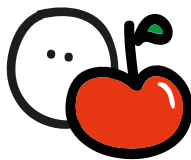


ALIMENTAZIONE,
ALLEATO DI SALUTE



MELANOMI

Le differenze contano.



LA SALUTE A TAVOLA



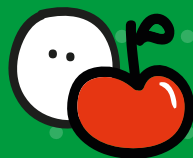
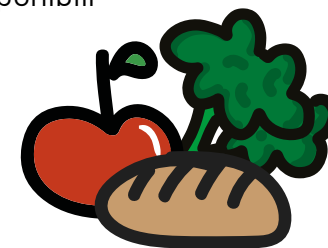
Perché una brochure sull'alimentazione?

Conoscere gli alimenti e le loro proprietà può aiutare a compiere le scelte nutrizionali più adeguate in base al proprio stato di salute.

Esiste, infatti, una correlazione tra consumo di alcuni alimenti e rischio di sviluppare una patologia, come il tumore.

Negli ultimi anni, la ricerca scientifica si è sempre più interessata alla prevenzione, dimostrando come un corretto stile di vita e un'alimentazione equilibrata siano cruciali anche all'interno di un percorso oncologico.

Alcuni alimenti, infatti, introducono nel nostro organismo molecole in grado di ostacolare la crescita delle cellule tumorali, in quanto riducono i nutrienti disponibili e rafforzano le difese immunitarie.

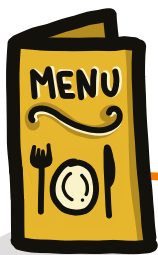




La brochure ha un taglio pratico e intende proporsi come uno strumento semplice per guidare le scelte nutrizionali nei diversi contesti della vita quotidiana (al supermercato, al bar, a casa) e in caso di disturbi del tratto gastrointestinale, tipici della malattia oncologica o di alcune terapie antitumorali.

Dopo una breve introduzione sugli **alimenti della salute**, caratteristiche e benefici, la sezione dedicata al **decalogo della salute** raccoglie e schematizza una serie di raccomandazioni per la prevenzione dei tumori suggerite dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro nel 2007 e confermate dal Codice Europeo contro il Cancro nel 2014.

UN MENU PER OGNI OCCASIONE



è un ricettario che offre una selezione di ricette personalizzate in base al proprio stato di salute e a specifiche problematiche (per esempio nausea, stitichezza o diarrea).

Correggere le cattive abitudini e affrontare i disturbi alimentari deve considerarsi parte integrante delle cure oncologiche, perché l'alimentazione può essere un vero e proprio alleato della nostra salute.

GLI ALIMENTI DELLA SALUTE AL SUPERMERCATO



Le **carni rosse** come quelle ovine, suine e bovine e le carni **processate e conservate** come salsicce, würstel, prosciutti, salami e altri salumi e insaccati sono **ricche di grassi saturi**; esse possono favorire processi infiammatori che aumentano il rischio di tumore se si superano i 500 grammi alla settimana.



CHE COSA COMPRO
PER LA CENA DI STASERA
CARNE O PESCE?



Attenzione anche ai metodi di cottura: **evitare le alte temperature.**

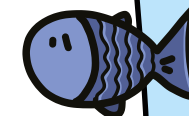
Il **pesce** è consigliato perché contiene acidi grassi **omega-3** polinsaturi (PUFA), molecole antinfiammatorie che **proteggono dai raggi ultravioletti (UV)**, riducendo la sensibilità della pelle ai raggi UV e aumentando l'espressione della p53 cutanea (una molecola conosciuta come proteina antitumorale).

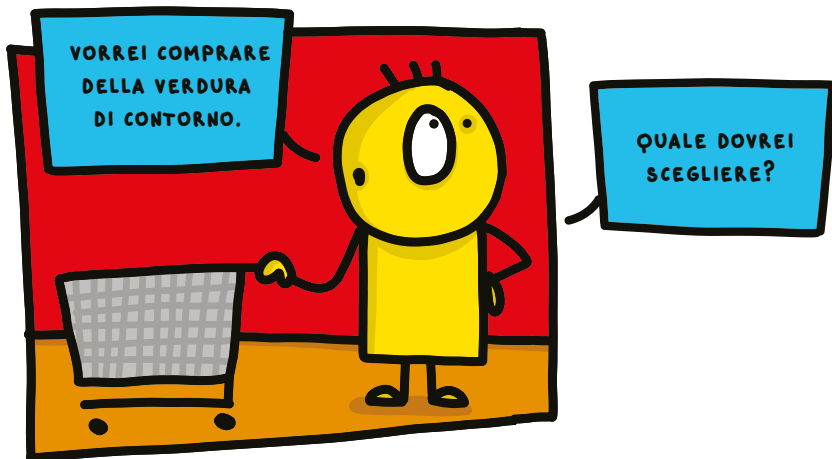
QUALI PESCI?

Pesce azzurro

- Sgombro
- Sardine
- Alici

Trota
Salmone
Orata





Tutte le verdure sono consigliate, in quanto hanno un basso apporto calorico e rappresentano un'importante **fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole benefiche.**



Alcune hanno particolari proprietà anticancro: le **crucifere** (cavoli e broccoli) per esempio, contengono elevate concentrazioni di fitonutrienti, composti organici metabolizzati dall'organismo con potenti proprietà antiossidanti, detossificanti e antitumorali.

Il loro regolare consumo permette anche di rafforzare il sistema immunitario.

Broccoli e cavoletti di Bruxelles contengono anche sulforafano, uno dei più importanti isotiocianati, composto dalle proprietà antiossidanti, detossificanti e antitumorali.



GLI ALIMENTI DELLA SALUTE AL SUPERMERCATO

...O DEVO SCEGLIERNE UN TIPO PRECISO?



Tutta la frutta costituisce una fonte di vitamine e sali minerali,

quindi è un alimento del quale non dovremmo mai fare a meno.

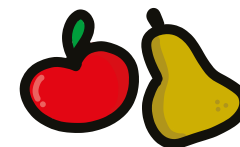
Tuttavia la frutta ricca di carotenoidi (beta carotene e licopene) è particolarmente consigliata.

Il beta carotene è un precursore della vitamina A che stimola la produzione di melanina e svolge un'azione antiossidante prevenendo la formazione di radicali liberi e proteggendo la pelle dall'invecchiamento precoce.

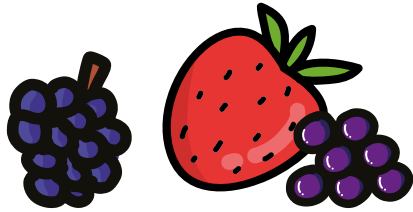
Il licopene è un carotenoide che si trova prevalentemente nella frutta e nei vegetali rossi. È un potente antiossidante e protegge dai danni provocati dagli UV. Assunto per via orale diminuisce la tossicità da radioterapia e inibisce la migrazione delle cellule del melanoma indotta dai fibroblasti.

QUALE FRUTTA E' RICCA DI CAROTENOIDI?

- Albicocche
- Pesche
- Mango
- Papaia
- Arance
- Melone

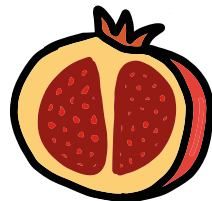


GLI ALIMENTI DELLA SALUTE AL SUPERMERCATO



I **frutti di bosco** (fragole, lamponi, mirtilli, more e ribes) sono potentissimi antiossidanti. Sono cruciali nella prevenzione di tutti i tumori, melanoma compreso, e fanno parte di quei pochi frutti che andrebbero mangiati anche quando non sono di stagione.

A questi si aggiunge il frutto del **melograno**, che nei suoi chicchi rossi racchiude importanti proprietà disintossicanti.

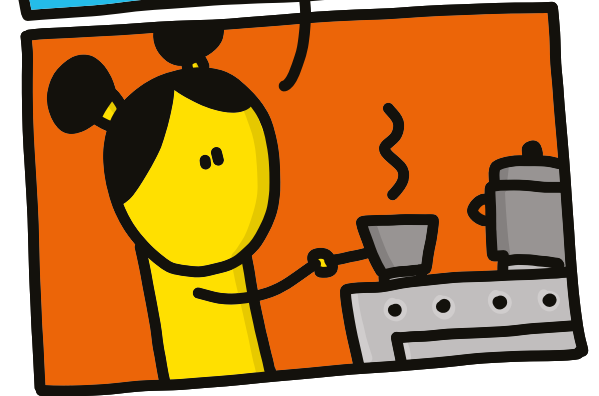


Non dimenticare di comprare anche un po' di **frutta secca** ricca di selenio, un oligoelemento ad azione antiossidante.



GLI ALIMENTI DELLA SALUTE A TAVOLA

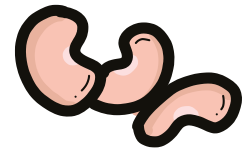
PER PRANZO PASTA
O ZUPPA DI LEGUMI?



La pasta, ma anche il farro, l'orzo, la quinoa e il riso possono essere consumati, meglio se integrali. Contribuiscono all'apporto di fibre nella dieta, indispensabili per la regolazione dell'assorbimento dei nutrienti e il corretto funzionamento intestinale.

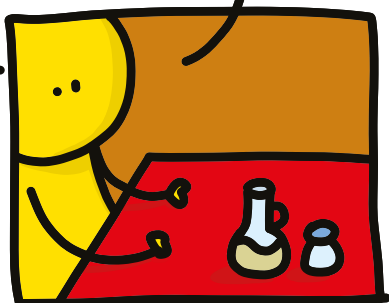
I **legumi** come i ceci, i piselli, le lenticchie, le fave, la soia, i fagioli borlotti e i cannellini sono un'ottima fonte di proteine e aiutano a mantenere libero l'intestino e a nutrire la flora batterica.

Possono essere consumati in crema o ben cotti, meglio se decorticati.



POSSO CONDIRE
I MIEI PASTI
CON SALE E OLIO?

IN ALTERNATIVA
CHE COSA POSSO
UTILIZZARE?



L'olio d'oliva,
quello **extravergine**,
è assolutamente **consigliato**
in quanto, insieme alla frutta secca,
è la principale fonte di vitamina E

dalle proprietà antiossidanti e antitumorali.

Aiuta a proteggere la pelle dai danni degli UV, stimola il sistema immunitario, inibisce la proliferazione cellulare e l'angiogenesi (formazione di capillari per portare nutrimento alle cellule tumorali), promuove l'apoptosi delle cellule danneggiate (morte cellulare).



Il **consumo di sale** invece va **moderato** in quanto costituisce un fattore di rischio per molti tumori, in particolare quelli del tratto gastrointestinale.

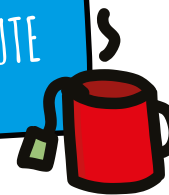


È possibile sostituire
il sale con spezie
ed erbe aromatiche.



Al momento sono in studio possibili effetti protettivi da consumo di curcuma e zenzero, spezie che già nella prevenzione da altri tipi di tumori hanno dimostrato la loro efficacia. Tra le erbe aromatiche sono state sottolineate di recente alcune virtù del prezzemolo, che potrebbe esercitare una certa protezione grazie alla presenza di luteolina, un flavonoide con attività antiossidante, e miristicina, un composto organico che inibisce la formazione dei tumori e aiuta a prevenire i radicali liberi.

GLI ALIMENTI DELLA SALUTE
AL BAR



POSSO ANCORA
BERE TE' O
CAFFE'?

Secondo quanto pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute le persone che bevono fino a quattro tazze di **caffè** al giorno sembrano avere il 20% di probabilità in meno di sviluppare un melanoma rispetto a coloro che non ne bevono affatto. Per quanto riguarda il tè è preferibile scegliere il **tè verde** che contiene alcuni polifenoli, come l'epigallocatechina-3-gallato (EGCG), con proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, immunomodulanti, antitumorali, proapoptotiche e fotoprotettive.



Gli alimenti e le bevande ricche di zuccheri raffinati, come i dolci, i biscotti, le merendine determinano un aumento della glicemia (quantità di zuccheri nel sangue) e stimolano la produzione di insulina.

Una dieta troppo ricca di questi alimenti può portare a sovrappeso, condizione che può aumentare il rischio di sviluppare un tumore.

Il latte e i latticini sono particolarmente ricchi di grassi, quindi vanno ridotti. Si possono comunque consumare 1 tazza di latte o yogurt magro a colazione e una porzione di formaggio fresco magro, come la crescenza, 2 volte alla settimana.



GLI ALIMENTI DELLA SALUTE AL BAR

LE BEVANDE
ALCOLICHE
SONO CONCESSE?



Il consumo di alcol è sconsigliato

ed è molto importante non superare le dosi giornaliere di un bicchiere da 120 ml di vino/birra per le donne e due bicchieri per gli uomini.

Dal punto di vista cellulare, infatti, l'etanolo induce danni al DNA, favorisce la produzione di radicali liberi, agisce come fotosensibilizzatore, altera il metabolismo cellulare, promuove la sintesi di alcune prostaglandine (molecole infiammatorie) e la secrezione di melanociti. Infine, il consumo di alcol riduce le funzioni immunitarie e promuove la crescita delle cellule di melanoma metastatico.



IL DECALOGO DELLA SALUTE



Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro

(World Cancer Research Fund) nel 2007

e il **Codice Europeo contro il Cancro** nel 2014

hanno elaborato una serie di raccomandazioni per la prevenzione dei tumori, cui corrispondono

altrettanti specifici obiettivi di Sanità Pubblica.

Per prima cosa, correggere abitudini quotidiane sbagliate: il fumo, estremamente dannoso anche quando è passivo, la sedentarietà, che favorisce l'aumento di peso associato allo sviluppo di molti tumori, la non adesione agli *screening* (mammografia, presenza di sangue occulto nelle feci, PAP-test, mappatura dei nei, ecc.) che permettono una diagnosi precoce e quindi maggiori possibilità di guarigione.

Una sana alimentazione, associata a uno stile di vita attivo, può aiutare a prevenire, gestire e trattare efficacemente molte malattie.

Nel caso dei tumori non si tratta di una pura formalità, bensì di un dato scientifico provato: **molte terapie e campagne di prevenzione puntano a una dieta sana e un'attività fisica quotidiana.**

1. Mantieni il tuo peso forma

Avere un peso elevato può favorire lo sviluppo di alcuni tipi di tumore. Sapere se siamo in sovrappeso è semplice, basta calcolare l'indice di massa corporea (BMI) dato dal rapporto tra peso e quadrato dell'altezza.

Quanto pesi (kg) diviso quanto sei alto (metri)².

La tabella dell'Organizzazione Mondiale della Sanità può aiutarti a capire se sei normopeso, sottopeso o sovrappeso.

BMI range (kg/m ²)	< 16,5	Da 16,5 a 18,4	Da 18,5 a 24,9	Da 25 a 30	Da 30,1 a 34,9	Da 35 a 40	> 40
Categoria	Sottopeso di grado severo	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obesità di 1° grado	Obesità di 2° grado	Obesità di 3° grado

COSA FARE?

Svolgere attività fisica quotidiana, prediligere cibi a bassa densità calorica* ed evitare bevande zuccherate può essere un modo per mantenersi in forma.

* La densità calorica indica il livello di energia, espressa in calorie, che fornisce una certa quantità di cibo (per es. 100 g).



2. Svolgi un'attività fisica ogni giorno

Siamo portati a condurre uno stile di vita sedentario, complice anche l'ambiente urbano e industrializzato, un'abitudine che può contribuire ad aumentare il rischio di sviluppare un tumore.

COSA FARE?

Camminare almeno 30 minuti al giorno può essere un modo semplice per mantenersi in esercizio e difenderci dall'insorgenza di un tumore.

Altri suggerimenti? Fare le scale invece di prendere l'ascensore, scendere a una fermata prima dell'autobus, parcheggiare un po' distante.



IL DECALOGO DELLA SALUTE

3. Limita il consumo di alimenti ad alta densità energetica ed evita le bevande zuccherate

Una dieta troppo ricca di cibi ipercalorici è correlata a un aumento del rischio di obesità; questa condizione può portare allo sviluppo di tumore e di altre patologie importanti come quelle cardiovascolari e il diabete di tipo 2.

COSA FARE?

Limitare il consumo di cibi troppo ricchi in grassi (come, per esempio, i formaggi) o troppo ricchi in zuccheri (come, per esempio, biscotti, dolci, gelati e affini), ma anche quegli alimenti molto raffinati (come i prodotti da forno fatti con farine 0 o 00). Cosa importante, è bene evitare il consumo di bevande zuccherate sia che siano bibite, succhi di frutta o yogurt da bere.



4. Consuma principalmente alimenti di origine vegetale

Gli alimenti vegetali sono moltissimi. I cereali integrali (pane, pasta o cereali in chicco) e i legumi sono molto importanti sia per la ricchezza in fibre che proteggono l'intestino e rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi, sia perché insieme forniscono un'adeguata quota proteica. Il tutto accompagnato da frutta e verdura ricche di vitamine, sali minerali e antiossidanti (attenzione, però, le patate non rientrano nella verdura da consumare quotidianamente). Importante consumare anche la frutta secca, un concentrato di grassi insaturi salutari che proteggono arterie e cellule.



COSA FARE?

Consumare tutti i giorni cereali integrali, legumi, verdura e frutta per ridurre il rischio di sviluppare un tumore e controllare il peso, grazie al potere saziante dei cibi contenenti fibre.

5. Limita il consumo di carne rossa ed evita il consumo di carni conservate

In questi casi i fattori di rischio sono legati al metodo di conservazione che può favorire la formazione di sostanze cancerogene (come salatura, affumicatura, sostanze conservanti) ma anche al contenuto di grassi saturi.

COSA FARE?

Consumare poca carne rossa e comunque non superare mai i 500 grammi alla settimana. Evitare i salumi e le carni conservate in genere sia in scatola sia affumicate.

**6. Bevande alcoliche solo con moderazione**

L'eccesso di alcol è legato a un aumento del rischio di tumori, principalmente del cavo orale, ma anche di mammella, stomaco, fegato e intestino. Le bevande alcoliche sono sconsigliate perché l'etanolo è una sostanza ad azione cancerogena, ma sono permesse in modeste quantità.

COSA FARE?

Non superare la dose di 1 unità al giorno (pari a un bicchiere da 120 ml di vino/birra) per le donne e 2 unità per gli uomini.

**7. Limita il consumo di sale e di alimenti ricchi di sale**

Il sale e i cibi conservati sotto sale possono influire sul rischio di alcune forme di tumore.

COSA FARE?

Consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, pari all'incirca a quelli contenuti in un cucchiaino da tè, rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la protezione della salute; sostituire il sale con spezie ed erbe aromatiche.

**IL DECALOGO DELLA SALUTE****8. Soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta**

Variare il più possibile la dieta può essere il modo giusto per prevenire l'insorgenza di tumori. Fare uso di integratori come vitamine e sali minerali è invece sconsigliato per la prevenzione dei tumori.

**COSA FARE?**

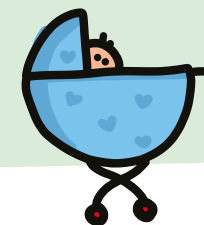
Mangiare una grande varietà di cibi vegetali seguendo la stagionalità e variando spesso, anche consumando alimenti di colori diversi. Modificare ogni giorno i cibi a partire dalla colazione.

9. Allatta al seno almeno per i primi sei mesi

Alcune evidenze mostrano che l'allattamento al seno può proteggere le mamme dall'insorgenza del tumore mammario.

COSA FARE?

Allattare al seno, per almeno 6 mesi. I neonati allattati al seno per almeno 6 mesi risultano anche meno soggetti a sovrappeso e obesità.

**10. Le raccomandazioni per la prevenzione delle patologie oncologiche sono valide anche per chi ha già avuto un tumore.**

Nei limiti degli studi disponibili, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato, per prevenire le recidive.

APPROFONDIMENTI I CARBOIDRATI

I **carboidrati** sono fondamentali nella nostra dieta poiché vengono **trasformati rapidamente in glucosio, una delle principali fonti di energia per l'organismo**.

Un loro eccessivo consumo, però, rischia di stravolgere i livelli di zucchero nel sangue, con la conseguenza di sbilanciare l'energia, provocando stanchezza e irritabilità.

DOVE SI TROVANO?

Glucosio

Nella frutta, in alcune verdure, nello zucchero da tavola, nel miele e nei cibi naturalmente dolci.

Lattosio

Nel latte, nello yogurt e in altri latticini.

Fruttosio

Dà alla frutta il sapore dolce.

CHE RUOLO HA IL GLUCOSIO?

È la forma più semplice di zucchero e principale fonte di energia delle cellule.

L'insulina è l'ormone deputato al controllo della quantità di glucosio che circola nel sangue e all'interno delle cellule. Il diabete insorge quando l'organismo non produce insulina a sufficienza o l'insulina non lavora correttamente.

PERCHÉ È IMPORTANTE CONTROLLARE LA GLICEMIA?

Cibi e snack troppo zuccherati sono dannosi per l'organismo, perché nonostante siano ipercalorici sono poco nutrienti.

Questo comporta la necessità di consumarne spesso e in modo eccessivo.

COME CAMBIARE LE PROPRIE ABITUDINI?

Va bene consumare cibi naturalmente dolci, quali la frutta, perché forniscono anche altri nutrienti, quali vitamine e sali minerali e fibre. Consumare con moderazione cibi e bevande addizionati con zuccheri. Svolgere esercizio fisico per «bruciare» le calorie in eccesso.

APPROFONDIMENTI LE PROTEINE

Le **proteine** sono particolarmente importanti perché **forniscono** al corpo un **apporto energetico efficace**. Tuttavia, non bisogna assumerne troppe. Infatti, le proteine in eccesso non vengono immagazzinate, ma eliminate dall'organismo; questo porta alla produzione di tossine e a un sovraccarico di lavoro per i reni.

DOVE SI TROVANO?

Sono presenti sia nei prodotti d'origine vegetale che in quelli d'origine animale.

Proteine animali: carne, pesce, uova, latticini.

Esempi:

- 100 g di petto di pollo = 22 g di proteine;
- 100 g di carne macinata = 26 g di proteine;
- 100 g di nasello = 19 g di proteine;
- 100 g di uova = 13 g di proteine;
- 100 g di groviera = 29 g di proteine.

Proteine vegetali: soprattutto nei cereali e nei legumi secchi (lenticchie, piselli, fave).

Esempi:

- 100 g di lenticchie cotte = 8 g di proteine;
- 100 g di petali di grano integrale = 11 g di proteine.

APPROFONDIMENTI COME SI LEGGE UN'ETICHETTA?

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100 g di prodotto	
Valore energetico	
Proteine	
Carboidrati di cui zuccheri	
Grassi di cui acidi grassi saturi	
Fibre	
Sodio (Sale)	

Grassi saturi

Aumentano il livello di colesterolo «cattivo» nel sangue e quindi il rischio di malattie cardiache e ictus. Si trovano nei cibi di origine animale (soprattutto la carne rossa), latticini, latte di cocco e olio di palma. È importante limitare l'assunzione di questi grassi.

Grassi totali

Includono i grassi saturi e insaturi (questi ultimi aiutano a ridurre i livelli di colesterolo). Comprendono olio di oliva, di semi, di avocado e olio di pesce. I grassi insaturi possono essere consumati con moderazione, ma prima di consumare un cibo è importante verificare il contenuto totale di grassi.

Zuccheri

Naturalmente contenuti in frutta e verdura, vengono anche addizionati in cibi processati compresi cereali, vegetali in scatola, salse, biscotti, bevande e cibi confezionati.

Sodio

Il sale, o cloruro di sodio, deve essere consumato con moderazione. Gli adulti non dovrebbero consumare più di 4 g di sale al giorno (corrispondenti a 1600 mg di cloruro di sodio). È possibile convertire i mg di sodio in sale moltiplicando per 2,5.

SUGGERIMENTI DIETE E ALIMENTI PARTICOLARI

Dieta gluten-free

Non ci sono particolari controindicazioni nel voler adottare una dieta gluten-free in caso di melanoma, tuttavia se non si soffre di celiachia né di sensibilità al glutine, non è consigliato eliminarlo completamente.

Dieta vegetariana o vegana

Gli alimenti di origine vegetale sono ricchi di antiossidanti, sali minerali e vitamine e, grazie a queste proprietà, il loro regolare consumo può ridurre il rischio di sviluppare tumore. Tuttavia è importante non eliminare completamente dalla propria dieta gli alimenti di origine animale e integrare sistematicamente cereali e legumi secchi per non soffrire di carenze di aminoacidi.

Dieta senza latticini

Il consumo di prodotti a base di latte dovrebbe essere ridotto e dovrebbero essere prediletti formaggi freschi e non stagionati. In particolare è preferibile limitare il consumo di latte vaccino per evitare alti livelli di IGF-1 nel sangue e sostituirlo con delle alternative vegetali come il latte di soia.

Cibi biologici

Consumare prevalentemente alimenti di origine biologica è una scelta individuale che non ha una correlazione con lo sviluppo di tumore.

Infatti, sebbene gli scienziati stimino che quasi un terzo dei tumori possa essere prevenuto attraverso la dieta, le principali responsabilità non sarebbero da ricondurre ai pesticidi, anche grazie agli elevati standard di sicurezza degli alimenti prodotti in Europa.

Integratori alimentari

Alcuni integratori e prodotti «naturali» estratti da erbe possono essere pericolosi in quanto possono interagire con i farmaci e devono essere assunti con cautela.

Un esempio è l'iperico (o erba di San Giovanni), usato per i casi di depressione lieve. Purtroppo è noto che questa sostanza riduce l'efficacia di alcuni chemioterapici e di alcune terapie ormonali come il tamoxifene.

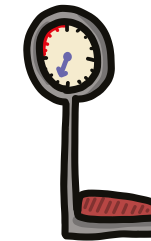
Le vitamine

Le vitamine sono nutrienti essenziali che aiutano il nostro organismo a funzionare correttamente.

Una dieta equilibrata ne fornisce il giusto apporto.

In alcuni casi, tuttavia, l'apporto di vitamine può risultare insufficiente e può essere necessario aggiungere alla dieta integratori vitaminici equilibrati:

- in caso di assunzione non adeguata di carne, un integratore a base di ferro può aiutare a sentirsi meno stanchi;
- in caso di osteoporosi, potrebbe essere necessaria un'integrazione di calcio.



Come aumentare di peso?

- Provare a consumare un piccolo snack e/o una bevanda nutriente ogni 2 ore, se non si ha appetito e se non si riesce a consumare grandi quantità di cibo
- Provare a usare un «diario» per pianificare pasti e snack
- Aggiungere fagioli, lenticchie, orzo, piselli a zuppe e stufati
- Aggiungere latte in polvere scremato al latte e usarlo per fare dessert, salse, zuppe, puree e piatti a base di uova
- Aggiungere olio di oliva o di semi su verdura, riso o pasta

Come perdere peso?

- Dare ascolto al proprio organismo: mangiare solo quando si ha fame e interrompersi quando si è pieni
- Consumare porzioni moderate. Usare un piatto di piccole dimensioni (da dessert) o ridurre le porzioni rispetto al solito
- Mangiare lentamente e aspettare 20 minuti prima di decidere che si vuole un'altra portata
- Non saltare i pasti, soprattutto la colazione (questo comporterebbe un consumo eccessivo al pasto successivo)
- Usare metodi di cottura più salutari (grigliare, cuocere al vapore o bollire)
- Preferire la carne magra, rimuovere la pelle dal pollo
- Provare le versioni «light» dei latticini
- Ridurre il numero di cibi take away ad alto contenuto di grassi
- Evitare gli snack grassi (patatine fritte e biscotti)
- L'avocado è un'alternativa salutare al burro!

SUGGERIMENTI



Come consumare più frutta e verdura?

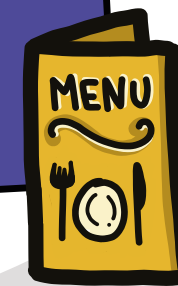
- Acquistare ogni settimana frutta e verdura
- Consumare frutta come snack o dessert
- Aggiungere frutta fresca ai cereali della colazione
- Riempire metà del piatto con verdure. Includere verdure di almeno 3 colori diversi
- Usare verdura surgelata se non si ha a disposizione quella fresca
- Adattare le ricette per includere più verdura
- Includere insalata al pranzo

Come ridurre il consumo di alcolici?



- Scegliere una birra con minor gradazione alcolica
- Identificare alcuni giorni «alcol free» ogni settimana
- Aspettare finché il bicchiere di vino si è svuotato prima di riempirlo (questo aiuta anche a tenere traccia del numero di bicchieri consumati)
- Ridurre il consumo di snack salati, in modo da ridurre il senso di sete
- Quando si esce, proporsi come guidatore, in modo da rimanere sobrio
- Trovare «alleati» nel ridurre il consumo di alcol
- Provare alcuni cocktail analcolici

UN MENU PER OGNI OCCASIONE



TI SENTI IN FORMA



Se non avverti alcun disturbo a livello gastrointestinale e **ti senti in forma**, non rinunciare comunque a un'alimentazione completa che comprenda la frutta, la verdura, gli alimenti proteici come la carne, il pesce e le uova, i cereali e i latticini. Per il tuo pranzo ti proponiamo un menu a base di salmone agli agrumi con un contorno di broccoletti alle olive.

SALMONE AL FORNO CON GLI AGRUMI

180 g di filetto di salmone
senza spine né pelle
2 fettine di arancia
2 fettine di limone
2 fettine di lime
2 rametti di aneto fresco
1 filo d'olio d'oliva
1 pizzico di sale e 1 di pepe



Preriscaldare il forno a 180 °C.
Stendere un foglio di carta da forno su una teglia, disporre 1 fetta di arancia, 1 di limone e 1 di lime e infine il salmone. Cospargere con sale, pepe e olio. Coprire con l'aneto, l'arancia, il limone e il lime rimasti. Piegare le estremità della carta da forno e avvolgere il salmone come in un pacchetto.
Cuocere circa 10 minuti per lato.

BROCCOLETTI ALLE OLIVE

4 porzioni

800 g di broccoletti
70 g di olive verdi
70 g di olive nere
100 g di cipolline
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
½ bicchiere di aceto di mele
Sale marino integrale



Dividere i broccoletti a cimette e lasciarli in acqua fredda con aceto di mele per 20 minuti, poi lavarli. In una casseruola mettere l'olio, metà dei broccoletti, metà delle olive a pezzetti e tutte le cipolline sbucciate e affettate; dopo 10 minuti aggiungere gli ingredienti rimasti. Salare e coprire; cuocere per 20 minuti a fiamma bassa senza mescolare.

HAI NAUSEA



In caso di **nausea** potresti chiedere a un tuo familiare o amico di cucinare per te; gli odori del cibo infatti possono aumentare il senso di nausea. Proprio per questo è preferibile scegliere cibi freddi o solo leggermente riscaldati.

Il menu che ti proponiamo è una gustosa ricetta da consumare fredda a base di ceci che potrai accompagnare con una limonata.

HUMMUS AI 3 SEMI

4-6 porzioni

2 cucchiaini di semi di girasole sgusciati
2 cucchiaini di semi di lino
2 bicchieri di ceci cotti
1 tazza di tahina
2 spicchi di aglio schiacciato
2 cucchiaini di succo di limone fresco
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale e pepe
1-2 cucchiaini di acqua
1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Frullare i semi di girasole e di lino per 30 secondi, aggiungere gli altri ingredienti e mescolare fino a raggiungere la consistenza desiderata (in caso fosse troppo solido aggiungere dell'acqua). Disporre l'hummus in un piatto da portata e aggiungere una spolverata di pepe e prezzemolo.



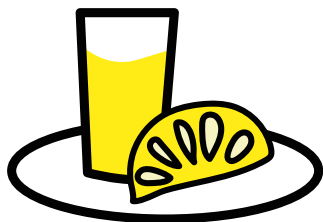
LIMONATA FRESCA

250 ml di succo di limone
500 ml di acqua
155 g di zucchero extrafine
1 limone tagliato a fettine sottili

Scaldare il succo di limone, l'acqua e lo zucchero in un pentolino a fuoco lento fino a quando lo zucchero non si sarà completamente sciolto.

Togliere dal fuoco e trasferire in una caraffa.

Aggiungere il limone a fette e raffreddare.



UN MENU PER
OGNI OCCASIONE



NON HAI APPETITO



Se **non hai appetito** puoi provare ad assumere piccole quantità di cibi proteici e ipercalorici ogni 2 o 3 ore evitando i 3 pasti principali della giornata.

Se proprio non hai voglia di mangiare, puoi consumare una bevanda nutriente, un frullato, uno yogurt o un gelato.

Ti proponiamo due ricette che possono fare al caso tuo, da preparare anche in momenti diversi della giornata.

ZUPPA IMPERIALE

4 porzioni

4 uova intere
80 g di parmigiano stagionato
80 g di semolino
60 g di burro sciolto raffreddato
1 pizzico di sale e 1 di noce moscata
Brodo di carne

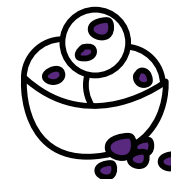
Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido.

Ungere uno stampo e infornare a forno già caldo, circa 170 °C, per 20 minuti.

Sfornare quando l'impasto sarà diventato dorato.

Lasciar raffreddare e tagliare a dadini.

Cuocere nel brodo di carne.



GELATO

ALLO YOGURT DI MIRTILLO

4-6 porzioni

2 confezioni di yogurt greco magro
2 tazze di mirtilli freschi o surgelati
1/4 tazza di miele
1 cucchiaino di succo di limone

In una ciotola frullare i mirtilli, il miele e il succo di limone fino a ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere lo yogurt e mescolare.

Versare il composto in un contenitore di metallo o di vetro.

Riporre in freezer da 30 a 60 minuti, mescolando ogni 15 minuti.

HAI DISTURBI GASTROINTESTINALI



In caso di disturbi gastrointestinali come la **diarrea** ti consigliamo di assumere alimenti ricchi di sali minerali come sodio e potassio per contrastarne la perdita; è inoltre importante bere in abbondanza per restituire all'organismo l'acqua che è stata persa.

Ti segnaliamo due ricette leggere e semplici da preparare che nel loro insieme costituiscono un pasto completo.



SEMOLINO CAMELLATO SENZA LATTE

4 porzioni

10-15 g di semolino di grano
2 litri di acqua caramellata con 2 cucchiari di zucchero
scorza di un limone tritato finemente
1 tuorlo d'uovo

Cuocere il semolino nell'acqua caramellata insieme alla scorza del limone per 15 minuti.

Aggiungere un tuorlo d'uovo.

È possibile sostituire il semolino con il riso e il caramello con lo sciroppo di frutta.

PERE IN CAMICIA CON LE SPEZIE

1 tazza di acqua
1/4 tazza di vino rosso secco
1 rametto di cannella
1 pizzico di noce moscata
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di miele
3 fettine di limone
4 pere mature sbucciate

In una casseruola mischiare l'acqua, il vino, la cannella, la noce moscata, il sale, il miele e il limone.

Scaldare a fuoco medio-basso fino a quando la miscela comincia a bollire.

Aggiungere le pere e cuocerle con il coperchio a fuoco basso per 10-15 minuti o finché non risultano tenere.

Raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.



UN MENU PER OGNI OCCASIONE



In caso di **stitichezza** è importante aumentare l'apporto di liquidi bevendo abbondantemente, preferibilmente lontano dai pasti. Bere una tisana calda al mattino a digiuno può aiutare a stimolare il movimento intestinale. Per contrastare questo problema, proponiamo la ricetta della zuppa di lenticchie rosse e quella della marmellata di fichi, entrambe indicate in caso di stitichezza.

ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

2 porzioni

1 cipolla grande
2 carote
1 gambo di sedano
4 tazze di acqua
sale
200 g di lenticchie rosse decorticate
2 cucchiaini di curcuma
20 g di zenzero fresco grattugiato
erbetto aromatiche a piacere



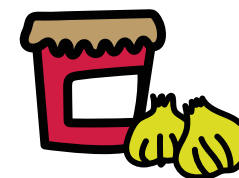
Pulire, pelare e tagliare grossolanamente la cipolla, la carota e il sedano, versare tutto in una pentola capiente, aggiungere l'acqua, due prese di sale grosso e far bollire per circa 10 minuti. Aggiungere le lenticchie precedentemente lasciate in ammollo per un paio d'ore, coprirle e lasciarle cuocere per circa 30 minuti a fuoco medio. Una volta cotte le lenticchie, frullare tutto con un mixer a immersione, aggiungere la curcuma, lo zenzero grattugiato, le erbetto, mescolare bene e servire.

MARPELLATA DI FICHI

1 kg di fichi
250 g di zucchero semolato
1 limone

Lavare i fichi eliminando i peduncoli e la buccia e tagliarli in quattro parti. Filtrare il succo del limone per privarlo di semi e polpa e versarlo sui frutti lasciando macerare per 45 minuti. Aggiungere anche la scorza del limone ben lavata e asciugata.

Far cuocere per 45 minuti i fichi col succo e la buccia del limone e lo zucchero in una pentola alta antiaderente, mescolando di frequente. Versare la marmellata ancora molto calda nei vasetti sterilizzati dopo aver eliminato la buccia del limone e poi chiudere i vasetti e tenerli capovolti fino a completo raffreddamento.



ALTERAZIONI DEL GUSTO



Alcune terapie antitumorali possono provocare alterazioni del gusto come la **perdita dei sapori e degli odori**. In questi casi prediligi alimenti molto saporiti ed esalta le pietanze con erbe aromatiche come il basilico, l'origano, il rosmarino o la menta. Ti proponiamo una ricetta gustosa e un po' speziata che puoi accostare a una bevanda nutriente.

ZUPPA MAROCCHINA

6 porzioni

1/4 di tazza di olio di oliva
1 cipolla grande a pezzetti
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di cannella, cumino e paprika dolce
400 g di pomodori tagliati a pezzi
3 barattoli di ceci
2 patate dolci, pelate e tagliate
2 patate bianche, pelate e tagliate
1 carota grande, tagliata e pelata
4 tazze di brodo vegetale
1 cucchiaino di zucchero
Sale, pepe
2 tazze di spinaci

Stufare nell'olio la cipolla e l'aglio; aggiungere le spezie, i pomodori, i ceci, le patate bianche e quelle dolci, le carote, il brodo e lo zucchero. Cuocere a fuoco basso per 45 minuti. Aggiungere gli spinaci e cuocere per un paio di minuti. Condire con sale e pepe.

SUCCO DI CAROTE, LIMONE E MELE

2-3 persone

4 carote medie
Il succo di 1/2 limone di media grandezza
Il succo di 1 spicchio di lime
1 mela
1/4 di radicchio rosso
1 pezzo di zenzero fresco

Centrifugare tutti gli ingredienti e gustarlo fresco.



UN MENU PER
OGNI OCCASIONE



INFIAMMAZIONE CAVO ORALE



L'**infiammazione del cavo orale** è piuttosto frequente in caso di varie terapie antitumorali e interferisce con la capacità di alimentarsi regolarmente. In questi casi è preferibile evitare cibi acidi, troppo salati, in salamoia, in aceto o a base di pomodoro. Potresti preparare un pasto a base di spuma di vitello fredda e crema di porri e zucchine.

SPUMA DI VITELLO FREDDA

4 persone

120 g fesa di vitello
2 uova sode
2 cucchiaini di panna intera
2 cucchiaini di latte intero
Un pizzico di sale

Cuocere le fettine al tegame e tagliuzzarle. Schiacciare le uova con una forchetta. Frullare carne, panna, uova, latte e sale. Lasciar raffreddare nel frigorifero prima di servire.



CREMA DI PORRI E ZUCCHINE

4 persone

500 g di porri (compreso lo scarto)
500 g di zucchine tenere
1 litro d'acqua
1 dado
100 ml di panna fresca
50 g di parmigiano stagionato grattugiato
Sale qb

Pulire i porri conservando solo la parte più tenera (compresa la parte verde) e lavare le zucchine. Tagliare le verdure in pezzi grossi, metterli in una pentola con acqua e dado, coprire con un coperchio e cuocere per 50 minuti. Frullare con frullatore a immersione, aggiungere il sale e all'ultimo momento panna e parmigiano. La crema deve risultare piuttosto densa. Si può servire sia calda che tiepida e con aggiunta di crostini.

A white rectangular sheet of lined paper with horizontal green ruling lines, set against a green background with a white polka-dot pattern.



FONTI

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

<http://www.dana-farber.org/Health-Library/Health-Library-Results.aspx?scat=Content%20Types&sname=269&saction=1>

<http://www.airc.it/prevenzione-tumore/alimentazione/stili-vita-anti-cancro/>

<http://www.cancer.org/treatment/survivorshipduringandaftertreatment/nutritionforpeoplewithcancer/nutritionforthepersonwithcancer/nutrition-during-treatment-recipes>

<http://www.aimatmelanoma.net/gb/aim-for-answers/treatment-of-melanoma/tips-on-managing-side-effects.html>

Progetto realizzato da



Con il patrocinio di



In collaborazione con

