

Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

L'ALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA

DIETA

I benefici durante e dopo la terapia

Dietista
Dott.ssa Claudia Ramacci
Rome American Hospital



Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

Gli argomenti che affronteremo in questo lavoro sono i seguenti.

Alimentazione durante la Terapia

Alimentazione al termine della Terapia.

Alimentarci bene durante la Chemio è fondamentale perché un buono stato di nutrizione ci permette di affrontare questo difficile momento nel miglior modo possibile.

La Dieta non può e non deve sostituire la Terapia, ma è certo che, seguire un'alimentazione congrua, contribuisce a far sì che il nostro organismo tragga il massimo vantaggio dai farmaci che lo stanno aiutando a sconfiggere il cancro. Contrastare la malnutrizione riduce la tossicità dei farmaci, rinforza le difese dell'organismo, previene le complicanze post operatorie ed evita di farci sentire deboli e depressi.

Per gli stessi motivi, mantenere un buono stato di nutrizione al termine della Terapia, ci permetterà di ritrovare più in fretta il nostro equilibrio psicofisico e, di conseguenza, il nostro benessere.

Proprio le buone abitudini che avremo acquisito in un periodo così difficile della nostra vita, saranno quelle che ci permetteranno di affrontare nel migliore dei modi possibile il dopo, contribuendo a cambiare definitivamente in meglio il nostro stile di vita.

EFFETTI COLLATERALI DELLA CHEMIO

- ANORESSIA
- NAUSEA E VOMITO
- ALTERAZIONE DEL GUSTO
- MUCOSITE ORALE
- COLITE
- STIPSI
- SOVRAPPESO(nella chemio adiuvante del tumore della mammella).

Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

L'anoressia, la nausea, il vomito e l'alterazione del gusto (o disgeusia) sono effetti temporanei causati dai farmaci. Di seguito, per ognuna di queste situazioni, alcuni accorgimenti da seguire.

ANORESSIA

Problema frequente dovuto a numerosi fattori: farmaci, turbamento e/o depressione

- Creare uno stato di serenità nel momento dedicato ai pasti;
- Considerare il cibo parte integrante della terapia;
- Seguire non necessariamente i 3 pasti ma preferibilmente consumarne di piccoli e frequenti;
- Variare il menù;
- Praticare esercizio fisico moderato prima dei pasti.

NAUSEA E VOMITO

Associati all'assunzione di alcuni farmaci chemioterapici.

- Consumare un pasto leggero alcune ore prima della seduta ma nulla immediatamente prima;
- Consumare cibi asciutti quali: pane tostato, gallette di riso soffiato.
- Bere molto lentamente a piccoli sorsi evitando di ingerire grosse quantità di liquidi prima di mangiare. Masticare molto bene e lentamente;
- Evitare cibi speziati, unti, molto dolci, aromatizzati. Preferire alimenti freddi o a temperatura ambiente, non caldi;
- Evitare di mangiare in ambienti mal ventilati e con forti odori di cucina;
- Riposarsi dopo i pasti in posizione semiseduta.

*Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904*

ALTERAZIONE DEL GUSTO

Gusto amaro o metallico soprattutto durante l'assunzione di carne; riduzione del sapore dei cibi in genere. Effetto temporaneo.

- Mangiare solo ciò che piace;
- Fare uso di spezie e aromi per cucinare;
- Marinare le pietanze o accompagnarle con salse molto aromatiche;
- Preferire la frutta fresca, acidula con sapore spiccato;
- Consumare cibi a temperatura ambiente o freddi.

INFIAMMAZIONE DELLE MUCOSE

L'infiammazione delle mucose è una conseguenza abbastanza comune dei regimi chemioterapici e radioterapici. Questa situazione può arrivare a compromettere la funzionalità digestiva e, in caso di alti dosaggi, addirittura la possibilità di alimentarsi per via orale.

Tutto questo accade perché i principi attivi dei farmaci utilizzati agiscono su "tutte" le cellule in replicazione, quindi su quelle tumorali, ma anche su quelle degli organi caratterizzati da elevato turnover cellulare come l'apparato digerente. Di qui le stomatiti, le esofagiti e le coliti di cui soffrono molti pazienti.

Ci troviamo di fronte ad uno stato infiammatorio evidente, quindi abbiamo la necessità di orientare la nostra alimentazione verso il consumo di cibi che ci aiutino a contrastare questa situazione.

Il riso integrale è il primo alimento che può aiutarci in questa direzione.

*Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904*

MUCOSITE ORALE

Evitare cibi irritanti o di difficile masticazione oltre che osservare un'accurata igiene orale.

- Cereali consumati in forma di creme. Andrà molto bene il riso integrale, molto cotto e poi passato al setaccio condito con crema di carote o zucchine, provare anche con crema di lenticchie decorticate;
- Assumere proteine dal pesce azzurro o bianco, bollito, eventualmente passato e condito con olio extra vergine di oliva;
- Puree di frutta, centrifugati di vegetali e di frutta non acidula;
- Evitare succhi di agrumi, cibi speziati, salati, secchi;
- Consumare i cibi freddi o a temperatura ambiente.
- Evitare gli alcolici, le bevande gassate ed il fumo.

COLITE

In caso di colite le fibre vanno assunte con cautela ma non eliminate:

- Patate e carote a vapore, centrifugati di frutta e verdura, spremute di agrumi filtrate, frutta passata, banane, frutta cotta senza buccia.
- Preferire cereali non integrali ,o creme di riso integrale*, semola di riso.
- Limitare fortemente il consumo di carni e formaggi, preferire pesce**.
- Provare a sostituire la carne ed i formaggi con Seitan e Tofu;
- In base alla tolleranza individuale, per sostituire ulteriormente le proteine animali, provare con i legumi decorticati e passati in purea***.
- Assumere molti liquidi durante il giorno evitando quelli troppo caldi o troppo freddi;
- Evitare l'assunzione di latte di mucca sostituendolo con latte di soia.

* Anche il riso integrale andrà benissimo ma lessato e passato come nel caso della mucosite orale.

** La digestione delle proteine animali provoca nel nostro intestino la formazione di sostanze putrefattive tossiche, inoltre le proteine animali sono ricche di Acido Arachidonico precursore di sostanze che favoriscono l'infiammazione. Anche il pesce è fonte di proteine animali, ma è consigliato per la sua ricchezza di acidi grassi omega 3, grassi con notevoli proprietà antinfiammatorie.

*** Ricchi di proteine vegetali.

Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

STIPSI

In caso di stitichezza, le strategie da attuare per combatterla, ci offrono un'ulteriore opportunità da cogliere per migliorare la qualità della nostra vita anche quando saremo guariti.

Se già si soffre di stitichezza prima di iniziare la terapia, modificare subito la nostra alimentazione .

- Introdurre gradualmente* cereali integrali nella dieta di tutti i giorni: pane (se possibile a lievitazione naturale), riso, orzo, avena, pasta.
- Aumentare gradualmente il consumo di frutta, verdura cotta o cruda, legumi.
- Mangiare lentamente e masticare con cura i cibi;
- Bere abbondantemente durante tutto il giorno: acqua, tisane calde, orzo.
- Praticare giornalmente un moderato esercizio fisico

* La gradualità nell'introduzione dei cereali integrali e dei legumi è necessaria per evitare l'eccessivo gonfiore addominale che si ha quando la nostra dieta abitualmente scarsa di fibre, ne viene improvvisamente arricchita.

Questi fastidi iniziali, infatti, inducono molte persone a riprendere le cattive abitudini, senza dare il tempo necessario all'organismo di adattarsi.

Teniamo presente che, risolvere la stitichezza, significa non soltanto avere meno disagio ma soprattutto diminuire il tempo di permanenza e quindi di contatto, di sostanze tossiche con le pareti del nostro intestino

*Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904*

AUMENTO DI PESO DURANTE LA CHEMIO ADIUVANTE

L'incremento del peso corporeo durante la chemio adiuvante del tumore della mammella è un dato di fatto. I motivi per i quali questo accade non sono noti con precisione: può dipendere dalla diminuzione del metabolismo corporeo, dal fatto che la chemio induce la menopausa, situazione nella quale normalmente la maggioranza delle donne acquista peso, e a maggior ragione in una menopausa indotta da farmaci. Inoltre, non è da escludere il ricorso a cibi ad alta densità energetica utilizzati come antidepressivi.

In ogni caso, per qualsiasi motivo questo accade, dove c'è eccesso di tessuto adiposo, soprattutto a livello addominale, ci sono elevati valori di estrogeni ematici ed è dimostrato che questi alti livelli dopo la menopausa, sono associati ad un maggior rischio di carcinoma mammario e delle sue recidive.

Se non siamo in presenza di patologie metaboliche che richiedono una prescrizione dietoterapia ben precisa, non abbiamo assolutamente bisogno di contare le calorie, ma dovremo soltanto seguire delle semplici regole che ci permetteranno di perdere peso e sentirci meglio.

DOPO LA TERAPIA

- Ridurre le calorie
- Preferire Carboidrati con basso indice glicemico.
- Preferire Grassi polinsaturi e monoinsaturi.
- Limitare fortemente il consumo di Proteine animali

*Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904*

RIDUZIONE CALORICA

(Strategia più semplice e duratura)

- Introdurre gradualmente nella Dieta giornaliera abbondanti quantità di cibi ad alto potere saziante:

CEREALI NON RAFFINATI

VERDURE

FRUTTA

- Aumentare l'attività fisica

CARBOIDRATI

CEREALI INTEGRALI

- Riso
- Miglio
- Grano saraceno
- Avena
- Farro

Tutti caratterizzati da un basso indice glicemico e, soprattutto il riso integrale, (al contrario di quello brillato) con un potere antinfiammatorio molto elevato.

Il miglio è ricco di minerali, vitamine e ha una quantità di proteine anche superiore al riso. Come il grano saraceno può essere consumato anche in caso di un'eventuale temporanea intolleranza al glutine che a volte sopraggiunge dopo chemio. Il grano saraceno non è un cereale, ma è un'erbacea (come il rabarbaro) e le sue proteine sono di buon valore biologico. L'avena è il cereale con maggior percentuale di grassi insaturi ed infatti è uno dei cereali con minor indice glicemico.

Anche il farro non perlato ma decorticato è molto ricco di proteine con un ottimo sapore delicato adatto alla preparazione di molti piatti.

Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

VERDURE

- Crocifere (broccolo, verza, rapa, ravanello, cavolfiori, rucola)

FRUTTA

- frutti di bosco
- melagrana
- agrumi

FRUTTA SECCA

- noci

Tutte le verdure sono da consigliare, ma poniamo l'accento in particolare sulle crucifere che contengono due sostanze di valido aiuto nella lotta al cancro: l'indolo3carbinolo e il sulforafano . Il primo svolge azione di controllo del metabolismo degli estrogeni in senso antiestrogenico, il secondo favorisce l'apoptosi cellulare, cioè il suicidio fisiologico delle cellule.

I Fitoestrogeni come l'indolo3carbinolo sono sostanze naturali non steroidee contenute nelle piante. Sono così chiamate perché hanno azioni e strutture simili a quella degli ormoni femminili seppure con una potenza molto minore. Infatti, i fitoestrogeni, se introdotti in quantità adeguate, si legano ai recettori estrogenici presenti nell'organismo ed entrano in competizione con gli estrogeni, esercitando così un effetto protettivo riguardo allo sviluppo del tumore della mammella e delle sue recidive Ricchi anche di vitamina C quindi,per meglio utilizzarne i benefici, cotture brevi e a vapore.

Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

Tutta la frutta è da consigliare, ma in particolare segnaliamo le proprietà dei frutti di bosco: sono ricchi di Acido ellagico (un tannino) che inibisce l'angiogenesi (la capacità del tumore di circondarsi di vasi sanguigni che gli permettono di comunicare con il resto dell'organismo); contengono quercetina (un flavonolo) potente antiossidante e antinfiammatorio presente anche nelle mele, nelle cipolle e in altri tipi di frutta e verdura; le antocianine che favoriscono l'apoptosi.

La melagrana con proprietà antinfiammatorie molto spiccate.

Tutta la frutta ricca di vit. C come gli agrumi è anche molto importante ma bisogna fare attenzione ai tempi che intercorrono tra la raccolta ed il consumo, perché questa vitamina è molto labile. Quindi cercare sempre prodotti più possibile a "Km zero": faremo del bene a noi e, cosa da non sottovalutare, anche al nostro pianeta

La frutta secca è ricca di vit.E che è un antiossidante naturale.

GRASSI

NO ai grassi saturi

SI ai grassi insaturi

- Olio extra vergine d'oliva
- Semi oleaginosi
 - Sesamo
 - Semi di lino

ma senza esagerare!!!

Le carni rosse ed i formaggi sono ricchi di grassi saturi che tra i tanti effetti negativi che provocano per esempio a livello cardiovascolare, ostacolano l'azione dell'insulina e generano quindi insulinoresistenza nelle membrane cellulari. Questa condizione porta ad una serie di conseguenze metaboliche che possono favorire lo sviluppo dei tumori.

L'olio extra vergine d'oliva è un alimento con ottime proprietà antinfiammatorie, ma deve essere di qualità, ben conservato e non invecchiato.

Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

Il sesamo ha una particolarità, è molto ricco di calcio e quindi in un'alimentazione tendenzialmente vegetariana risulta molto importante la sua assunzione.

I semi di lino sono ricchi di acidi grassi omega3 che hanno effetto antinfiammatorio e di lignani che sono dei fitoestrogeni.

PROTEINE

- Limitare fortemente il consumo di quelle Animali
- Aumentare il consumo di quelle Vegetali

PRINCIPALI FONTI VEGETALI DI PROTEINE

- Seitan
- Legumi
 - soia (Tofu)
 - fagioli
 - ceci
 - lenticchie

La limitazione riguardante le proteine animali include ovviamente anche il latte e i suoi derivati. Queste proteine favoriscono l'insulino resistenza ed in particolare il consumo di latte contribuisce ad innalzare nel nostro organismo i fattori di proliferazione cellulare. Inoltre durante la cottura prolungata a cui sottoponiamo i cibi proteici, si sviluppano sostanze cancerogene come le ammine eterocicliche e gli idrocarburi aromatici.

LIMITARE ma non eliminare, perché incluse in queste animali ci sono quelle derivate dal pesce. Orientarci soprattutto su quello azzurro ricco di omega 3, e vit.D + calcio soprattutto se parliamo di pesci piccoli mangiati con le lisce.
Evitare pesci di allevamento .

Anche le uova contengono proteine animali ma il tuorlo è ricco di Acido Arachidonico, quindi meglio mangiare solo la chiara e da uova biologiche.

Dietista
Dott.ssa
Claudia Ramacci
c.ramacci@libero.it
Cell. 3285653904

I legumi sono la fonte più importante di proteine vegetali considerate di medio valore biologico. Per avere a disposizione proteine di elevato valore biologico, devono essere consumati insieme ai cereali possibilmente integrali

In questo modo otteniamo una fonte proteica ottimale senza le controindicazioni che derivano dal consumo di proteine animali.

Ci sono differenze proteiche anche tra legume e legume. Per es. la soia è il legume con il più elevato quantitativo di proteine (40%) e con la particolarità di possedere un alto livello di fitoestrogeni come la genisteina.

Altra caratteristica importante dei legumi, è l'elevato contenuto di fibra che li rende alimenti a basso indice glicemico e quindi con elevato potere saziante. Inoltre sono una buona fonte di acidi grassi insaturi.

Bisogna porre attenzione alla loro conservazione: i luoghi caldi ed umidi favoriscono lo sviluppo di micotossine cancerogene sulla loro superficie.

ALIMENTI UTILI

Tè verde

Il tè verde contiene molti antiossidanti e polifenoli. In particolare la catechina Epigallo catechingallato, un polifenolo che ha rivelato spiccate qualità antitumorali in laboratorio, in particolare nel ridurre i processi infiammatori. Inoltre il tè verde riduce i livelli del colesterolo cosiddetto "cattivo" e dei trigliceridi.

Curry

Tra le spezie da consigliare ci sono lo zenzero con proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie e la curcuma, sempre della famiglia dello zenzero con il maggior potere

antinfiammatorio. Ci sono studi inoltre, che indicano il suo consumo come potenzialmente preventivo nei confronti di alcuni tumori

Forma migliore per assumere queste spezie è il curry nel quale c'è un poco di pepe che le rende più facilmente assorbibili dal nostro organismo.

Dietista

Dott.ssa

Claudia Ramacci

c.ramacci@libero.it

Cell. 3285653904

UNA GIORNATA TIPO

PRIMA COLAZIONE

- Latte di soia non zuccherato
- Pane integrale/muesli (no zucchero si uvetta)
- Marmellata senza zucchero
- Infuso di orzo

oppure

- Fiocchi di avena preparati in porridge con latte di riso o di avena più uvetta
- Frutta secca
Infuso di tè verde

PRANZO

- Zuppa di legumi Bio e cereali integrali Bio

oppure

- Zuppa di verdura con cereali e legumi come pietanza.
Più insalata mista condita con olio extra vergine d'oliva

CENA

Zuppa di verdura con cereali

più pietanza proteica a scelta:

- pesce (2 volte settimana)
- legumi (2 volte settimana)
- tofu e seitan (2 volte settimana)
- carne bianca (1 volta settimana)
- carni rosse e formaggi (1 volta ogni 15 giorni)

Insalate e contorni vari a volontà

Evitare salumi

FUORI CASA

- Pasta con verdure senza panna o pasta con pesce
- Pesce
- Verdure a volontà

- Dessert di frutta

Evitare:

grissini, salatini, pane bianco, bevande zuccherate, alcolici (si vino rosso di qualità ma con moderazione)

Comunque... non isolarsi!