per il tè nero, ne distrugge le proprietà anticancro, ecco perché il tè da scegliere deve essere quello verde. I tè verdi giapponesi sono i migliori, con un contenuto maggiore di catechine; importante è anche il tempo di infusione: più lungo sarà (non meno di 8-10 minuti) più sostanza attiva verrà estratta.

**Cioccolato:** il fondente è ricchissimo in polifenoli: un quadratino ne contiene quanto una tazza di tè verde; una tazza di cioccolata calda, invece, tre volte più di una tazza di tè verde e ben cinque volte più di una di tè nero. Attenzione alle calorie però! Il cioccolato contiene parecchi grassi e zuccheri.

#### • **Meglio onnivori o vegetariani ?**

Ci sono ricerche (tra cui il progetto EPIC- European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) che dimostrano i benefici di una dieta ricca in vegetali, e i danni derivati da un eccessivo consumo di proteine animali, in relazione al rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore.

In vari studi, popolazioni strettamente vegetariane vedrebbero ridurre sostanzialmente la percentuale di rischio di ammalarsi. Ma il gruppo che ha mostrato il maggior guadagno in generale (il 18% di riduzione di incidenza su tutti i tumori) è quello in cui la carne è stata sostituita con il pesce. E' possibile ,però, che i buoni risultati generali siano da attribuire, non solo, alla dieta vegetariana o all'eliminazione della carne in favore del pesce, ma alla maggiore attenzione che determinate categorie sociali rivolgono alla propria salute, adottando uno **stile di vita complessivamente più sano con attività fisica, poco alcool, niente fumo.**

- **Esistono tumori legati più di altri al tipo di alimentazione?**

Si: ci sono tumori più sensibili agli effetti del cibo, tra questi, ovviamente, i **tumori dell'apparato gastro-intestinale** (soprattutto di esofago, stomaco e colon-retto); si calcola che fino a  $\frac{3}{4}$  di questi si potrebbero prevenire mangiando meglio. Anche per il fegato è importante la scelta alimentare, trattandosi di un organo attraverso cui passano tutte le sostanze assorbite dall'intestino e, quindi, maggiormente esposto ai danni da eventuali elementi cancerogeni. L'etanolo delle bevande alcoliche, oltre a incidere sul fegato, può favorire anche lo sviluppo di tumori di bocca, gola, esofago e laringe.

- **La probabilità di ammalarsi dipende anche dalla quantità dell'apporto calorico?**

Conta molto anche la quantità di cibo introdotto; molte ricerche indagano il legame tra **cancro e obesità** e gli esperti ritengono che dall'eccesso di peso possa dipendere il 20-30% di alcuni tumori, come quelli di colon e seno. L'obesità non incide solo sul rischio di ammalarsi, ma talvolta anche sull'andamento della malattia. Una riduzione del peso (anche solo del 5-10%), invece, e un incremento dell'attività fisica possono produrre effetti positivi.

### **IL FUMO**

Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, il fumo di sigaretta è la più importante **causa di morte evitabile** della nostra società: si ritiene essere responsabile del maggior numero di casi di **tumore al polmone**, alla gola o al cavo orale e fattore di rischio per cancro al seno, alla vescica, all'intestino e altro; inoltre, favorisce l'insorgenza di **malattie del cuore**, dei vasi sanguigni e dei polmoni, può interferire con la sessualità e la fertilità e aumentare i rischi in gravidanza.

**PER LA PROPRIA SALUTE:** la ragione più importante per smettere di fumare è certamente la propria salute e, prima si smette, prima, il rischio di conseguenze negative può tornare ai livelli di chi non ha mai fumato.

**PER LA SALUTE DI CHI CI STA VICINO:** quando si fuma, le persone che stanno a fianco e intorno sono costrette a inalare circa 4500 sostanze chimiche, di cui più di 60 cancerogene; per questo, le persone esposte abitualmente al **fumo passivo** raggiungono un rischio di cancro e malattie cardiache superiore alla media, calcolato nella percentuale del 25% di probabilità in più di malattia, rispetto a chi non è esposto al

fumo passivo. I danni sono ancora maggiori per i piccoli: i bambini corrono un rischio superiore di ammalarsi di bronchite, polmonite, attacchi di asma, otite e meningite; per i neonati aumenta il pericolo di morte in culla.

**PER SENTIRSI PSICOLOGICAMENTE LIBERI:** il fumo è una **dipendenza**, come quella da altre sostanze e, proprio la consapevolezza di non essere liberi, ha permesso a molte persone di riuscire a liberarsi dall'ansia di restare senza sigarette, dal bisogno di interrompere un lavoro o un'attività per uscire a fumare e, quindi, dalla **schiavitù del tabacco**.

**PER MIGLIORARE IL PROPRIO ASPETTO:** un forte fumatore si riconosce anche da segni esteriori come i denti ingialliti, l'alito cattivo, le macchie di nicotina sulle dita, la pelle spenta e rugosa. Smettere di fumare può regalare anche un **miglioramento dell'aspetto fisico** e di conseguenza anche della propria vita di relazione.

**SENTIRSI SOCIALMENTE PIU' ACCETTATI:** il gesto di tenere una sigaretta tra le dita, soprattutto fra i giovani, contribuiva a dare un'immagine di forza e sicurezza: questo fino a qualche anno fa. Ora, il diffondersi di nuovi modelli più salutistici ha invertito questo pregiudizio culturale, per cui si è osservato un fenomeno opposto che tende a stigmatizzare i fumatori. Essere liberi dalla dipendenza del tabacco consente di **trovarsi a proprio agio** in qualunque ambiente sociale, di riuscire meglio nelle attività sportive, e di non subire discriminazioni sul lavoro.

**PER RISPARMIARE:** il fumo, oltre che al corpo, **fa male anche al portafoglio**; vale la pena, quindi, soffermarsi anche sul costo di questa cattiva abitudine, calcolando quanto vi rimarrebbe in tasca e con quale regalo potreste premiarvi!!!

## **COME SMETTERE DI FUMARE**

### **STRUMENTI:**

- **Forza di volontà:** è il primo strumento indispensabile per smettere, anche se da sola, spesso, non basta. E allora? L'importante è non sentirsi in colpa. La nicotina dà dipendenza ed è perciò normale faticare per liberarsene. L'importante è non scoraggiarsi e riprovare finché non ci si riesce, facendosi anche aiutare da parenti e amici, dal proprio medico e da Centri antifumo esistenti sul territorio.
- **Centri antifumo:** in Italia si trovano distribuiti circa 400 Centri antifumo che aiutano con vari strumenti: counselling individuale, terapia di gruppo, prescrizione di prodotti sostitutivi della nicotina o di farmaci per la disassuefazione. Tutte le informazioni su tali Centri si trovano sul sito dell'Osservatorio fumo, alcool e droga (OssFAD) dell'Istituto Superiore di Sanità.

- **Counselling:** consigli da parte del proprio medico, incontri con personale appositamente preparato per motivare e sostenere, partecipazione a gruppi di auto-aiuto; ognuno può scegliere in base alle proprie caratteristiche o preferenze.
  - **Trattamenti sostitutivi (cerotti, gomme da masticare e altro a base di nicotina):** quando si cerca di smettere di fumare occorre fare i conti con i disturbi dovuti all'astinenza da nicotina. Uno dei metodi consigliati e avvalorati dalla ricerca è quello di ridurre gradualmente l'assunzione di nicotina attraverso prodotti sostitutivi con dosi a scalare. Tutti i prodotti (cerotti, gomme, compresse da succhiare, inalatori orali) controllano il disagio fisico dovuto all'astinenza. Si acquistano in farmacia senza ricetta medica, devono essere rispettati le dosi e i tempi indicati, sono sicuri anche in gravidanza.
  - **Farmaci:** in alcuni casi il medico può prescrivere farmaci per ridurre i sintomi da astinenza da nicotina e per ridurre il desiderio della sigaretta; entrambi devono essere prescritti dal medico perché possono avere controindicazioni e provocare effetti collaterali. Non sono forniti dal Sistema Sanitario Nazionale e il loro costo è a carico del paziente.
  - **Sigarette elettroniche:** su rischi e benefici delle sigarette elettroniche è ancora difficile esprimere un giudizio definitivo. I pochi studi effettuati non permettono di escludere possibili danni legati a questo nuovo modo di fumare, sia per chi le usa sia per chi sta vicino al fumatore. Gli esperti temono che questa nuova moda possa compromettere, soprattutto tra i giovani, la trasformazione culturale che stava rendendo meno trendy il gesto di tenere una sigaretta tra le dita.
  - **Libri:** possono funzionare per innescare la voglia di provare a smettere, per aiutare persone che hanno già provato con altri metodi, per imparare metodi e piccoli trucchi utili a rinforzare la determinazione e superare momenti di difficoltà.
- Qualche titolo:
    - Spegnila!** Di Donatella Barus e Roberto Boffi, Rizzoli Editore
    - Puoi smettere di fumare se sai come farlo.** Di Allen Carr, EWI Editrice
    - 101 motivi per non fumare.** Di Fabio Beatrice e Johann Rossi Mason, Guerini Associati

## **COSA SUCCEDDE SMETTENDO DI FUMARE?**

### **BENEFICI**

- Dopo 20 minuti: la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca ritornano nella norma
- Dopo 24 ore: i polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo
- Dopo 2 giorni: l'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare gusto e olfatto
- Dopo 3 giorni: si comincia a respirare meglio e si recupera energia
- Dopo 2-12 settimane: la circolazione del sangue migliora
- Dopo 3-9 mesi: il miglioramento della respirazione è più marcato; tosse e sibili si riducono
- Dopo 1 anno: il rischio cardiovascolare si è dimezzato rispetto a quello di chi continua a fumare
- Dopo 10 anni: il rischio di tumore al polmone, in molti casi, è tornato pari a quello di chi non ha mai fumato o comunque è dimezzato (dipende da molti fattori, tra cui il numero di sigarette e anni di fumo).

### **CONSEGUENZE DA AFFRONTARE**

**Sintomi da astinenza:** in questa fase, oltre all'aiuto con i prodotti sostitutivi della nicotina o con farmaci prescritti dal medico, è bene concentrarsi sui vantaggi e sulle motivazioni, dedicarsi ad attività gradevoli che possono distrarre, meglio se in compagnia e all'aria aperta.

**Aumento di peso:** i vantaggi sulla salute dovuti alla rinuncia al fumo sono molto superiori rispetto agli svantaggi legati ad un piccolo aumento di peso che, poi, non sempre si verifica. Per evitare di gratificarsi troppo con il cibo per la mancanza della sigaretta, si può ricorrere ad alimenti ipocalorici ed abbinare un'attività fisica piacevole.

## RICETTARIO

---

In caso di infiammazione del cavo orale, secchezza della bocca, difficoltà a masticare o a deglutire si impone la scelta di cibi morbidi o frullati; di seguito vi proponiamo alcuni suggerimenti per frullare gli alimenti:

- le carni devono essere ben cotte e macinate prima di essere frullate
- gli alimenti frullati devono essere refrigerati o surgelati entro 1 ora dalla preparazione poiché possono diventare un ottimo mezzo di coltura batterica; le eccedenze devono essere surgelate già porzionate
- la temperatura dei cibi liquidi deve essere tiepida per prevenire scottature in bocca
- nelle bevande a base di latte impiegare latte intero per aumentare la cremosità del liquido e l'apporto calorico
- per migliorare il sapore ed il valore nutrizionale del cibo è preferibile utilizzare crema di latte, latte, succo di frutta o verdura; per rendere liquidi gli alimenti usare brodo o salsa di pomodoro anziché l'acqua; devono essere aggiunti gradualmente in quanto un eccesso può alterare il sapore dei piatti
- per aumentare l'apporto di calorie e proteine delle minestre è consigliabile aggiungere formaggio grattugiato, patate o legumi.

### ALCUNE RICETTE



#### VELLUTATA VERDE

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.32,40 – grassi g.34,23 – carboidrati g.31,64 – Kcal. 555

#### Ingredienti per 1 persona

Piselli o fave sgusciati g.125

1 patata piccola

Panna fresca g.25

Mezzo porro

1 quarto di cespo di lattuga

Burro g.20

Pecorino g.20

Sale

Lavare molto bene e affettare il porro e la lattuga. Sbucciare le patate, tagliarle pezzetti. Mettere in una casseruola il burro e i porri affettati, dorarli ed unire le patate, i piselli (o le fave) e coprire il tutto con acqua. Portare a ebollizione, abbassare la fiamma e lasciare cuocere con il coperchio per circa 1 ora, mescolando spesso. Quando le verdure sono cotte, scolarle e passarle al mixer. Rimettere nella casseruola il purè ottenuto, unire la panna e il liquido di cottura. Mescolare bene, salare e pepare, continuare la cottura per 10 minuti. Servire la vellutata calda.

### **CREMA DI CIPOLLA E ZUCCHINE**

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.7,39 – grassi g.12,25 – carboidrati g.9,57– Kcal. 176

#### **Ingredienti per 1 persona:**

zucchine g.300

cipolla g.10

latte intero g.100

burro g.10

Tagliare a pezzi le zucchine e cuocerle con la cipolla, un po' d'acqua e sale, a fuoco lento. A cottura ultimata frullarle o passarle al passaverdure. Aggiungere il latte e il burro e riscaldare.

### **CREMA DI RISO E PATATA**

Valori nutrizionali (per 1 persona): : proteine g.14,9 – grassi g.24,4 – carboidrati g.56,6 – Kcal. 504

#### **Ingredienti per 1 persona :**

Crema di riso g,20

Ricotta g.50

Latte parz. scremato g.150

Patate g.100

Carote g.150

Olio extravergine d'oliva g.15

Lavare, pelare e tagliare a pezzetti le verdure. Portare ad ebollizione l'acqua, salare, aggiungere le verdure e cuocere per circa 30 minuti. Passare o frullare le verdure e e aggiungerle al brodo filtrato; aggiungere la crema di riso e fare bollire tutto per 5 minuti. Mettere nel piatto e unire la ricotta, amalgamare e condire con olio di oliva.

### **CREMA DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO**

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.30,22 – grassi g.24,42 – carboidrati g.5,38 – Kcal. 356

#### **Ingredienti per 1 persona:**

prosciutto cotto g.80

panna g.30

latte intero g.50

parmigiano g.30

Montare la panna. Frullare il prosciutto privato del grasso visibile; mescolarlo alla panna, aggiungere sale, latte e parmigiano grattugiato stagionato; mescolare bene e lasciare in frigo per circa 3 ore.

### **CREMA DI CARNE E PATATE**

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.22,33 – grassi g.15,33 – carboidrati g.21,83 – Kcal. 307

#### **Ingredienti per 1 persona:**

patate g.100  
burro g.10  
polpa di vitello g.70  
parmigiano g.10  
sedano g.15  
latte intero g.70

Mettere sul fuoco in una casseruola le patate, il latte, il sedano, il burro, un pizzico di sale e fare cuocere per 30 minuti a fuoco moderato, aggiungere la polpa di carne magra e il parmigiano grattugiato e fare cuocere per altri 30 minuti. Lasciare raffreddare, frullare, lasciare riposare per 10 minuti e servire.

### **CREMA DI LEGUMI**

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.15,3 – grassi g.11,8 – carboidrati g.33,3 – Kcal. 300

#### **Ingredienti per 1 persona:**

legumi secchi misti g.60  
olio di oliva g.10  
carote, sedano, cipolle g.50

Lasciare i legumi misti a bagno nell'acqua per una notte. Sciacquarli e metterli a cuocere con abbondante acqua, sale, pepe e un mazzetto di erbe aromatiche. Unire il sedano, la carota e la cipolla; coprire e cuocere a fuoco basso finché i legumi saranno morbidissimi. Sgocciolare i legumi, la carota, la cipolla e il sedano e passarli al frullatore usando parte dell'acqua di cottura per ottenere una crema liscia e morbida. Aggiungere sale e pepe.

### **CREMA DI PARMIGIANO E PANNA**

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.38,99 – grassi g.67,12 – carboidrati g.12,04 – Kcal. 805

#### **Ingredienti per 1 persona:**

Parmigiano g.65  
Panna g.75  
1 uovo grande  
Burro g.12  
Farina g.5  
Latte intero g.170

Frullare l'uovo con la panna, unire il parmigiano grattugiato e disporre in una teglia imburata. Cuocere a bagnomaria per circa 45 minuti. A parte fondere il burro, aggiungere la farina, il latte, il sale e portare ad ebollizione. Servire lo sfornato accompagnato dalla crema di latte.

### **CREMA DI MELA E BANANA**

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.5,1 – grassi g.3,8 – carboidrati g.49 – Kcal. 252

#### **Ingredienti per 1 persona:**

mele g.100

banane g.100

latte intero g.100

zucchero g.10



Sbucciare la frutta, tagliarla a pezzetti e frullarla con il latte e lo zucchero, lasciare riposare per qualche minuto prima di assumerlo.

### **CREMA DI TIRAMISU'**

Valori nutrizionali (per 1 persona): proteine g.3,8 – grassi g.23,5 – carboidrati g.20 – Kcal. 306

#### **Ingredienti per 1 persona:**

mascarpone g.50

zucchero g.20

caffè liquido g.20

In una ciotola mescolare il mascarpone, il caffè e lo zucchero. Distribuire la crema in una coppetta e tenerla in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire.

### **SNACK CON BURRO D'ARACHIDI O DI SESAMO**

Valori nutrizionali per 1 porzione (3 cucchiaini da tè): proteine g.11 – Kcal: 279

Per 2 porzioni (6 cucchiaini da tè):

1 cucchiaino da tè di latte in polvere scremato istantaneo

1 cucchiaino da tè di miele

1 cucchiaino da tè di acqua

5 cucchiaini da tè di burro d'arachidi

1 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia

Mescolare insieme il latte in polvere, l'acqua, e la vaniglia; aggiungere il miele e il burro d'arachidi o di sesamo e mescolare lentamente, fino a rendere il tutto omogeneo. Spalmare sui crackers o sciogliere in bocca a cucchiaini. Con questo impasto si possono anche formare delle palline da refrigerare e consumare come caramelle. Mantenere in congelatore, ma ricordate che è difficile da mescolare quando è freddo.



## **Chi ti può aiutare...**



Esistono diverse associazioni sensibili a questo tema, che, oltre a fornire informazioni utili, organizzano anche iniziative e attività di sostegno individuali e di gruppo

*Per avere qualche informazione...*

<http://www.airc.it/>

<http://www.favo.it/>

<http://www.aimac.it/>

<http://www.aiom.it>

<http://www.cancerasaturningpoint.org/>

*...Sostegno per malati di tumore a Padova*

LILT – Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

<http://www.liltpadova.it/>

Via G.de'Menabuoi, 64 - PADOVA

TEL. 049/8070205 lun-ven dalle 9.30 alle 11.30

CEAV – Cancro e Assistenza Volontaria

<http://www.ceavonlus.org/>

Via Marzolo, 15/b - 35131 Padova

Tel./Fax: 049776860

E-mail: [ceav.padova@gmail.com](mailto:ceav.padova@gmail.com)

*Per il tumore al seno...*

Volontà di Vivere – Noi e il cancro

<http://www.volontadivivere.org/>

Via Paruta, 32 - 35126 PADOVA

Tel: 049-8025069 - Fax: 049-8035774

[e-mail: associazione@volontadivivere.org](mailto:associazione@volontadivivere.org)

## **Bibliografia**

1. Schultz JH.: *Il Training Autogeno* (vol. 1-2). Ed. Feltrinelli, Milano, 1964.
2. Società Italiana di Psico-Oncologia. *Standard, opzioni e raccomandazioni per una buona pratica psico-oncologica*, 1998.
3. DUFFY C. et Al.: Implications of phytoestrogen intake for breast cancer. *CA Cancer J Clin.* Sept-Oct. 2007.
4. World Cancer Research Fund International (Fondo mondiale per la ricerca sul cancro): **CANCER PREVENTION RECOMMENDATIONS (Decalogo della salute)**. London, 2007.
5. Marchioro G.: *Dentro il dolore. Psicologia oncologica e relazione d'aiuto*. Ed. Franco Angeli, Milano. (2007).
6. GRANT B.: Medical Nutrition Therapy for Cancer. In: MAHAN L.K., E-SCOTT-STUMP S.: *Krause's Food, & Nutrition Therapy*, 12<sup>th</sup> Edition; pp. 959-987. Ed. Saunders Elsevier, Philadelphia. 2008
7. FIRENZUOLI F.: *Fitoterapia. Guida all'uso clinico delle piante medicinali*. Elsevier- Masson, (quarta edizione)Milano.2009 .
8. Biondi M., Costantini A., Grassi L.: *Manuale Pratico di Psico-Oncologia*. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 2009.
9. OVADIA D.: Quando la magrezza non è un vantaggio. In: *Fondamentale* (periodico AIRC), aprile 2010.
10. GAETINI A. M.: *Il medico in cucina. Consigli dietetici per buongustai*. Edizioni minerva Medica-Torino, 2010.
11. National Cancer Institute. U.S. Department of Health and Human Services. National Institutes of Health: *Eating Hints-Before, During, and After Cancer Treatment*. Gennaio 2011.
12. SUZUKI H. et al: Cancer cachexia-pathophysiology and management. *J of Gastroenterol.* May; 48(5): 574-594, 2013.
13. International Agency for Research on Cancer. World Health Organization. European Commission: **EUROPEAN CODE AGAINST CANCER**. 2013.

14. AIMAC (Associazione Italiana Malati di Cancro): La Nutrizione nel malato oncologico. La Collana del Girasole. Ristampa Dicembre 2014.
15. Nutritional Cancer Institute: Nutritionin Cancer Care. Cancer.gov Dicembre 2014
16. AIRC.it/prevenzione-tumore/alimentazione (ONLINE)
17. BERRINO F.: L'Alimentazione durante la chemioterapia. PROGETTO DIANA 5 . Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva –Istituto Nazionale Tumori, Milano. (ON LINE)
18. METRO D.: Alimentazione dello stomizzato. Dipart. Sc. Bioch, Fisiol. e Nutrizione, Università di Messina. (ON LINE)
19. Azienda ULSS 13 Mirano- Unità Operativa Complessa di Chirurgia – Ambulatorio Riabilitazione Stomizzati: Consigli dietetici per stomizzati. (ON LINE)
20. Azienda ULSS Piacenza – Direzione assistenziale: Alimentazione e stomia. (ON LINE)





UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda,  
riceve **richieste** o **segnalazioni**.

Fornisce indicazioni sull'**accoglienza dei parenti dei malati**.

L'ufficio è aperto presso:

**Piano Rialzato Monoblocco** (Azienda Ospedaliera di Padova - Via Giustiniani 2 - 35128 Padova)  
dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14.00; tel. 049 821 3200 - fax: 049 821 3364  
E-MAIL: [urponline@sanita.padova.it](mailto:urponline@sanita.padova.it)

*ultimo aggiornamento 29/11/2018*