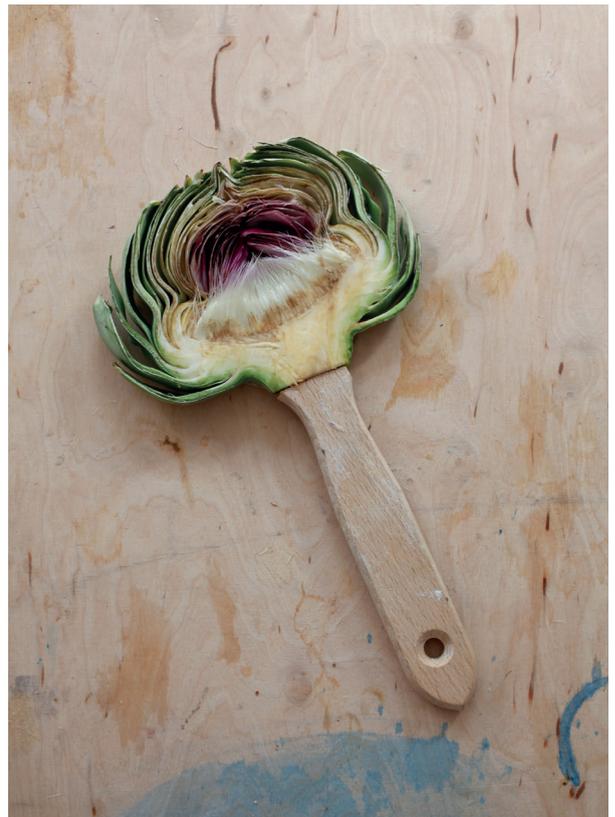


Cosa, Quando, Come, Perché?

**Cancro del seno e
alimentazione: le principali
domande e risposte.**



Cosa, Quando, Come, Perché?

**Cancro del seno e
alimentazione: le principali
domande e risposte.**

Introduzione

Molte donne affette da cancro del seno vorrebbero sapere come contribuire alla propria convalescenza e favorire il processo di guarigione. Numerosi studi attuali e la nostra pluriennale esperienza dimostrano che in ogni fase di questo processo – dopo l'intervento chirurgico, durante la terapia e anche nel periodo successivo – le persone colpite possono fare molto per il benessere e la salute personali seguendo un'alimentazione equilibrata.

Nutrirsi in modo consapevole e adeguato consente di alleviare i disturbi dovuti alla malattia e alla terapia. Se decidete inoltre di celebrare con gioia la cucina e il cibo, anche la qualità della vostra vita aumenterà. Toccate con mano la freschezza degli alimenti, annusate il profumo che si sprigiona dalle pentole, gioite di un piatto ben guarnito! Cucinare e mangiare sono sinonimi di piacere e gioia di vivere. Altrimenti perché si condividerebbero i pasti con amici e familiari?

In questo opuscolo abbiamo raccolto consigli alimentari specifici per ogni fase della vostra guarigione e altri spunti per la vostra nuova situazione di vita. Troverete anche consigli

e rimedi casalinghi utili ad alleviare i diversi effetti collaterali della terapia.

Desideriamo incoraggiarvi a partecipare attivamente al processo di guarigione e vi invitiamo a scegliere un'alimentazione gustosa ma al tempo stesso appropriata durante e dopo la malattia.

Speriamo di riuscire nell'intento e vi auguriamo dal profondo del cuore tanta forza e tanto coraggio, nonché una pronta guarigione.

Erika Ackermann
Dietista diplomata SSS
Zurigo e Wädenswil

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zurigo

Dott. med. Michael Cebulla
Centro senologico Klinik St. Anna
Lucerna

PD Dott. med. Andreas Trojan
Centro senologico di Zurigo

Sommario

Diagnosi e terapia

- p. 8** **Diagnosi**
- p. 10** **Metodi di indagine**
- p. 11** **Indagini di approfondimento per
l'esclusione di metastasi**

- p. 12** **Terapia**
- p. 14** **Intervento chirurgico**
- p. 16** **Radioterapia per evitare lo sviluppo
di recidive**
- p. 17** **Trattamento postintervento
a base di medicinali**

Alimentazione

- p. 22** **A cosa prestare attenzione
durante il trattamento**
- p. 25** **Durante la chemioterapia**
- p. 26** **Durante la radioterapia**
- p. 27** **Durante la terapia antiormonale**

- p. 30** **Che cosa può essere utile in caso
di effetti collaterali?**
- p. 32** **Nausea e vomito**
- p. 33** **Diarrea**
- p. 34** **Stipsi**

- p. 35** **Inappetenza e alterazioni del gusto**
- p. 36** **Perdita di peso e sottopeso**
- p. 38** **Aumento di peso e fame insaziabile**
- p. 42** **Infiammazioni delle mucose del
cavo orale e della gola**
-
- p. 46** **Mangiare sano: in breve i punti essenziali**
- p. 48** **Raccomandazioni della piramide
alimentare svizzera**
- p. 49** **Gli alimenti e i loro effetti**
-
- p. 60** **La terapia è conclusa, e adesso?**
- p. 62** **Attenzione: le diete anticancro non
esistono!**
- p. 63** **Alimenti per la prevenzione**
-
- p. 68** **Gestire le fasi più difficili**
- p. 70** **Come aumentare il livello di attenzione**
-
- p. 74** **Il moto può ridurre il rischio di recidiva**
- p. 76** **Quale attività fisica è adatta a me?**
-
- p. 78** **Colophon**





Diagnosi

Se rilevato in tempo, il cancro del seno è, nella maggior parte dei casi, una malattia curabile. In presenza di modifiche al seno che fanno sospettare l'esistenza di un cancro del seno, è necessario sottoporsi a diverse indagini diagnostiche per confermare o escludere la malattia. Questi accertamenti comprendono innanzitutto la palpazione del seno. La maggior parte dei ginecologi possono inoltre eseguire in qualsiasi momento un'ecografia mammaria presso il proprio studio. Un esame di questo tipo consente di confermare o escludere in modo rapido e diagnostico con una probabilità elevata una malattia del seno.

Dott. med. Michael Cebulla
Centro senologico Klinik St. Anna
Lucerna

Attualmente il metodo più importante ed efficace per la diagnosi precoce del cancro del seno è la mammografia. Grazie a radiazioni X deboli (di bassa intensità) viene eseguita una fotografia del seno da due direzioni. Questo esame radiografico consente spesso di riconoscere e curare precocemente anche focolai piccoli e non palpabili o addirittura tumori allo stadio iniziale sotto forma di microcalcificazione visibile nella mammografia.

Oltre alla mammografia e all'ecografia (ultrasonografia), in caso di dubbi diagnostici relativi all'estensione e al numero di noduli mammari, si cerca di fare chiarezza con una risonanza magnetica RM (in inglese «Magnetic Resonance Imaging» MRI).

Dopo aver eseguito entrambe le procedure di imaging, se il sospetto è stato confermato, viene normalmente eseguito il prelievo di un campione di tessuto a completamento delle indagini (mammografia ed ecografia). La valutazione microscopica del campione tissutale o cellulare consente la caratterizzazione precisa delle cellule sospette.

Oltre al tipo di tumore viene determinato anche il grado di differenziazione cellulare, un dato che consente di stabilire anche l'aggressività della malattia. Per definire questa classificazione lo specialista utilizza il termine grading. Il principio è il seguente: più le cellule tumorali sono simili a quelle delle corrispondenti cellule sane (grading basso G1), più favorevole sarà il decorso della malattia. Un grading alto, G3, indica invece una prognosi piuttosto sfavorevole. Il grading viene utilizzato come criterio decisivo nella scelta del trattamento successivo.

Indagini di approfondimento per l'esclusione di metastasi

Per stabilire se si sono formate metastasi (propagazioni a distanza del tumore) viene eseguito un esame più approfondito di altri organi, a seconda del rischio cui si è esposti. In prima linea si tratta di ossa, polmoni e fegato. Le metastasi si insiederebbero con maggiore frequenza in questi organi. Oltre a una radiografia toracica e a un'ecografia dell'addome superiore, in determinati casi viene eseguita anche una tomografia assiale computerizzata (TAC) o una tomografia a risonanza magnetica con contrasto per ulteriori approfondimenti diagnostici. L'esito di tutte queste indagini è importante per determinare la terapia ottimale.

La scelta di una terapia su misura

Le diverse indagini interdisciplinari forniscono una fotografia conclusiva della malattia, che consente di adottare una terapia personalizzata sulla base delle esigenze della paziente.

Alcuni criteri sono:

- tipo di tumore
- grado di differenziazione delle cellule tumorali (grading)
- recettori ormonali nelle cellule tumorali
- recettori HER-2 sulla superficie delle cellule tumorali
- proliferazione (crescita rapida)

Classificazione TNM

- Dimensione e posizione del tumore (T)
- Numero di linfonodi positivi (N)
- Esito delle indagini diagnostiche che individuano la formazione di metastasi (M)

Terapia

Le pazienti con recente diagnosi di cancro del seno si pongono domande sull'iter successivo e sulla curabilità della malattia. I medici cercano di fare rapidamente chiarezza, sia che si tratti di una situazione curabile sia che si tratti di una situazione palliativa per la quale non vi è possibilità di guarigione. Gli obiettivi terapeutici sono diversi. Se si tratta di una situazione potenzialmente curabile vengono consigliati trattamenti aventi effetti collaterali a breve termine, i cui benefici superano di gran lunga i danni arrecati. Le situazioni di cure palliative sono ben diverse: lo scopo principale in questi casi è quello di controllare la malattia nel modo migliore e il più a lungo possibile, offrendo la miglior qualità di vita possibile.

Le tre opzioni terapeutiche, ossia intervento chirurgico, radioterapia e medicinali, possono essere complementari durante il percorso terapeutico e contribuire in tal modo congiuntamente alla guarigione. L'intervento chirurgico cura a livello locale, la radioterapia a livello regionale e i medicinali a livello sistemico.

La necessità del trattamento – ossia tipo, momento e sequenza delle terapie consigliate –

dipende dalle caratteristiche del tumore. Il più delle volte, prima e/o dopo l'intervento chirurgico, tutti i medici coinvolti partecipano a un Tumor Board, riunione nella quale raccomandano come procedere con la terapia sulla base di tutti i risultati delle indagini eseguite. La terapia viene elaborata e discussa in modo personalizzato, a seconda delle esigenze specifiche di ogni paziente.

Dott. med. Michael Cebulla
Centro senologico Klinik St. Anna
Lucerna

PD Dott. med. Andreas Trojan
Centro senologico di Zurigo

Una volta accertata la diagnosi, il più delle volte viene consigliato quale primo passo della terapia l'intervento chirurgico al seno e anche alla cavità ascellare. L'intervento consente di rimuovere localmente dal seno il cosiddetto tumore primario (intervento conservativo della mammella) o di asportare tutto il seno (mastectomia).

Terapia neoadiuvante (preoperatoria)

Se la paziente presenta un rapporto tumore/mammella sfavorevole, ha un tumore di più di 5 cm, un tumore mammario cosiddetto infiammatorio o una momentanea controindicazione per un intervento chirurgico (ad es. gravidanza), viene eseguita una terapia sistemica preoperatoria. Anche le donne con tumori HER2 positivi o tumori che non hanno i recettori né per HER2, né per estrogeno e progesterone (triplo negativo) sono pazienti idonee a una terapia sistemica nella fase precedente all'intervento chirurgico alla mammella. L'obiettivo primario della terapia neoadiuvante (preoperatoria) è ridurre il tumore in modo da permettere un intervento conservativo della mammella qualora così lo desidera la paziente. In questo caso il risultato estetico e la rimozione del tumore vanno di pari passo. Un altro aspetto è rappresentato dalla valutazione dell'efficacia della chemioterapia utilizzata. Se il tumore non si riduce né modifica, la terapia può essere modificata evitando così un carico inutile e inefficace.

Intervento conservativo

L'intervento conservativo della mammella comprende l'asportazione dei linfonodi sentinella (ossia i linfonodi più vicini al tumore) ed eventualmente l'asportazione dei linfonodi della cavità ascellare e l'asportazione del tumore con un margine di tessuto sano. Con questa procedura si possono ottenere buoni risultati estetici. Dopo l'intervento è praticamente sempre necessario sottoporre la mammella interessata a radioterapia.

Rimozione della mammella

Questo intervento asporta quasi tutto il tessuto mammario, compreso il capezzolo e la pelle. In determinate circostanze il capezzolo e la pelle non vengono asportati e viene rimossa solo la ghiandola mammaria (mastectomia semplice). Successiva-

Intervento chirurgico

mente, la ghiandola rimossa dovrà essere sostituita da una protesi o da tessuti del corpo della paziente.

Ricostruzione mammaria

Esistono molte possibilità plastico-chirurgiche differenti per ricreare la mammella mancante. La scelta del metodo dipende in gran parte dal tipo di intervento subito e dalla terapia locale, come ad esempio la radioterapia. Tuttavia, non tutte le donne interessate desiderano la ricostruzione. Un equilibrio psicofisico sbilanciato, le inibizioni nel rapporto di coppia o il senso di insicurezza nelle attività sportive, in piscina o provando vestiti rappresentano per molte donne fattori di stress che rendono la ricostruzione mammaria una tappa essenziale della riabilitazione dopo il cancro. La programmazione di una ricostruzione mammaria dovrebbe cominciare già prima dell'amputazione, perché solo grazie a una stretta collaborazione i chirurghi coinvolti possono concordare in modo ideale la sicurezza dell'intervento e la cura del tessuto che sarà poi utilizzato per la ricostruzione.

Radioterapia per evitare lo sviluppo di recidive

A cura del Dott. med. Michael Cebulla
e del PD Dott. med. Andreas Trojan

Dopo un intervento conservativo la paziente viene sottoposta nella maggior parte dei casi a radioterapia. Si tratta di una scelta necessaria nonostante l'intervento, perché è stato dimostrato che la radioterapia, in seguito al mantenimento della mammella, riduce significativamente il rischio di recidiva per il seno operato, distruggendo le singole cellule tumorali ancora presenti e non visibili. Se viene asportata tutta la mammella, spesso è possibile evitare la radioterapia (tranne per i tumori di grandi dimensioni e se i linfonodi intaccati sono molti).

La radioterapia comincia al termine della chemioterapia. Se è possibile evitare la chemioterapia, la radioterapia ha inizio non appena la ferita si è rimarginata, ossia 3–6 settimane dopo l'intervento e dura 5–6 settimane con sedute di 5 giorni a settimana. La radioterapia in sé dura solo pochi minuti. Prima di ogni radioterapia la paziente viene messa nella posizione corretta da personale appositamente istruito. La radioterapia si effettua con particelle ricche di energia o onde elettromagnetiche che impediscono alle cellule tumorali di dividersi ulteriormente. Le cellule sane eventualmente colpite dalle radiazioni sono provviste di raffinati sistemi di riparazione che permettono loro di riprendersi dai danni provocati dalle radiazioni. Nelle cellule tumorali questi sistemi non funzionano più o funzionano solo in modo limitato. Una radioterapia deve essere pianificata singolarmente, per questo prima viene eseguita una tomografia computerizzata di pianificazione. Il radioterapista oncologo stabilisce la dose di radiazioni che devono penetrare nella zona che egli stesso ha definito, preservando al meglio il tessuto sano circostante.

Effetti collaterali della radioterapia

Possono manifestarsi reazioni acute e tardive. Le reazioni acute si manifestano durante la radioterapia sotto forma di reazioni infiammatorie (arrossamento, gonfiore, surriscaldamento) del tessuto sottoposto a radioterapia. Queste reazioni per lo più non molto marcate possono essere facilmente curate e scompaiono al termine della radioterapia. Le reazioni tardive, ad es. un'alterazione del tessuto mammario che evidenzia cicatrici o un'aumentata secchezza cutanea della mammella sottoposta a radiazioni, possono manifestarsi in seguito, ma sono molto rare.

Cura della pelle sottoposta a radiazioni

- Evitate ulteriori sollecitazioni come sole, bagni, deodorante, profumo.
- Non indossate abiti attillati e preferite le fibre naturali.
- Fate la doccia solo con acqua tiepida e getto delicato senza utilizzare sapone.
- Utilizzate solo creme curative, ritenute sicure dal vostro radioterapista oncologo.

Trattamento postintervento a base di medicinali

A cura del Dott. med. Michael Cebulla
e del PD Dott. med. Andreas Trojan

A seconda del tipo di cancro del seno, nonostante l'intervento chirurgico potrebbero essere rimasti nel corpo piccolissimi accumuli di cellule tumorali (micrometastasi). Per sopprimere queste micrometastasi eventualmente presenti e per ridurre il rischio di recidiva viene introdotto sempre più spesso un trattamento farmacologico aggiuntivo. In questo modo si ottiene la guarigione in un numero maggiore di pazienti rispetto al solo intervento chirurgico. Le terapie farmacologiche si suddividono in tre categorie:

- chemioterapia;
- terapia antiormonale;
- terapia anticorpale.

Chemioterapia adiuvante

Le cellule tumorali si dividono molto più rapidamente rispetto alla maggior parte delle cellule del nostro organismo. I chemioterapici sfruttano questa caratteristica, distruggendo nello specifico le cellule che si dividono rapidamente. Poiché al momento della chemioterapia sono presenti anche cellule tumorali che non si dividono, devono essere eseguiti diversi cicli terapeutici (ad es. ogni settimana o ogni tre settimane). I chemioterapici vengono somministrati principalmente per via endovenosa e distribuiti in tutto l'organismo grazie al circolo ematico. I singoli cicli di trattamento possono essere somministrati da un oncologo in regime ambulatoriale. Nella maggior parte dei casi la terapia è costituita da una combinazione di diversi citostatici, la cui composizione dipende dal tipo di tumore.

Effetti collaterali della chemioterapia

Gli effetti collaterali si manifestano a causa della compromissione delle cellule sane. Tra queste rientrano soprattutto le cellule del midollo osseo che si dividono rapidamente (riduzione delle piastrine e dei globuli bianchi e rossi), le cellule della mucosa orale, del tratto gastrointestinale e le radici dei capelli. Nelle donne giovani durante la chemioterapia può scomparire il ciclo mestruale. Informate immediatamente il medico in presenza di effetti collaterali indesiderati e febbre superiore a 38,5 °C. Non aspettate il prossimo appuntamento! In particolare le infezioni con

Trattamento postintervento a base di medicinali

numero ridotto di globuli bianchi non devono essere prese sotto gamba e richiedono l'assunzione di un antibiotico o la somministrazione di un fattore di crescita specifico per i globuli bianchi.

Terapia antiormonale adiuvante

Nelle forme di cancro del seno in cui sono presenti recettori ormonali superficiali, gli estrogeni fungono da fattore di crescita. Se queste cellule tumorali permangono nell'organismo dopo l'intervento chirurgico è possibile instaurare una terapia antiormonale, al posto della chemioterapia o in modo concomitante. A tale scopo si utilizzano gli antiestrogeni (ad es. tamoxifene nelle donne in età fertile) o i cosiddetti inibitori dell'aromatasi (dopo la menopausa). Il tamoxifene occupa i recettori estrogenici nelle cellule del cancro del seno, cosicché gli estrogeni circolanti nel sangue non possono legarsi a tali recettori e non viene più stimolata la divisione delle cellule tumorali. Gli inibitori dell'aromatasi impediscono la produzione endogena di estrogeni dopo la menopausa. Entrambi i tipi di medicamento sono disponibili in compresse. Per ottenere un'azione affidabile contro le cellule tumorali, questi preparati devono essere assunti per molti anni. Il più delle volte la terapia antiormonale viene tollerata relativamente bene.

Nelle donne in età fertile le ovaie producono moltissimi estrogeni. In tali casi vengono somministrati antiestrogeni (tamoxifene). Ad oggi non è ancora stata chiarita l'importanza di una soppressione aggiuntiva della funzione ovarica (con iniezioni). Il corpo viene indotto in uno stato analogo alla postmenopausa; le mestruazioni scompaiono. Dopo la sospensione della terapia, la situazione può però cambiare. A seconda dell'età le mestruazioni ricominciano.

Terapia adiuvante con anticorpi HER2

Anche nelle cellule tumorali spesso è presente un recettore per determinati fattori di crescita: il recettore HER2 (human epidermal growth factor receptor 2, recettore di tipo 2 del fattore di crescita epidermico umano). Nel 20–30% di tutti i casi di tumore mammario sulla superficie delle cellule è presente un numero elevato di questi recettori HER2 (tumori HER2 posi-

Prevenzione degli effetti collaterali della chemioterapia

Caduta dei capelli:

- La caduta dei capelli comincia circa 2–3 settimane dopo l'inizio della chemioterapia.
- Se desiderate indossare temporaneamente una parrucca, fatela preparare in anticipo.
- Chiedete consigli su come truccare il viso per mascherare la perdita di ciglia e capelli.
- In rari casi la perdita dei capelli può essere evitata indossando una cuffia ghiacciata durante la terapia.

Maggiore predisposizione alle infezioni:

- Disinfettate anche le ferite più piccole.
- Rivolgetevi subito a un medico in caso di febbre (da 38,5 °C).
- Con un numero basso di globuli bianchi uno speciale fattore di crescita può attivare la formazione di queste cellule e ridurre il numero di infezioni.

Spossatezza e stanchezza:

- Concedetevi spesso pause prolungate di riposo.
- Riducete il lavoro e fissate le priorità quotidiane.
- Fatevi aiutare e dite concretamente ciò che vi serve.
- Chiedete al medico quali sono le possibilità terapeutiche.

Trattamento postintervento a base di medicinali

tivi). Questi tumori presentano un rischio di recidiva particolarmente alto se non trattati con una terapia corrispondente. Da molto tempo è disponibile un anticorpo specifico in grado di legarsi a queste cellule tumorali e di distruggerle. La possibilità di una guarigione completa aumenta notevolmente grazie a questa terapia infusionale aggiuntiva. Gli anticorpi sono sostanze completamente naturali prodotte dal nostro organismo per attaccare proteine estranee, come batteri o virus. L'anticorpo HER2 si colloca sui recettori HER2 presenti sulle cellule tumorali, impedendo ai fattori di crescita circolanti nell'organismo di legarsi a questi recettori. In questo modo la crescita del tumore viene bloccata. Inoltre, il legame degli anticorpi attiva il sistema immunitario del corpo per uccidere le cellule tumorali marcate in questo modo. Significa che l'anticorpo blocca la crescita del tumore e aiuta il sistema di difesa del corpo nella lotta contro il cancro.

Affinché una terapia anticorpale sia efficace, occorre prima determinare se il tumore è HER2 positivo. In questo caso l'anticorpo viene somministrato dopo l'intervento chirurgico e la chemioterapia per infusione, normalmente per un anno una volta a settimana o una volta ogni tre settimane. A differenza dei chemioterapici tradizionali che danneggiano, quantomeno parzialmente, anche i tessuti sani, l'anticorpo attacca in modo mirato le cellule tumorali. Per questo motivo la terapia anticorpale viene quasi sempre tollerata molto bene. In particolare con la terapia anticorpale non si verifica la caduta dei capelli e non si danneggia il quadro ematico. In occasione delle prime infusioni possono manifestarsi all'inizio della terapia sintomi simil-influenzali come febbre e cefalea, facili da trattare con comuni antidolorifici/antipiretici e destinati a scomparire con il passare del tempo. In alcune pazienti sussiste il rischio di disfunzioni cardiache. Per questo motivo prima di cominciare questa terapia tutte le pazienti devono essere sottoposte a un accurato esame della funzionalità cardiaca, da monitorare anche durante la terapia. Eventuali disfunzioni scompaiono nella maggior parte dei casi dopo l'interruzione della terapia e la funzionalità cardiaca torna normale. Il medico vi consiglierà gli esami necessari.





A cosa prestare attenzione durante il trattamento

Durante il trattamento molte donne si chiedono: Posso mangiare di tutto durante la chemioterapia? Cosa mi fa bene, cosa mi fa male? Cosa fare quando l'appetito è scarso? È possibile far morire di fame il tumore? State sempre attente ai consigli alimentari non equilibrati perché possono provocare stati di carenza.

Erika Ackermann
Dietista diplomata SSS
Zurigo e Wädenswil

A cosa prestare attenzione durante il trattamento

Un'alimentazione bilanciata durante la terapia può:

- prevenire stati di carenza,
- rafforzare le difese immunitarie,
- favorire l'autoguarigione,
- aumentare l'efficacia della terapia medica,
- alleviare i disturbi,
- contribuire a un maggiore benessere,
- aumentare la qualità di vita.

«L'anno scorso ho ricevuto in ambulatorio una paziente che aveva cambiato completamente la propria alimentazione dopo il tumore. Già prima di ammalarsi la sua alimentazione era prevalentemente vegetariana. Dopo la diagnosi era disorientata e si chiedeva se in qualche modo la sua alimentazione avesse favorito l'insorgere della malattia. Questa incertezza l'aveva resa estremamente sensibile a ogni consiglio di dieta possibile e immaginabile, dopo aver acquistato diversi manuali alla fine mangiava solo frutta e verdura. Dimagrì molto, si sentiva sempre più debole e stanca. Frutta e verdura sono una componente importante di una dieta sana. L'organismo ha però bisogno anche di altri importanti gruppi di alimenti. Appena la paziente riprese una dieta equilibrata, migliorò velocemente dal punto di vista sia fisico che psichico.»

Erika Ackermann

Come effetti collaterali della chemioterapia in molte pazienti possono insorgere nausea, vomito e inappetenza. Tuttavia, da molto tempo, questi effetti non colpiscono tutte le pazienti. Nel frattempo sono disponibili ottimi medicinali che alleviano questi disturbi sgradevoli o ne impediscono addirittura l'insorgenza. Ma se dovessero presentarsi questi effetti collaterali, non esitate a parlarne con il medico curante.

Non sottoponetevi a chemioterapia a stomaco vuoto, consumate un piccolo pasto 1–2 ore prima della terapia. Per 1–2 giorni dopo la chemioterapia potrebbe capitare di avvertire una sensazione di malessere allo stomaco e di avere poco appetito. Cercate comunque di mangiare qualcosa. Spesso è utile assumere il cibo suddiviso in 4–5 pasti. Mangiate ciò di cui avete voglia, senza sentirvi in colpa: se in questi giorni non assumete insalata o verdure, il corpo può comunque compensare bene questa mancanza. Se però l'alimentazione resta molto monotematica per giorni o settimane o se vi manca l'appetito, parlatene con il vostro medico.

La chemioterapia o anche i medicinali che contrastano gli effetti collaterali possono compromettere la digestione e provocare stitichezza. Leggete il paragrafo «Che cosa può essere utile in caso di effetti collaterali» da pagina 30 per capire come procedere.

Apporto di vitamine e minerali

Non assumete integratori a base di vitamine e minerali di vostra iniziativa. Alcuni di questi microalimenti possono ridurre l'effetto della chemioterapia. Parlate con il medico per capire se è ragionevole assumerli.

La radioterapia è per lo più ben tollerata. Possono manifestarsi arrossamenti cutanei e molto raramente nausea. Se devono essere sottoposti a radiazioni i linfonodi dietro allo sterno, transitoriamente si può fare fatica a deglutire.

In caso di disturbi della deglutizione fate attenzione a quanto segue:

- Preferite pietanze morbide e tiepide come zuppe cremose, carne tritata finemente, uova strapazzate, purè di patate, paste sottili, verdure ben cotte (ad es. barbabietole, carote, zucchine) calde o in insalata, formaggio molle, creme, budino, yogurt, gelato.
- Evitate cibi asciutti, piatti molto piccanti o frutta e succhi di frutta molto acidi.
- Se la difficoltà a deglutire persiste, può essere utile l'uso di bevande speciali.

Per quanto riguarda l'apporto di minerali durante la radioterapia, vale quanto detto per la chemioterapia: non assumete preparati a base di minerali e vitamine senza averne parlato con il medico!

Con questa terapia possono manifestarsi disturbi simili a quelli climaterici, come ad esempio l'aumento di peso. La terapia ormonale scatena volutamente una mancanza di estrogeni, che può portare a un aumento della sensazione di fame o addirittura a una fame insaziabile.

In caso di aumento di peso e fame insaziabile:

- Nutritevi in modo bilanciato e sano.
- Consumate pasti regolari (3 pasti principali, all'occorrenza prevedete 2–3 piccoli spuntini).
- Preferite gli alimenti ricchi di fibre alimentari come i cereali integrali, le verdure, l'insalata, la frutta e i legumi.
- Controllate di assumere una quantità sufficiente di proteine, che assicura un migliore senso di sazietà.
- Assumete con parsimonia cibi grassi e preparati ricchi di grassi.
- Bevete bevande senza calorie come acqua, acqua minerale, tisane e infusi alla frutta non zuccherati.

Spesso dopo il periodo intenso di chemioterapia e radioterapia torna più tranquillità nella vita quotidiana. Le giornate non sono più occupate dalle sedute di terapia. In questa fase molte donne avvertono l'esigenza di prendersi cura di se stesse, mangiare e bere a piacere per consolarsi, offrirsi una ricompensa o rilassarsi. Ma non deve sempre trattarsi di mangiare e bere. Cercate anche altre attività che vi rendano felici. Una passeggiata all'aperto, un concerto, un massaggio: esistono infinite possibilità per aumentare il proprio benessere.

Durante le numerose sessioni terapeutiche il movimento si è molto ridotto o semplicemente vi sentite troppo stanche per le attività sportive. Dopo la terapia è però molto importante ricominciare a muoversi. Una regolare attività fisica può aiutare ad alleviare i disturbi della terapia antiormonale e a prevenire l'aumento di peso. Talvolta tornare alla vita di tutti i giorni non è facile. Datevi tempo e ascoltate il vostro corpo. Se vi sentite spossate, stanche e prive di energia o dormite male, parlatene con il vostro medico.





Che cosa può essere utile in caso di effetti collaterali?

Primo: non è detto che avrete tutti gli effetti collaterali. Ogni donna reagisce in modo diverso alla terapia. Molti effetti collaterali si possono contrastare o alleviare in modo efficace con l'alimentazione. Soprattutto durante la terapia è molto importante adottare un regime alimentare consapevole, equilibrato e adeguato.

Erika Ackermann
Dietista diplomata SSS
Zurigo e Wädenswil

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zurigo

L'entità di nausea e vomito dipende dal medicamento stesso, dalla dose e dalla modalità di somministrazione. Anni fa, la nausea e il vomito erano ritenuti effetti collaterali inevitabili della chemioterapia. Questa situazione è radicalmente cambiata, perché oggi esistono medicinali più efficaci, in particolare contro il vomito, in grado di frenare anche la nausea.

- Consumate più pasti piccoli e facilmente digeribili suddividendoli nell'arco della giornata. Talvolta, la mattina appena svegli è utile mangiare qualcosa di leggero (fette biscottate, fette Wasa, gallette di riso, cracker integrali, salatini). Tenetene un po' sul comodino. Affronterete meglio la giornata.
- Bevete lentamente e con regolarità, soprattutto tra un pasto e l'altro. Le bevande ben tollerate sono acqua (spesso si tollera meglio quella senza anidride carbonica), svariati tipi di tè o brodo. In caso di nausea o vomito forti talvolta è utile bere poca coca-cola con ghiaccio. I succhi di frutta acidi sono poco indicati. Lo zenzero è utile contro la nausea: sotto forma di tè, come radice, capsule o caramelle.
- Gli odori forti dei cibi possono aumentare la nausea. Nella preparazione dei pasti evitate la cottura a fuoco vivo. Cuocete i cibi a vapore o nel forno. Gli alimenti che non hanno un odore forte sono: carne sobbollita di vitello o di pollo, patate, pasta, riso, polenta, semolino, latticini come ad es. quark, formaggio fresco in fiocchi, cagliata di formaggio fresco magro. Anche le zuppe di avena, orzo o riso possono dare sollievo in caso di aumentata produzione di acidi gastrici.

La mucosa di tutto il tratto gastrointestinale può risentire della chemioterapia, con la conseguente comparsa di diarrea.

- Bevete almeno due litri al giorno per compensare la perdita di liquidi. Se la diarrea è forte, è importante compensare la perdita di minerali (sodio, potassio). Vanno bene brodi o bevande sportive isotoniche.
- Le fibre alimentari solubili si legano all'acqua in caso di diarrea. Sono presenti nella mela grattugiata, nelle banane, nelle carote bollite, nelle fibre di guar (disponibili in farmacia) o nei semi di psillio.
- Altri alimenti e bevande utili sono: tè nero, mirtilli freschi o essiccati, succo di mirtillo, cioccolato fondente (contenuto di cacao oltre il 70%), riso in bianco, parmigiano.

Zuppa di carote di Moro

(antico rimedio casalingo per la diarrea)

Ingredienti:

- 0,5 kg carote
- 1 l acqua
- 1 cucchiaino di sale

Procedimento:

- Pelare le carote e tagliarle a pezzetti.
- Cuocere le carote in un litro di acqua per circa un'ora, ridurle in purea, riempire di acqua fino a un litro.
- Evitate sostituti dello zucchero come sorbitolo, xilitolo e mannitolo, possono avere un effetto lassativo.
- La noce moscata ritarda il trasporto degli alimenti nell'intestino. Usatela per insaporire le pietanze adatte.



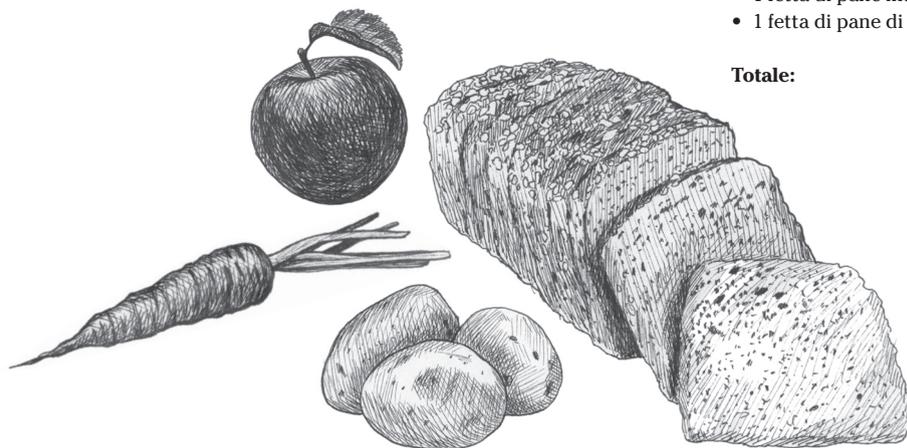
I medicinali della terapia, la scarsità di attività fisica e il ridotto apporto di liquidi possono provocare stitichezza.

- Bevete abbondantemente, almeno due litri di acqua al giorno (acqua, tisane non zuccherate, succhi di frutta diluiti).
- Preferite gli alimenti ricchi di fibre alimentari come i cereali integrali, le verdure, l'insalata, la frutta e i legumi. Anche le fibre di guar contengono molte fibre naturali solubili. Sono integratori alimentari e si trovano in farmacia. Una buona porzione di fibre alimentari si ottiene anche assumendo ad esempio 1–2 cucchiaini di crusca di grano, semi di lino macinati o semi di psillio con 2 dl di liquido.
- Avvaletevi di rimedi casalinghi tipici come sciroppo di fichi, prugne marinate, succo d'uva, succo di mela fresco ecc.
- Una regolare attività fisica favorisce la regolarità intestinale.
- Parlate con il medico se la stipsi perdura da molto tempo.

Esempio di apporto sufficiente di fibre alimentari pari a 30 g al giorno:

• 2 fette di pane integrale	7 g
• 1 mela	3 g
• 200 g di patate	2,5 g
• 300 g di carote/porri	7,5 g
• 1 pera	4 g
• 1 fetta di pane integrale	3,5 g
• 1 fetta di pane di segale	2,5 g

Totale: 30 g



Inappetenza e alterazioni del gusto

A cura di Erika Ackermann
e Irene Brenneisen

Durante il trattamento con citostatici possono verificarsi alterazioni del gusto. Significa che non sentirete il sapore degli alimenti come prima o anche che avrete improvvisamente voglia di cibi insoliti. Terminata la chemioterapia i nervi gustativi riprendono la loro funzione.

- Andate in avanscoperta e assaggiate cose nuove. Mangiate ciò di cui avete voglia.
- Programmate pasti regolari e integrate nei vostri piatti insalate e verdure dai sapori amari come cicoria, pan di zucchero, tarassaco, rucola, carciofi. Gli aperitivi con sostanze amare (ve ne sono anche analcolici) stimolano l'appetito, così come molte erbe aromatiche come basilico, santoreggia, maggiorana, origano. Anche le spezie come pepe, curcuma e curry sono d'aiuto.
- Possono aiutare anche le tisane preparate con anice, finocchio, achillea, assenzio, tarassaco, centaurea minore.
- Siate provviste di piccoli snack come cracker, noci, frutta essicata, formaggio a dadini, budino, quark, yogurt, gelato.
- Sciacquate la bocca 2–3 volte al giorno con acqua e chiodi di garofano. (Fate bollire 2–3 chiodi di garofano, lasciate raffreddare e fate i gargarismi.)

Perdita di peso e sottopeso

A cura di Erika Ackermann
e Irene Brenneisen

L'inappetenza, le alterazioni del gusto o la diarrea possono portare alla perdita di peso e soprattutto alla perdita di massa muscolare, con conseguente aumento della stanchezza, debolezza e riduzione della qualità di vita. Durante la chemioterapia è perciò auspicabile mantenere un peso stabile.

È importante innanzitutto fermare la perdita di peso. Assicuratevi quindi di consumare una sufficiente quantità di calorie e proteine!

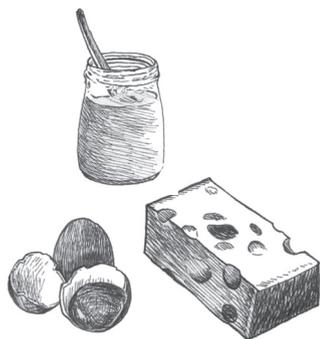
Per ottenere un aumento di peso duraturo, l'apporto giornaliero di calorie dovrebbe superare di 500–800 kcal il fabbisogno calorico. Ottenere un aumento di peso è però un processo lento. È ragionevole aspettarsi un aumento di peso da uno a due chili al mese. Il fabbisogno calorico individuale è composto dal metabolismo basale e dal consumo energetico. Il metabolismo basale comprende il fabbisogno energetico a riposo e dipende da fattori quali età, altezza, peso e sesso, il consumo energetico viene determinato dall'attività fisica del corpo.

Il fabbisogno proteico è pari a 1,2–1,5 g per chilogrammo di peso corporeo.

Esempio di calcolo con peso corporeo pari a 51 kg: $51 \times 1,2 = 61,2$. In questo caso il fabbisogno proteico è pari ad almeno 61 g di proteine al giorno.

Arricchite i vostri piatti in modo da avere un'elevata densità calorica:

- Rendete più delicate zuppe e salse con panna, crème fraîche, burro, olio, formaggio da grattugiare, latte in polvere.
- Aggiungete burro, olio, panna, formaggio da grattugiare a purè di patate, polenta, pasta.
- Insaporite le pietanze gratinate e gli sfornati con panna, mascarpone, crema di quark, formaggio da grattugiare ecc.
- Le insalate possono essere arricchite con noci, semi, olive, avocado, formaggio a dadini. Utilizzate olio e maionese in abbondanza.
- Arricchite i dolci come creme, budini, frullati di frutta, frappè con panna, mascarpone, quark.
- Aggiungete alle pietanze proteine in polvere o maltodestrina.



Latte, latticini, uova

Tenore proteico

200 ml latte / 1 bicchiere	6,5 g
150–180 g di yogurt naturale	6–7,2 g
30 g di formaggio a pasta dura o semidura	8–10 g
30 g di formaggio a pasta molle o composti di formaggio fuso	6 g
30 g di mozzarella	6 g
30 g di parmigiano / formaggio grattugiato (2 cucchiaini)	10 g
200 g di formaggio fresco in fiocchi, quark, cagliata di formaggio fresco magro	20 g
1 uovo (55 g)	6,5 g

Perdita di peso e sottopeso



Carne, salumi

Tenore proteico

100 g di carne magra	23 g
60 g di salumi (salsiccia, Lyoner)	7,7-9,5 g
60 g di prosciutto cotto	12 g
60 g di carne secca	23 g



Pesce

Tenore proteico

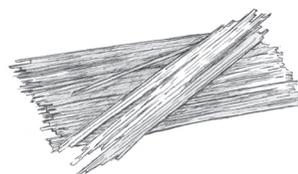
100 g di pesce	18 g
----------------	------



Alternative vegetali

Tenore proteico

100 g di tofu naturale	8 g
100 g di Quorn cotoletta naturale	13 g
100 g di seitan	20 g



Prodotti che contengono amidi

Tenore proteico

1 pezzo di pane / pagnotta (50 g)	20 g
3 fette Wasa / 6 Darvida	3 g
3 cucchiaini di fiocchi di muesli (30 g)	4 g
1 porzione di riso (45 g crudo)	3 g
1 porzione di pasta di grano duro (45 g cruda)	6 g
1 porzione di pasta all'uovo fresca (120 g)	7-13 g
1 porzione di semolino di mais, polenta (45 g crudo)	4 g
2 patate (120 g)	2,5 g
1 porzione di legumi (60 g crudi)	10 g
1 cucchiaio di noci (15 g)	2,5 g



Alimentazione supplementare ad alto contenuto calorico

Se l'alimentazione normale non basta a coprire il fabbisogno, esistono bevande specifiche che aiutano a tal fine. Parlatene con il vostro medico o nutrizionista.

Sul mercato è disponibile un'ampia scelta di prodotti. Oltre alla composizione idonea, riveste importanza il vostro gusto personale. In aggiunta alle varianti dolci esistono anche prodotti insapori. Per spunti di ricette, rivolgetevi a un consulente alimentare.

Aumento di peso e fame insaziabile

A cura di Erika Ackermann
e Irene Brenneisen

I medicinali della terapia e la conseguente carenza di estrogeni possono provocare aumento di peso e fame insaziabile. Gli studi hanno dimostrato che nei pazienti normopeso affetti da cancro del seno la prognosi migliora.

Cosa potete fare da sole

La cosa importante è perdere peso in modo lento e costante. L'ideale sono 1–2 chili al mese. Se siete ingrassate troppo rapidamente o dovete affrontare ancora la chemioterapia è già un successo riuscire a mantenere il peso stabile.

Può essere utile per prima cosa seguire un programma alimentare per 3–7 giorni per determinare l'apporto effettivo di sostanze nutritive e calorie. Forse non mangiate troppo, ma la suddivisione delle sostanze nutritive non è corretta.

Indice di massa corporea (IMC)

L'IMC valuta il peso corporeo in rapporto all'altezza.

Calcolo:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporeo in chilogrammi}}{(\text{statura in metri} \times \text{statura in metri})}$$

Un esempio: una donna alta 1,70 m che pesa 90 kg ha un IMC di: $90 \text{ kg} : (1,7)^2 = 31,1$

<i>IMC</i>	<i>Valutazione del peso corporeo</i>
< 18,5	Sottopeso
20–25	Normopeso
25–30	Leggermente sovrappeso
> 30	Sovrappeso

Aumento di peso e fame insaziabile

Programmate 3 pasti principali, all'occorrenza 2–3 spuntini:

- Gli alimenti ad alto contenuto di fibre saziano meglio e garantiscono una digestione regolare. Preferite quindi i cereali integrali, le verdure, l'insalata, la frutta e i legumi.
- Un sufficiente apporto di proteine è importante per non ridurre i muscoli. Controllate che ad ogni pasto siano sempre presenti carne, pesce, uova, legumi o latticini.
- Il grasso ha un'elevata densità calorica, utilizzatelo con moderazione e in modo mirato. I grassi vegetali pregiati come ad esempio olio di colza o di oliva o il grasso presente nelle noci sono indispensabili in una dieta sana. Attenzione ai grassi nascosti nei salumi, nei fritti, nelle salse grasse, nei prodotti di pasticceria ecc.
- Fate attenzione alla quantità di carboidrati (patate, polenta, pasta, riso, pane ecc.). Prendetene una sola porzione.
- Bevete molto. Preferite le bevande senza calorie come acqua, acqua minerale, tisane e infusi alla frutta.
- Riducete al minimo il consumo di zucchero e alcolici.

La necessità di spuntini è soggettiva. Potete integrarli anche nei pasti principali.

Esempio di menù per circa 1500 kcal al giorno:

Colazione:

Tè o caffè senza zucchero

1 dl di latte scremato

1–2 fette di pane integrale

10 g di burro

30 g di formaggio a pasta dura

oppure

Tè o caffè senza zucchero, eventualmente con latte

3 cucchiaini di fiocchi di cereali

(ad es. fiocchi d'avena, fiocchi di miglio ecc.)

1 cucchiaino di noci o semi macinati

2 dl di latte o 1 yogurt (magro)

100 g di frutta di stagione

Spuntino mattutino:

Tè o caffè senza zucchero oppure

1 bicchiere di acqua

1 mela oppure 1 frutto di stagione

Pranzo:

Brodo di verdure con erbe aromatiche fresche

100 g di petto di pollo alla griglia

150 g di riso alle verdure cotto

(5–6 cucchiaini)

1 porzione di spinaci in foglia

1 cucchiaino di olio di oliva per la

preparazione dei piatti

100 g di macedonia di kiwi

Spuntino pomeridiano:

Bevanda senza calorie

4 cracker

50 g di formaggio fresco (ad es.

formaggio fresco in fiocchi)

Cena:

Insalata di lenticchie:

150 g di lenticchie verdi cotte

½ cipolla

100 g di carote grattugiate finemente

100 g di pomodori a dadini

Insalata verde per guarnire

Condimento per l'insalata:

1 cucchiaino di olio di semi di colza,

1 cucchiaino di aceto balsamico bianco,

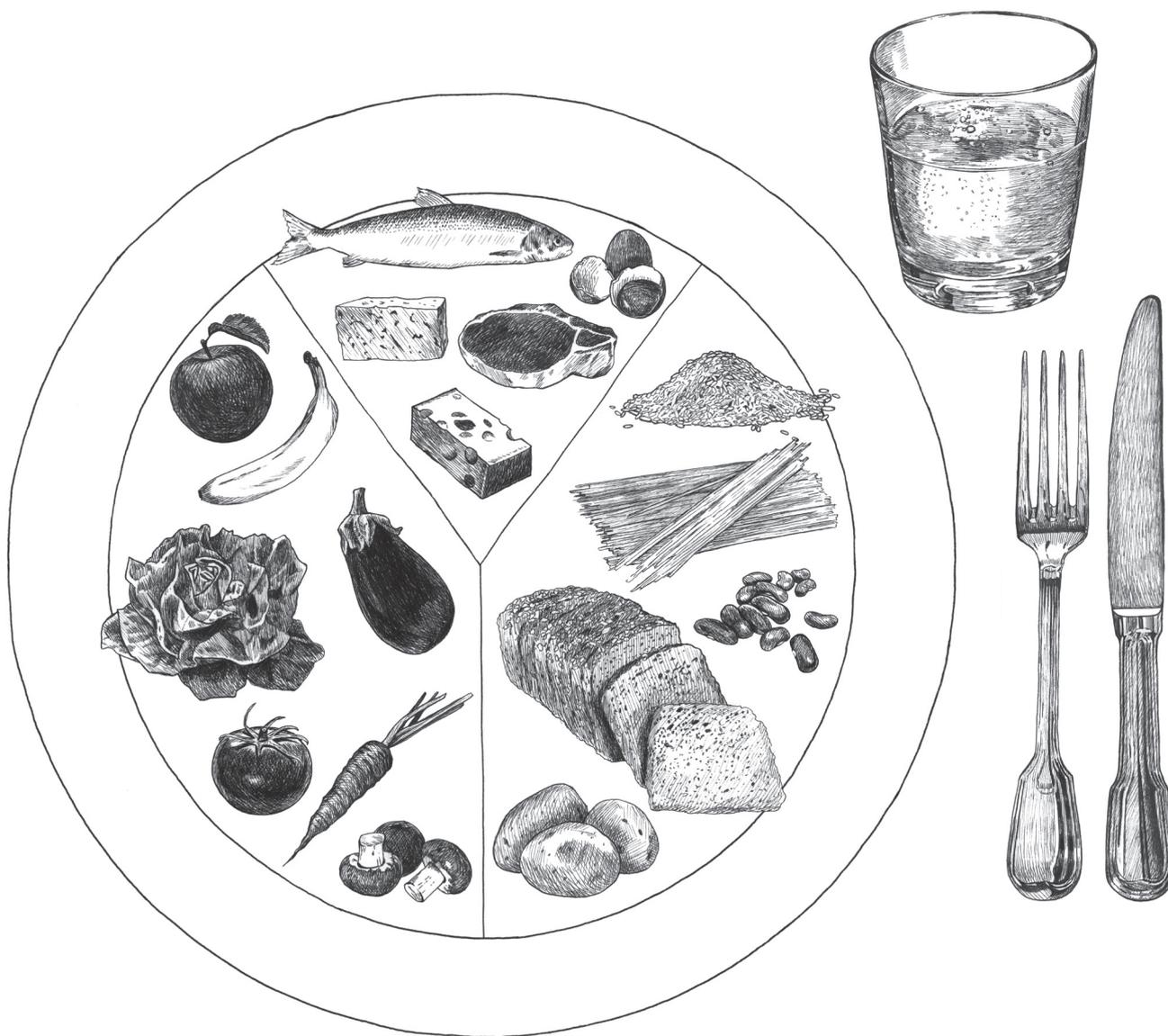
1 cucchiaino di succo di mela, sale,

pepe, prezzemolo tritato finemente

Dolce:

Frutti di bosco con crema di quark

Aumento di peso e fame insaziabile



Bevanda

Verdura/frutta

Alimenti ricchi di amidi

Alimenti ricchi di proteine

1,5 dl	circa $\frac{2}{3}$ del piatto	circa $\frac{2}{3}$ del piatto	circa $\frac{1}{3}$ del piatto
Acqua del rubinetto o in bottiglia, tè o caffè non zuccherati	Cruda e/o cotta, come contorno, piatto principale, dolce, insalata, zuppa, crudité o da sgranocchiare	Ad es. patate, prodotti cereali (pasta, riso, polenta, cuscus, pane), legumi (lenticchie, ceci, fagioli bianchi o rossi ecc.), manioca o quinoa	Una volta al giorno una porzione di carne, pollame, pesce, uova, tofu, Quorn o seitan. Per gli altri pasti principali un latticino come latte, yogurt, quark, cagliata di formaggio fresco magro, formaggio fresco in fiocchi o formaggio

Aumento di peso e fame insaziabile

Altri consigli per dimagrire:

- Mangiate con calma. Masticate bene. La sensazione di sazietà comincia non prima di 15 minuti dopo l'inizio del pasto.
- I pasti e le bevande caldi saziano meglio di quelli freddi. Pertanto è molto consigliabile consumare una zuppa di verdure calda a completamento di un pasto freddo. Oppure bevete un tè caldo come spuntino e vedrete che sarete sazie più a lungo.
- Cercate di non consumare snack tutto il giorno e di sera. Fate pause intenzionali tra i pasti. Se non ci riuscite sempre, siate provviste degli alimenti adatti:
 - pomodorini
 - ravanelli
 - cetrioli crudi, carote crude, peperoni, sedano, finocchio
 - salsa da intingolo a base di cagliata di formaggio fresco magro con erba cipollina e prezzemolo
 - sottaceti
- Programmate i vostri pasti in anticipo, sarà più facile fare la spesa. Si può mangiare in modo bilanciato anche con un minimo dispendio di tempo. Controllate di avere sempre in casa una scorta di insalata e verdure. Se non avete verdura fresca, potete compensare con spinaci, fagioli, broccoli, piselli ecc. surgelati. Possono essere utili anche l'insalata di mais in lattina o l'insalata di barbabietola in busta. Avete avanzi di riso, pasta o patate? Utilizzate il giorno dopo per preparare una zuppa o un'insalata, con l'aggiunta di verdure. Basta aggiungere l'apporto proteico sotto forma di uova o formaggio ed ecco un pasto preparato con poca fatica.
- Stress, paure, poche ore di sonno possono scambussolare l'intero sistema ormonale e indurre lo stimolo della fame. Abbiate cura di voi stesse. Concedetevi riposo e relax. Anche un'attività fisica regolare aiuta a perdere peso. Leggete il capitolo relativo all'attività fisica da pag. 74.

Infiammazioni delle mucose del cavo orale e della gola

A cura di Erika Ackermann
e Irene Brenneisen

La chemioterapia rappresenta un rischio particolare anche per la mucosa orale. Infatti le cellule della mucosa rivestono tutto il tratto gastrointestinale, a cui appartengono anche il cavo orale e la gola. La mucosa danneggiata è particolarmente vulnerabile ai batteri. I problemi della mucosa possono svilupparsi molto rapidamente, però nella maggior parte dei casi si risolvono altrettanto velocemente.

- Preparate pietanze tiepide e morbide con molte salse.
- Utilizzate alimenti con elevata percentuale di liquidi come frutta, composte, verdura, zuppe, yogurt, budino, frappè.
- Le erbe aromatiche fresche come prezzemolo, rosmarino ecc. aiutano a stimolare la salivazione.
- I cubetti di ghiaccio da succhiare mantengono umida la cavità orale.
- I cibi freddi come il gelato danno una sensazione molto piacevole.
- Evitate portate molto calde, piccanti o acide.

Precauzioni:

- Controllate regolarmente la cavità orale davanti allo specchio.
- Pulite sempre accuratamente la dentiera. Rinunciate alla dentiera se la mucosa è danneggiata.
- Mantenete una buona e accurata igiene orale. Lavate i denti dopo ogni pasto. Utilizzate uno spazzolino a setole morbide e cambiatelo ogni tre mesi.
- Non utilizzate collutori alcolici.
- Usate il filo interdentale con cautela.
- Bevete in quantità sufficiente.
- Mantenete umida la cavità orale con gomme da masticare e caramelle senza zucchero.
- Il succo di ananas e di limone stimola la secrezione di saliva. Aggiungetene solo poche gocce all'acqua. Da evitare in caso di mucose danneggiate!
- Utilizzate un balsamo per labbra, ma senza glicerina, ad es. alla propoli.

Inflammazioni delle mucose del cavo orale e della gola

Cosa potete fare da sole:

Profilassi possibile:

- Risciacqui quattro volte al giorno con una soluzione a base di iodio povidone (7,5%, 2,5 cucchiaini diluiti in mezzo bicchiere di acqua) per 2–3 minuti.
- Risciacqui con infuso di camomilla, menta piperita o finocchio.
- Le tisane alla malva e alla salvia sono sconsigliate perché disidratano le mucose.

Afte:

- Spennellate con tintura di mirra-ratania o di calendula. Usate la tintura non diluita, all'occorrenza fino a 4 volte al giorno.

Mucose irritate:

- In caso di disturbi lievi fate i gargarismi con tintura di calendula (½ cucchiaino in un bicchiere di acqua).
- Per i disturbi più gravi fate i gargarismi con olio di tea tree (1 goccia in 1 dl di acqua).
- Propoli (8 gocce in mezzo bicchiere di acqua), per fare sciacqui alla bocca.

Punti aperti:

- Sciacquate con soluzioni alla malva. Da non utilizzare in presenza di mucose secche, perché la malva ha un effetto disidratante.

Mucosa secca:

- Nebulizzate con 2 gocce di olio di limone, 2–4 gocce di olio a piacere, riempite con un po' di sale e acqua.





Mangiare sano: in breve i punti essenziali

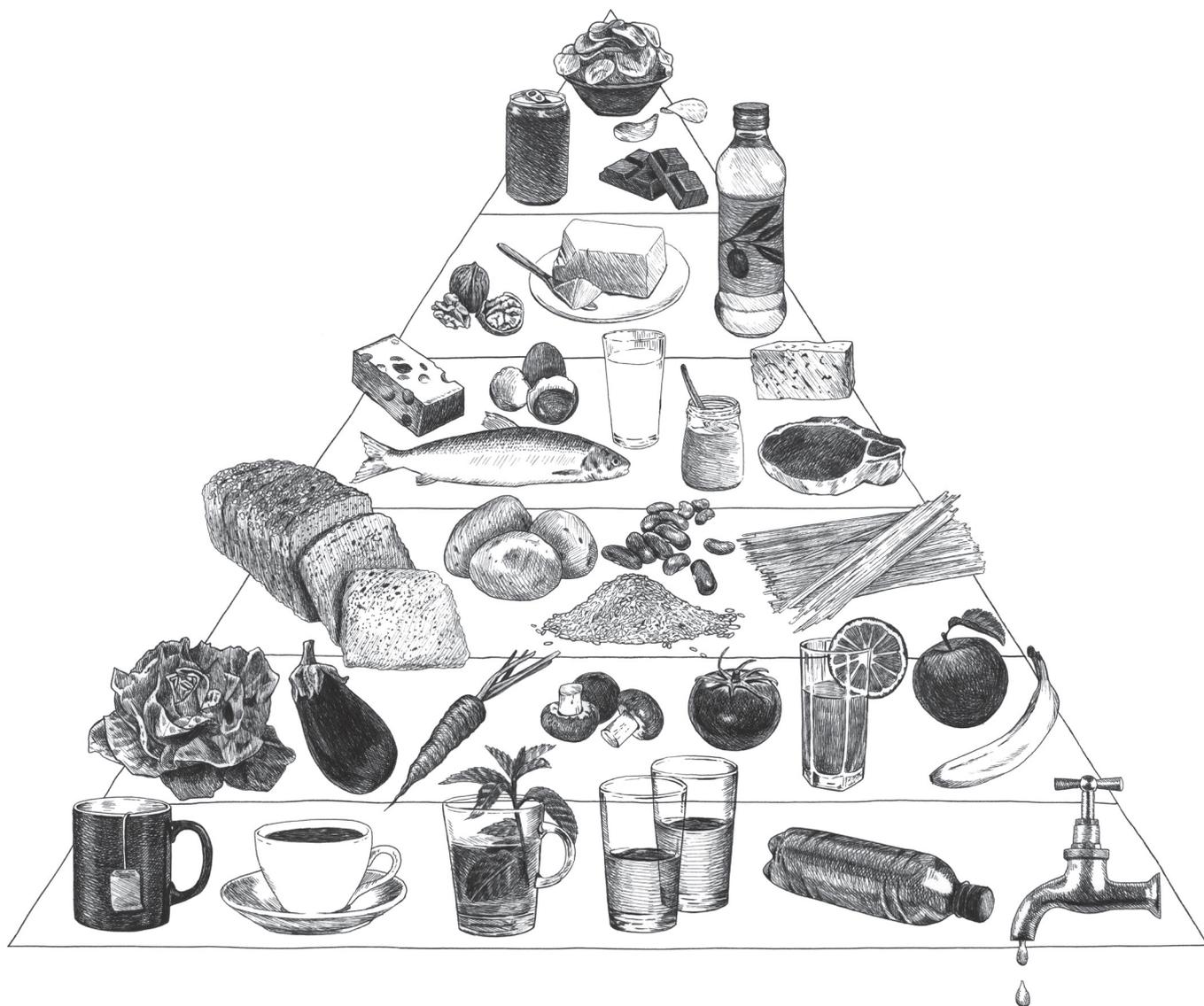
Mangiare e bere in modo equilibrato fa parte di uno stile di vita sano. Fornisce all'organismo energia, sostanze nutritive e protettive importanti per la vita, favorisce il benessere fisico e contribuisce a evitare le malattie. Rappresenta inoltre una componente della gioia di vivere, perché pasti bilanciati e completi sono anche momenti di divertimento, relax e condivisione con altre persone.

Erika Ackermann
Dietista diplomata SSS
Zurigo e Wädenswil

Raccomandazioni della piramide alimentare svizzera

A cura di Erika Ackermann

La piramide alimentare svizzera (cfr. grafico) illustra in modo simbolico un'alimentazione equilibrata. Gli alimenti della parte inferiore della piramide devono essere assunti in grandi quantità, quelli dei livelli superiori in piccole quantità. Non ci sono alimenti vietati. Una dieta sana deriva dall'abbinamento degli alimenti nel giusto rapporto. È importante scegliere gli alimenti di ogni livello della piramide in modo variato e cucinarli delicatamente. In questo modo l'organismo riceve tutte le sostanze nutritive e protettive necessarie alla vita.



Bevande

1 – 2 litri al giorno, preferibilmente di bevande non zuccherate, ad es. acqua naturale/gassata o tisane alla frutta/alle erbe.

Anche le bevande contenenti caffeina come caffè, tè nero e verde, possono contribuire all'apporto di liquidi.

Nelle giornate calde o in caso di incremento dell'attività fisica, il fabbisogno di acqua aumenta. È importante bere prima di sentire lo stimolo della sete. Le bevande forniscono essenzialmente acqua all'organismo. L'acqua minerale contiene anche minerali come ad es. calcio, magnesio e sodio.

Se fate fatica a bere, elaborate un programma. Ogni volta che avete bevuto un bicchiere/una tazza, potete annotarlo. Questo può aiutare a introdurre liquidi in quantità sufficiente. Quando fa molto caldo o il corpo è impegnato in attività come camminate, sport, giardinaggio ecc. il fabbisogno di acqua aumenta. Bevete prima di sentire lo stimolo della sete.

L'acqua zuccherata, i succhi di frutta, il latte e gli alcolici non sono annoverati nel gruppo delle bevande nella piramide alimentare perché contengono troppe calorie.

<i>Bevanda</i>	<i>Quantità</i>	<i>kcal</i>
Caffè nero senza zucchero	1,5 dl	0
Caffè con 2 cucchiaini di zucchero, 1 di panna da caffè	1,5 dl	50
Tè non zuccherato	2 dl	0
Tè con 2 zollette di zucchero	2 dl	32
Latte macchiato freddo o caldo con zucchero	2,5 dl	150–180
Bevande dolci zuccherate (coca cola, Rivella, tè freddo)	2 dl	90
Succo di mela, succo d'arancia	2 dl	90

Gli alimenti e i loro effetti

Frutta e verdura

La frutta e la verdura contengono una moltitudine di vitamine, minerali, fibre alimentari e sostanze vegetali secondarie. Seguendo il consiglio della Società svizzera per l'alimentazione, che suggerisce 5 porzioni al giorno, avete già introdotto una grande quantità di sostanze importanti.

L'ideale sarebbe assumere la prima porzione di frutta a colazione. Nel corso della giornata un frutto come spuntino e avrete già consumato la seconda porzione. A pranzo la terza porzione, costituita da un contorno di insalata. Come aperitivo la sera bevete un bicchiere di succo di pomodoro o come prima portata una zuppa di verdure e avrete consumato la quarta porzione. A cena un menù caldo con un contorno di verdure ed ecco le cinque porzioni di frutta e verdura. Pensateci bene, le porzioni possono anche essere di più.

Determinate sostanze vengono assunte meglio dalle verdure crude, altre da quelle cotte. Alternate quindi le verdure crude e cotte.

Quando fate la spesa fate attenzione ai prodotti stagionali e locali. Riprendete l'abitudine di andare al mercato settimanale, proprio come una volta, e godetevi il tripudio di colori di molta verdura, insalata e frutta.

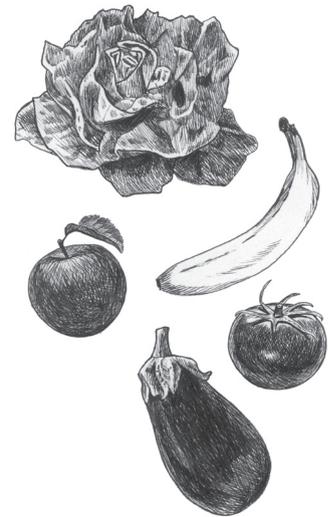
Sostanze vegetali secondarie

Le sostanze vegetali secondarie sono elementi importanti della nostra alimentazione quotidiana. Sono contenute in frutta, verdura, patate, legumi, noci, prodotti integrali e alimenti fermentati, come ad es. crauti, e conferiscono anche colore agli alimenti vegetali (vedere pag. 51). Le sostanze vegetali secondarie non erano finora considerate sostanze nutritive essenziali, ma influenzano moltissimi processi metabolici. Le sostanze vegetali secondarie vantano inoltre un effetto protettivo.

Dose giornaliera consigliata (SSN – Società svizzera di nutrizione)

- 5 porzioni di colori diversi, di cui 3 porzioni di verdura e 2 di frutta
- 1 porzione corrisponde a 120 g

Ogni giorno una porzione può essere sostituita da 2 dl di succo di frutta / verdura non zuccherato.



Gli alimenti e i loro effetti

<i>Sostanza vegetale secondaria</i>	<i>Contenuta in</i>	<i>Proprietà</i>	<i>Possibili effetti sulla salute</i>
Carotinoidi	Carote, pomodori, peperoni, verdure a foglia verde (spinaci, lattuga), albicocche, mango, meloni, zucca	Coloranti (giallo, arancione, rosso)	<ul style="list-style-type: none"> • fungono da antiossidanti • influiscono sul sistema immunitario • riducono il rischio di malattie cardiovascolari • inibiscono il cancro
Polifenoli (flavonoidi)	Mele, pere, uva, ciliegie, prugne, fragole, lamponi, mirtilli, more, cavolo rosso, melanzane, tè nero e verde ecc.	Coloranti (giallo, blu, viola)	<ul style="list-style-type: none"> • fungono da antiossidanti • influiscono sul sistema immunitario • possono inibire la crescita di batteri, funghi, virus • riducono il rischio di malattie cardiovascolari • inibiscono il cancro
Glucosinolati	Broccolo, cavolfiore, cavolo cappuccio, rafano, ravanello, crescione, senape ecc.	Odore e sapore forte che funge da anticorpo chimico contro i nemici	<ul style="list-style-type: none"> • inibiscono il cancro
Acidi fenici	Caffè, tè, prodotti integrali, cavolo cappuccio, ravanelli	Anticorpi contro i nemici	<ul style="list-style-type: none"> • inibiscono il cancro
Fitosterine	Noci e semi vegetali (semi di girasole, sesamo, soia), legumi	Sostanza della membrana; ormoni vegetali con struttura simile a quella del colesterolo	<ul style="list-style-type: none"> • abbassano i valori del colesterolo
Fitoestrogeni	Cereali e legumi (ad es. fagioli di soia), semi di lino	Ormoni vegetali con struttura simile a quella degli ormoni sessuali femminili (estrogeni)	<ul style="list-style-type: none"> • fungono da antiossidanti • influiscono sul sistema immunitario • inibiscono il cancro
Sulfidi	Cipolla, porro, aglio, erba cipollina	Essenze odorose e aromatiche	<ul style="list-style-type: none"> • possono inibire la crescita di batteri, funghi, virus • possono influenzare la coagulazione del sangue • inibiscono il cancro

Gli alimenti e i loro effetti

Cereali, patate e legumi

Insieme a frutta e verdura, il gruppo di alimenti ricchi di amidi rappresenta una componente importante dell'alimentazione. Oltre ai grassi, anche i carboidrati sono importanti fornitori di energia per il nostro organismo.

Secondo la piramide alimentare svizzera l'apporto quotidiano di carboidrati dovrebbe essere pari al 45–55 % dell'apporto calorico quotidiano. Questo corrisponde a 225 g e 275 g di carboidrati per un fabbisogno calorico di 2000 kcal. Di questi, un massimo di 50 g di zucchero. Sono da preferire i cereali integrali che saziano bene e forniscono più sostanze pregiate (ad es. fibre alimentari, vitamine, minerali).

Tra i carboidrati contenenti amido si devono scegliere gli alimenti con alta percentuale di fibre alimentari. Ad esempio pane integrale, legumi, pasta integrale, riso integrale ecc. Negli ultimi anni il gruppo dei carboidrati è sempre più oggetto di discussione. Si parla molto di «low carb». Molte persone sono confuse. Posso continuare a mangiare il pane e la pasta?

La piramide alimentare della Società svizzera per l'alimentazione è stata rivista nel 2011. Gli alimenti contenenti amido rappresentano una componente importante di una alimentazione sana. Come già indicato, forniscono una percentuale importante di fibre alimentari, vitamine e minerali. I carboidrati sotto forma di zucchero (ad es. in bevande, dolci, prodotti da forno ecc.) devono essere limitati a una piccola parte. Questi rientrano nella categoria dei generi voluttuari.

Un sufficiente apporto di fibre alimentari è particolarmente importante per l'alimentazione dell'uomo. In questo modo gli alimenti ricchi di fibre alimentari, in particolare ricavati dai cereali, limitano con evidenza probabile o talvolta addirittura certa il rischio di malattie associate all'alimentazione. Si consiglia l'assunzione di 30 g di fibre alimentari al giorno.

Dose giornaliera consigliata (SSN)

- 3 porzioni
- Preferire i prodotti a base di cereali integrali
- 1 porzione corrisponde a: 75–125 g di pane/pasta o 60–100 g di legumi (peso a secco) o 180–300 g di patate o 45–75 g fette Wasa/cracker integrali/fiocchi/farina/pasta/riso/mais/altri cereali in chicco (peso a secco)

Se fino a questo momento avete assunto poche fibre alimentari, è importante aumentare lentamente il consumo quotidiano per far sì che l'intestino si abitui.



Gli alimenti e i loro effetti

<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Contenuto di fibra alimentare</i>
Verdure ricche di acqua come cetrioli, pomodori, zucchine	100 g	0,5-1g
Carote, peperoni, finocchi, sedano, cavolfiore, broccoli ecc.	100 g	3-5g
Fagioli bianchi, lenticchie, ceci ecc. cotti	100 g	6-8g
Pane integrale	50 g	3,2g
Pane bianco	50 g	1,6g
Pasta integrale cotta	150 g	5,1g
Pasta cotta	150 g	2,2g
Fiocchi d'avena	40 g	4g
Cornflakes	40 g	1,6g
Mele, pere, albicocche, pesche	150 g	3g
Mirtilli, more	100 g	5g

Gli alimenti e i loro effetti

Carne, pesce, uova e tofu

Il fabbisogno proteico quotidiano è pari a 0,8 g per chilogrammo di peso corporeo. Le proteine sono un componente importante di muscoli, pelle, tessuto connettivo, ormoni ed enzimi. Preferite la carne ai salumi (ad es. salame, l'insaccato di carne) perché spesso contiene meno grassi e nitrati. Il fegato e i reni sono una fonte importante di vitamina A, ma devono essere consumati raramente perché contengono molte sostanze indesiderate. I pesci sono ricchi, oltre che di proteine, anche di iodio e acidi grassi omega 3.

Le uova sono le più ricche di proteine. Il contenuto proteico del tuorlo è maggiore rispetto all'albume. Grasso, colesterolo e vitamina A si trovano esclusivamente nel tuorlo.

Il tofu e il Quorn contengono molte fibre alimentari, però il ferro disponibile in questi prodotti si assimila meno rispetto a quello di origine animale. Il tofu e il Quorn non contengono vitamina B₁₂.

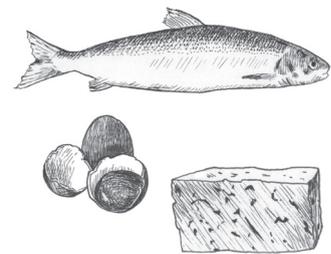
Latticini

L'assunzione di 3 porzioni di latticini consente di coprire il fabbisogno quotidiano di calcio. I latticini sono una buona fonte di vitamine B come ad es. la riboflavina (B₂) o la cobalamina (B₁₂). Anche i latticini light sono una buona fonte di sostanze nutritive. Contengono però meno calorie e vitamine liposolubili rispetto ai prodotti interi.

Anche se non tollerate il lattosio, non dovete rinunciare completamente a latte e latticini. I formaggi a pasta dura e semidura sono praticamente privi di lattosio per natura. E in commercio si trovano sempre più tipi di latte e yogurt senza lattosio.

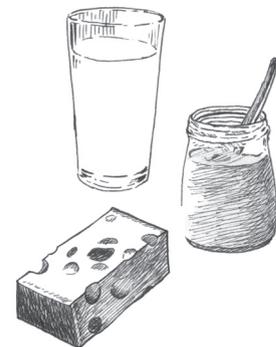
Dose giornaliera consigliata (SSN)

- Una porzione di carne, pollame, pesce, uova, tofu, Quorn, seitan, formaggio o quark
- Scegliere a rotazione tra queste fonti di proteine
- 1 porzione corrisponde a: 100 – 120 g di carne / pollame / pesce / tofu / Quorn / seitan (peso a crudo) o 2–3 uova o 30 g di formaggio a pasta semidura / dura o 60 g di formaggio a pasta molle o 150–200 g di quark / formaggio fresco in fiocchi



Dose giornaliera consigliata (SSN)

- 3 porzioni di latte o latticini
- 1 porzione corrisponde a: 2 dl di latte o 150–200 g di yogurt / quark / formaggio fresco in fiocchi / altri latticini o 30 g di formaggio a pasta semidura / dura o 60 g di formaggio a pasta molle



Gli alimenti e i loro effetti

Grassi, oli

I grassi sono indispensabili per l'organismo. Servono per fornire energia, apportano vitamine liposolubili A, D, E e K. I grassi proteggono il nostro organismo dal freddo e servono da sostegno e protezione per i nostri organi. La scelta dei grassi giusti può addirittura ridurre il rischio di malattie.

Olio raffinato e spremuto a freddo

Molti oli vegetali vengono raffinati dopo la spremitura dei semi oleosi, poiché gli oli grezzi contengono ancora sostanze (pigmenti, sostanze odorose, aromatiche e amarognole) non gradite, principalmente per motivi di conservabilità, aspetto, gusto e trasformazione tecnica. Molti oli vegetali vengono offerti così. Si tratta di oli raffinati insapori, utilizzabili sia per piatti caldi sia per piatti freddi. Gli oli raffinati durano di più rispetto a quelli non raffinati e contengono meno sostanze dannose. Il contenuto di acidi grassi polinsaturi rimane quasi inalterato nel processo di raffinazione. Gli oli pressati a freddo vengono solo spremuti e imprimono al gusto il sapore molto caratteristico del rispettivo tipo di pianta. Gli oli vergini di noci e di colza si contraddistinguono ad esempio per il loro aroma di noce. L'olio vergine di oliva denominato «extra» viene estratto direttamente dalle olive di prima qualità esclusivamente con processi meccanici. Gli oli spremuti a freddo sono indicati principalmente per la preparazione di insalate, antipasti e dessert. Se gli oli vengono scaldati, perdono le sostanze più pregiate. Poiché i grassi contenuti sono sensibili e si ossidano facilmente, la loro durata è limitata.

Acidi grassi omega 3

Gli acidi grassi omega 3 polinsaturi (ad es. acido α -linoleico) migliorano la fluidità del sangue ed evitano la formazione di depositi nelle arterie. Esercitano un'azione sul sistema immunitario e inibiscono le reazioni infiammatorie nell'organismo. Buone fonti di acidi grassi omega 3 sono l'olio di colza, di noce e di lino. Gli acidi grassi omega 3 a catena lunga (acido eicosapentaenoico e docosaesaenoico) si trovano principalmente nei pesci molto grassi come aringa, sgombro e salmone.

Dose giornaliera consigliata (SSN)

- 2–3 cucchiaini (20–30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza
 - 1 porzione (20–30 g) al giorno di noci senza sale, semi o gherigli.
- In aggiunta utilizzare poco burro, margarina, panna ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno)



Gli alimenti e i loro effetti

Noci e semi

Le noci e i semi contengono acidi grassi pregiati e molte vitamine e minerali. A causa dell'elevato contenuto calorico le noci devono essere assunte in quantità limitata, ma con frequenza, in una dieta bilanciata. Come aggiunta a muesli, yogurt e dessert a base di quark o come spuntino, le noci rappresentano una scelta alimentare sana. Si possono aggiungere anche nella preparazione di prodotti da forno come torte, biscotti o pane. Nelle noci possono essere presenti sostanze dannose come le aflatoossine. Acquistate solo noci selezionate, intatte e senza muffa. Se si osserva della muffa o se ne ha il sospetto, si consiglia di non consumare le noci.

Generi voluttuari

La regola fondamentale è la seguente: dolci, bibite dolcificate, spuntini salati e alcolici devono essere consumati con moderazione. I prodotti di questa categoria alimentare forniscono molte calorie sotto forma di zucchero e/o grasso. Gli spuntini salati contengono inoltre molto sale. Questi alimenti hanno un'elevata densità calorica: indica il valore energetico (kcal) per unità di peso (100 g): dolci, biscotti e torte hanno una densità calorica media pari a circa 400 kcal/100 g, i gelati circa 200 kcal/100 g. In confronto, la frutta fresca ha una densità calorica media pari a 45 kcal/100 g e la verdura a 25 kcal/100 g.

Ogni giorno non si dovrebbe assumere più del 10% di energia totale da zucchero raffinato. Per una persona adulta questa quantità è già raggiunta con circa 5 dl di bevande zuccherate (ad es. limonata, drink energetici contenenti caffeina). Anche gli alcolici sono molto calorici: 1 g di alcolico contiene 7 kcal (1 dl di vino contiene 10 g di alcol). 1 g di grasso contiene 9 kcal e 1 g di proteine o carboidrati contiene 4 kcal.

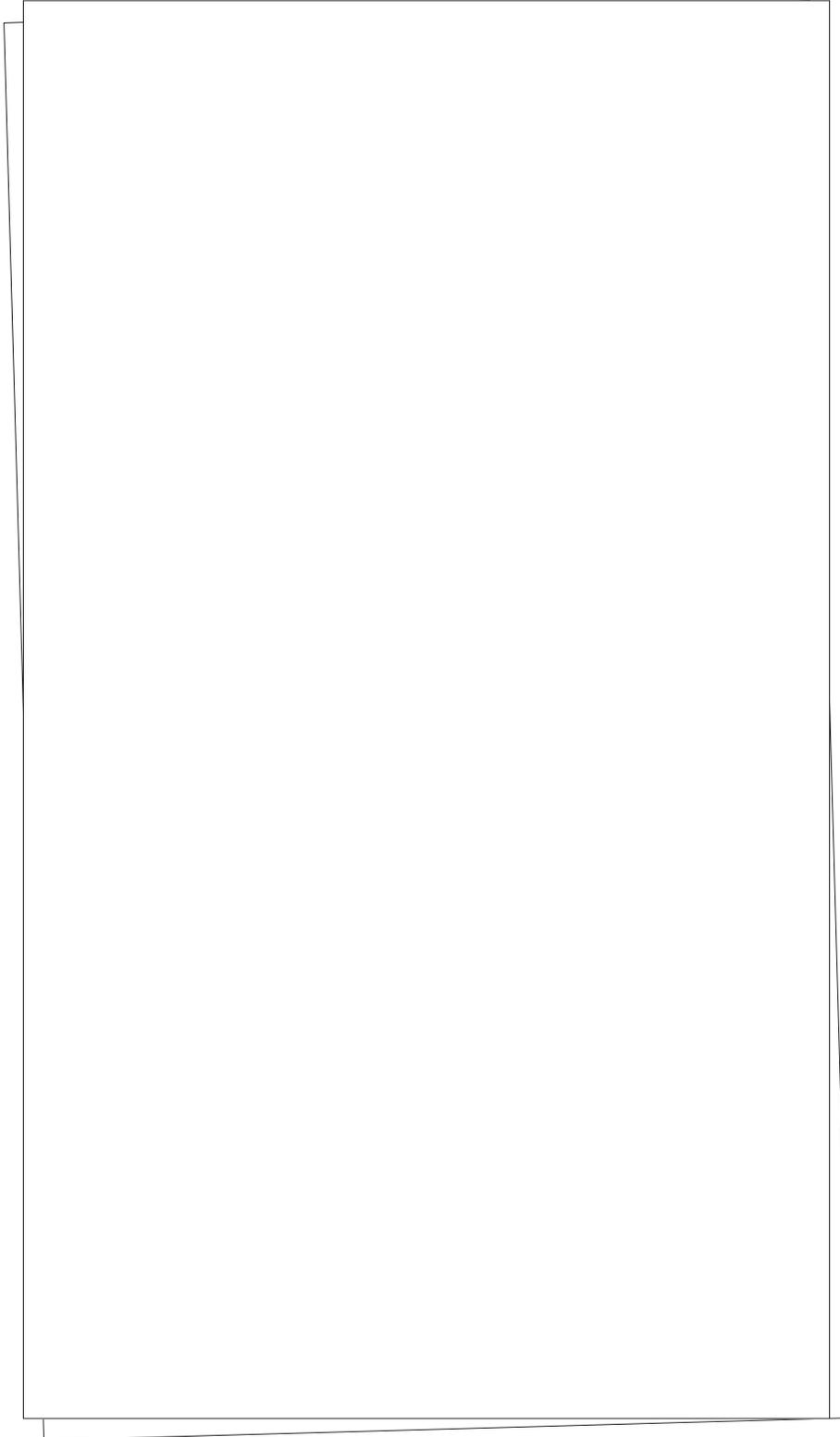
Ecco un'alimentazione sana:

- Cinque o più porzioni al giorno di frutta e verdura
- Ad ogni pasto legumi, patate, riso, pasta o cereali non raffinati (ad es. pane integrale)
- Ogni giorno una quantità sufficiente di latte, latticini, carne, pesce e uova
- Quotidianamente con moderazione: oli, grassi e noci
- In abbondanza durante la giornata: acqua e tisane non zuccherate

Contenere anche il consumo di:

- Grassi
- Zucchero e bevande zuccherate
- Carne rossa o lavorata
- Alcolici

Note







La terapia è conclusa, e adesso?

Sarebbe così semplice se bastasse mangiare qualche alimento selezionato per evitare il cancro. Scientificamente non esistono prove in grado di dimostrare che un determinato stile alimentare possa curare il cancro. Siate quindi prudenti se una determinata teoria nutrizionale promette la guarigione. Negli ultimi anni la ricerca in campo nutrizionale ha evidenziato che alcuni alimenti sono stati sopravvalutati, altri sottovalutati. Molti meccanismi d'azione non sono ancora stati chiariti. Una cosa è certa: l'alimentazione è un fattore importante nella prevenzione del cancro, ed è uno dei fattori su cui potete agire attivamente.

Erika Ackermann
Dietista diplomata SSS
Zurigo e Wädenswil

Dott. med. Michael Cebulla
Centro senologico Klinik St. Anna
Lucerna

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zurigo

Attenzione: le diete anticancro non esistono!

A cura del Dott. med. Michael Cebulla,
di Erika Ackermann
e Irene Brenneisen

Un'alimentazione a senso unico può fare più male che bene. Esiste la teoria secondo la quale il tumore può essere «lasciato morire di fame». Con diete molto estreme come quella a base di succhi puri o priva di proteine e carboidrati, il tumore viene presumibilmente «lasciato a digiuno». Lasciate perdere, perché il vostro corpo ne uscirà indebolito e con carenze di sostanze importanti.

Sono disponibili pochi studi su una dieta chetogenica (solo 25 g di carboidrati al giorno). Mancano ancora studi con risultati sicuri ed esperienze nel lungo termine. La dieta è molto limitante e richiede un cambiamento enorme e molta disciplina. Siate critiche anche quando la dieta viene diffusa in molte pubblicazioni.

Che cosa è serio, dove bisogna essere cauti? Soprattutto in Internet vengono pubblicate molte informazioni. È quindi ragionevole controllare bene le fonti. Le istituzioni attendibili sono ad es. le leghe antitumorali e il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund, WCRF).

Molte sostanze nutritive svolgono funzioni importanti e protettive nell'organismo. La cosa migliore è assumerle nel modo in cui si presentano nella nostra dieta.

Antiossidanti

Gli antiossidanti svolgono un ruolo importante nell'organismo come antiradicali liberi. A causa dello stress ossidativo si producono metaboliti reattivi corresponsabili del processo di invecchiamento, associati allo sviluppo dei tumori. Diversi minerali e vitamine hanno un effetto favorevole come antiradicali liberi.

Betacarotene

Rigenera la pelle, protegge dai danni cellulari, rafforza le difese immunitarie, agisce da antiossidante. Il betacarotene si trova nella verdura e nella frutta di colore giallo/arancione (come carote, peperoni, zucche, albicocche, mango ecc.) e nelle verdure a foglia verde scuro.

Fibre alimentari

Le fibre alimentari garantiscono la regolazione della digestione e aiutano a ridurre nell'intestino il tempo di contatto con carcinogeni e tossine. Consumate ad ogni pasto prodotti a base di cereali o patate (in caso di sovrappeso fate attenzione alla quantità delle porzioni). Pane, pasta, riso, fiocchi di cereali, meglio se integrali, e patate contengono pochi grassi ma sono ricchi di vitamine, minerali, fibre alimentari e sostanze vegetali secondarie. Consumate questi cibi insieme a ingredienti il più possibile magri. Ogni giorno si dovrebbero assumere almeno 25 g di fibre alimentari, principalmente da prodotti integrali, frutta, verdura, insalata e legumi. Un consumo elevato abbassa i rischi di molte patologie associate alla dieta.

Acidi grassi omega 3

Alcuni studi evidenziano che un consumo sufficiente di acidi grassi omega 3 (EPA, DHA) può ridurre il rischio di cancro del seno. Queste sostanze si trovano soprattutto in pesci grassi come salmone, tonno e acciughe. I precursori dell'acido α -linoleico si trovano ad esempio nell'olio di lino, di colza, nelle noci e nei semi di lino pestati.

Alimenti per la prevenzione

Selenio

Protegge le cellule dai radicali dannosi ed è indispensabile per il metabolismo cellulare. Si trova nel pesce, nei frutti di mare, nel fegato, nelle uova, nel pane integrale ecc.

Sostanze vegetali secondarie

Queste sostanze vengono prodotte dalle piante con la funzione di anticorpi, sostanze protettive, ma anche coloranti e sostanze attrattive. Esistono più di 100 000 sostanze di questo tipo nelle piante. Con la nostra alimentazione introduciamo ogni giorno nell'organismo circa 1,5g di queste sostanze. A una parte delle sostanze vegetali secondarie viene attribuita un'azione salutare (vedere pagina 51).

Sul mercato sono già disponibili sostanze vegetali isolate sotto forma di capsule di succo d'uva, carotene in polvere, capsule di tè verde ecc. L'effetto di questi prodotti non è ancora dimostrato. Parlatene con il vostro medico prima di assumere questi prodotti.

Se avete adottato il consiglio salutare di assumere 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e fate attenzione alla rotazione e alla stagionalità degli alimenti, la vostra alimentazione contiene in modo naturale le sostanze vegetali secondarie e le vitamine.

Vitamina C

Protegge dai danni cellulari e si trova nella frutta, nella verdura e nelle patate.

Vitamina D

La vitamina del sole è importante per la formazione delle ossa. Negli ultimi anni sono stati resi noti ulteriori risultati scientifici. Ci sarebbe un legame tra un basso livello di vitamina D e il cancro del seno. La vitamina D può essere prodotta dall'organismo grazie all'esposizione della pelle ai raggi solari. Nei mesi invernali, ai nostri gradi di latitudine l'irraggiamento del sole è troppo debole per la formazione di vitamina D. È presente in latte e latticini, tuorlo dell'uovo e pesci grassi. È però difficile coprire il fabbisogno di vitamina D solo con l'alimentazione.

Esempi:

- Licopina: pomodori
- Glucosinolati: tutti i tipi di cavolo
- Acido fitico: cereali, legumi, noci
- Fitoestrogeni: soia, semi di lino, luppolo
- Polifenoli (flavonoidi e acidi fenici): bacche rosse, uva, caffè, tè verde e nero, cioccolato
- Saponina: legumi
- Sulfidi: aglio, cipolla
- Terpeni: in molte erbe aromatiche e spezie



Alimenti per la prevenzione

Parlate con il vostro medico per ottenere un apporto sufficiente per la prevenzione.

Vitamina E

Agisce da antiossidante e si trova in oli vegetali, noci, germi di grano.

Zinco

Svolge un ruolo importante nel sistema immunitario ed è componente e attivatore di molti enzimi. Si trova in carne, legumi, germi di grano, cereali integrali, formaggio.

Fate attenzione a:

Acrilammide (deriva dalla reazione di Maillard)

Presente soprattutto in alimenti ricchi di amido come pane, patatine, rösti di patate ecc. cotti ad alte temperature.

Aflatossine (micotossine)

La formazione di micotossine è dovuta alla conservazione impropria degli alimenti. Producono aflatossine, che sono cancerogene. Buttate gli alimenti ammuffiti, non mangiateli mai! (Eccezione: alimenti come brie, gorgonzola ecc. perché la muffa è coltivata e sicura.)

Benzopirene (grasso animale bruciato)

Bisogna prestare attenzione ai cibi grigliati, perché la combustione di grasso animale produce benzopirene. Non grigliare a diretto contatto con la fiamma. È meglio grigliare i cibi avvolti in alluminio o con la tecnica a calore indiretto. Determinate spezie ed erbe aromatiche come rosmarino, salvia, timo e senape ne diminuiscono il rischio se vengono usate per insaporire o marinare la carne.

Carne lavorata

La carne lavorata (cervellata, salsiccia, wurstel) viene preparata con affumicatura, marinatura, salatura o aggiunta di conservanti chimici e contiene quindi una percentuale elevata di nitrati. Soprattutto nella fase di cottura possono formarsi sostanze cancerogene.

Alimenti per la prevenzione

Alcolici

Il consumo di alcol, insieme al fumo e al sovrappeso, rientra fra i maggiori fattori di rischio per la formazione di malattie. Pertanto gli alcolici devono essere consumati solo con moderazione o, meglio ancora, non consumati affatto. Gli alcolici sono ricchi di calorie e rappresentano quindi un fattore importante per il sovrappeso.

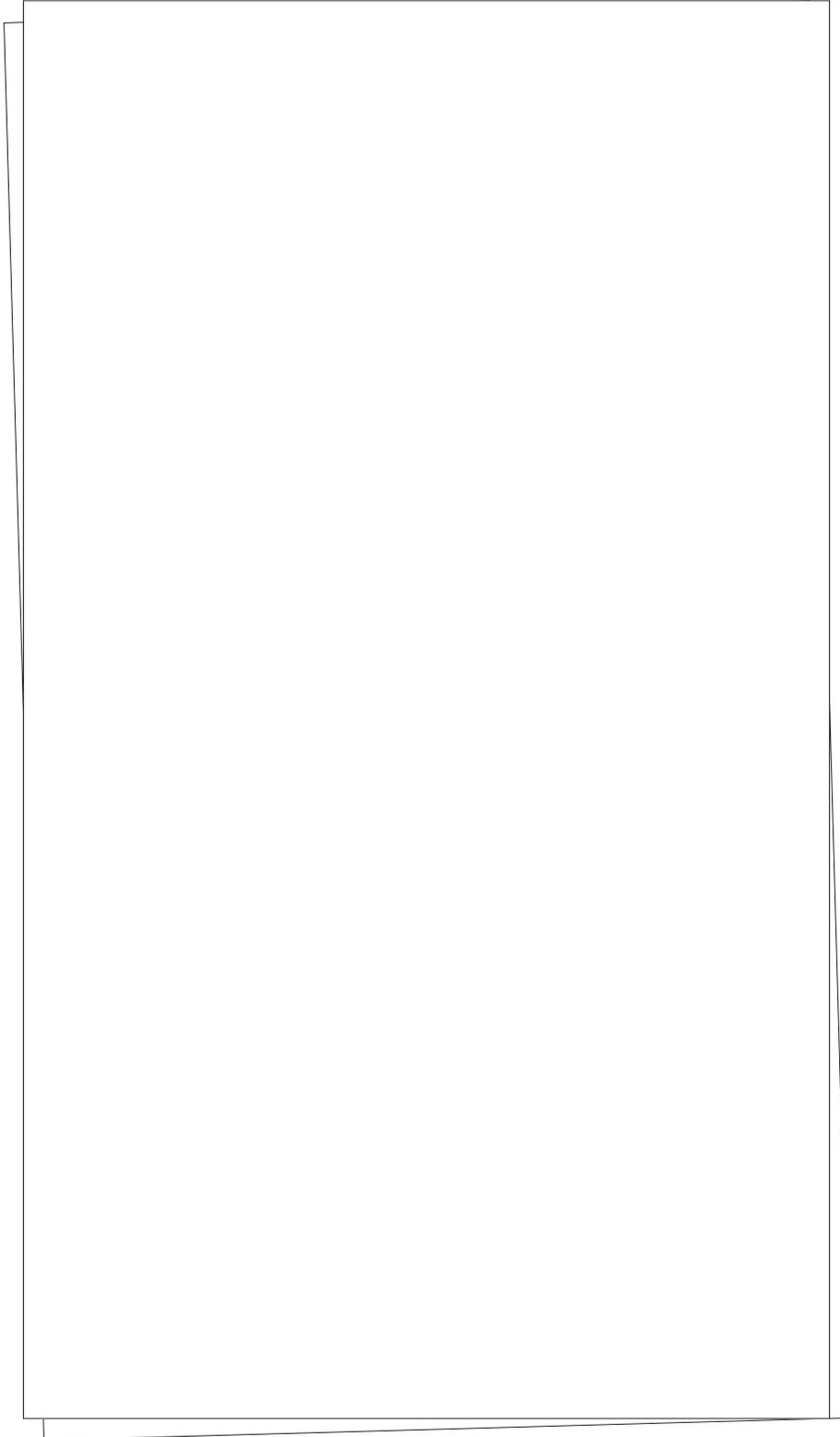
Integratori alimentari

I preparati con dosaggi elevati di integratori alimentari sono sospettati di favorire lo sviluppo di tumori. Sembra invece che determinati minerali riducano il rischio di cancro. L'impiego di integratori alimentari per la prevenzione del cancro potrebbe provocare conseguenze indesiderate e dannose, pertanto ne sconsigliamo l'utilizzo.

Per la prevenzione ripetiamo più o meno i consigli per un'alimentazione sana. In sintesi:

- Evitate il sovrappeso
- Consumate 5 porzioni di frutta, verdura e insalata al giorno
- Alimentazione sana ed equilibrata
- Utilizzate metodi di cottura delicati, non consumate cibi andati a male
- Bevete una quantità sufficiente di liquidi con bevande a zero calorie
- Consumate alcolici con moderazione

Note



Gestire le fasi più difficili

Al termine delle terapie le donne colpite non si sentono più così forti e non possono, o semplicemente non vogliono, tornare alla quotidianità che precedeva la malattia. Avvertono ed esprimono l'esigenza di trovare un equilibrio tra vita privata e lavorativa.

L'esperienza dimostra inoltre che le pazienti si confrontano con nuovi temi riguardanti il senso della vita, l'esistenza e il futuro. Infatti, la perdita di fiducia nel proprio corpo e la paura di una recidiva del tumore sono onnipresenti. L'attenzione ricevuta a seguito della malattia da parte di familiari, amici e colleghi di lavoro cambia e diminuisce. Le pazienti dicono di avere la sensazione di dover rimettersi a lavorare come prima. Ma non vogliono, e non sanno ancora quale deve essere la nuova strada da intraprendere.

In questa fase le donne hanno le esigenze e i desideri più svariati e cercano un sostegno mirato e professionale, ambiscono a nuove possibilità e nuove vie. Sono consapevoli che la malattia deve integrarsi nella loro vita, ma hanno ben chiaro che non avranno mai più quell'atteggiamento ingenuo verso la propria salute che avevano prima di ammalarsi.

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zurigo

Come aumentare il livello di attenzione

Anche se molte cose sono cambiate completamente rispetto a prima e la malattia è sempre nell'ombra, non significa che le donne colpite debbano avere una qualità di vita peggiore. Può esserci una qualità di vita nuova, diversa, più consapevole, come testimoniano molte donne. Infatti le donne cercano il senso della propria esistenza, desiderano recuperare la fiducia nel proprio corpo e il desiderio sessuale. Vogliono costruire una quotidianità nuova e consapevole. E questa ricerca le fa crescere, trovano nuove forme di vita, piacere, gioia e spesso ritrovano se stesse.

In questo cammino che porta al superamento della crisi e all'opportunità di una nuova vita esistono molti diversi e collaudati metodi e strategie di coping che vi aiuteranno a trovare risposte e soluzioni alle vostre domande ed esigenze.

Corso di attenzione

Il programma «Mindfulness Stress Reduction Program» consente di favorire l'attenzione in modo mirato. Il concetto è stato sviluppato dal Prof. John Kabat-Zinn e dal Dott. Saki Santorelli e si rivolge a persone sottoposte a grandi carichi psicologici, affinché possano abbattere in modo efficace lo stress correlato e imparare ad attivare le risorse interne.

Attenzione

L'attenzione è la percezione chiara e non giudicante di cosa sta succedendo in ogni momento ed è costituita da sensazioni fisiche, pensieri, sentimenti e tutte le altre percezioni, siano esse piacevoli, spiacevoli o neutrali, da osservare e accettare così come sono. Rinunciando a emettere un giudizio, entriamo in contatto con il presente e con noi stessi.

La ricerca ci dimostra che le persone non reagiscono al «problema in sé», ma alle immagini, alle emozioni e ai pensieri correlati, sono essi a provocare il vero stress. Queste situazioni di stress sono parte della nostra vita quotidiana, scatenate da relazioni difficili, malattie, perdite o altre sfide dell'esistenza.

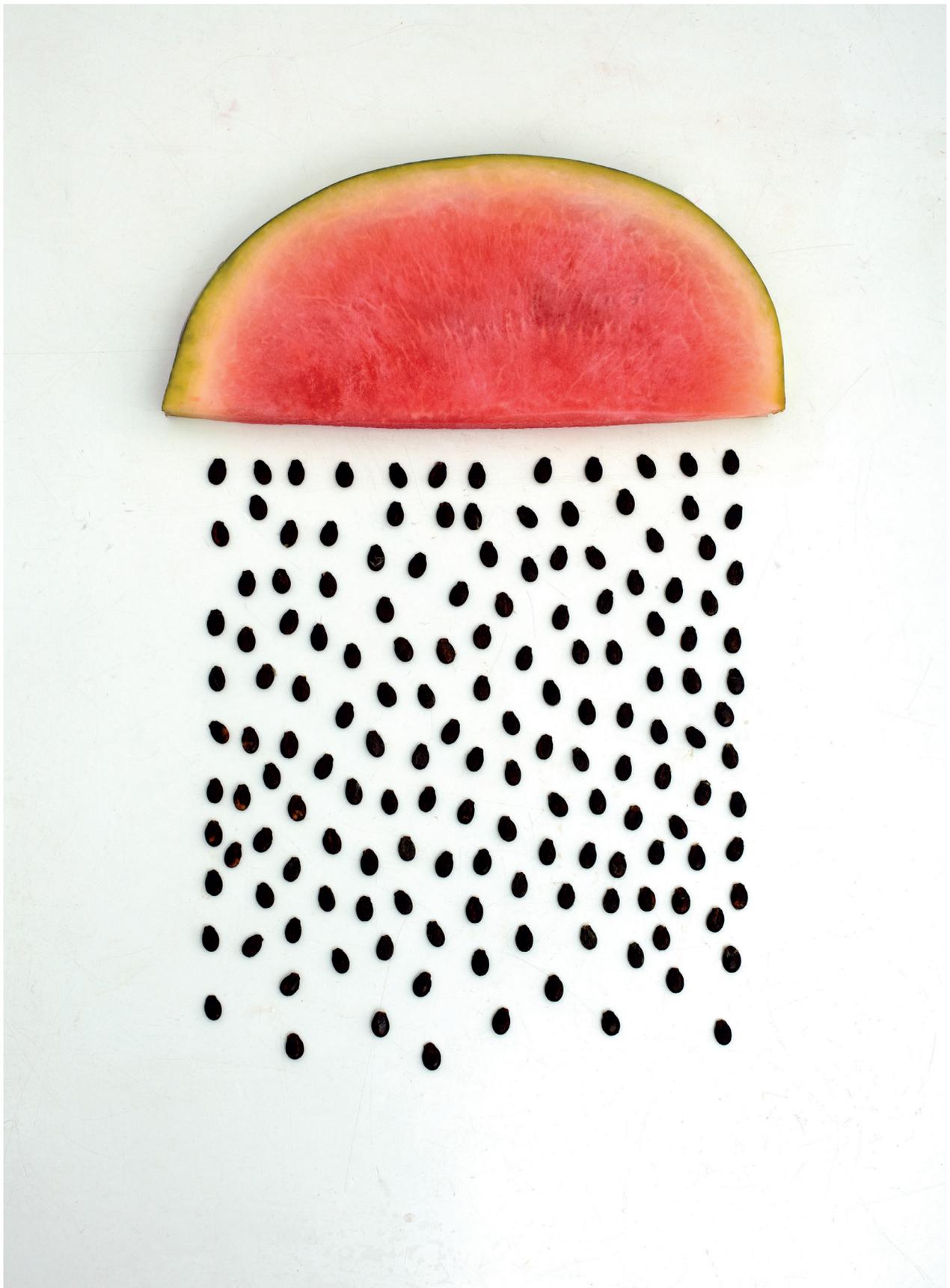
Come aumentare il livello di attenzione

Esercitando l'attenzione, acquisiamo la capacità di trovare pace interiore, accettazione e chiarezza anche nelle fasi difficili della vita. Accedendo a queste risorse, attiverete importanti poteri curativi interni.

Gli effetti descritti si ottengono sviluppando un atteggiamento interiore senza pregiudizi, aperto, amorevole, dedicato, pieno di attenzione, interessato e perlustrante.

Come aumentare il livello di attenzione:

- Percezioni fisiche accurate (body scan)
- Esercizi fisici (yoga)
- Meditazione sedentaria e in movimento
- Conversazioni e scambi di idee su temi come stress, gestione delle emozioni difficili e delle paure





Il moto può ridurre il rischio di recidiva

Diversi studi scientifici provano che praticando attività fisica regolare si può ridurre il rischio di recidiva del cancro del seno. L'attività fisica ha un'azione positiva sulle prestazioni e sul benessere psichico. Proprio quando siete abbattute, una regolare attività fisica può contribuire ad aumentare la vitalità e a constatare che provate piacere nel sentirvi più attive.

Dott. med. Michael Cebulla
Centro senologico Klinik St. Anna
Lucerna

Quale attività fisica è adatta a me?

Pensate a quale sport praticavate prima della malattia. Vi piace svolgere attività da sole, in coppia o in gruppo?

Muoversi in modo efficace per la salute non significa per forza fare sport. Attività quotidiane come camminare a passo svelto, andare in bicicletta o fare giardinaggio hanno il vantaggio di poter essere facilmente integrate nella vita quotidiana. Cominciate a inserire nella vostra vita quotidiana l'attività fisica, lentamente ma con regolarità. Lo scopo è muoversi almeno mezz'ora al giorno.

Volendo fare di più, allenatevi 2–3 volte a settimana per 20–60 minuti. L'allenamento deve essere di intensità tale da produrre una leggera sudorazione e un respiro accelerato, tanto da riuscire ancora a parlare. Sono particolarmente adatte le discipline che richiedono poco materiale e allenamento, hanno un basso rischio di infortunio e si possono fare per tutta la vita come ad esempio:

- camminare, nordic walking, jogging, andare in bicicletta
- nuoto, acquafitness, canottaggio, pallanuoto
- yoga, pilates, qi gong, tai chi
- ballo, zumba
- terapia di allenamento medico (MTT), fitness

Ricordate che maggiore è la massa muscolare, maggiore sarà l'energia utilizzata dal corpo. A tale scopo, nel lungo termine può essere utile un allenamento mirato con i pesi per aumentare la massa muscolare e ridurre il sovrappeso.

Quale attività fisica è adatta a me?

Integrate correttamente lo sport nella vostra vita quotidiana

Ogni passo volto ad aumentare l'attività fisica è importante e comporta un beneficio per la vostra salute. Cambiare abitudini è un processo lungo e spesso complicato, durante il quale accade anche di ricadere nei vecchi schemi comportamentali. Per riuscire nell'intento, fate un contratto con voi stesse. Fissate le vostre riflessioni sui seguenti punti:

- Cominciate con piccoli passi e fissate obiettivi piccoli. Potrete così ottenere dei successi che vi inciteranno a continuare. Aumentate pian piano la frequenza e l'entità del movimento.
- Siate consapevoli di eventuali ostacoli (ad es. mancanza di tempo, troppa stanchezza, brutto tempo ecc.) e trovate una strategia che vi invogli ciò nonostante a fare movimento.
- Siate consapevoli dei vostri progressi. Potrete riuscirci ad esempio compilando un diario dell'attività fisica o scrivendo il vostro obiettivo su un foglio o in un'agenda e controllando regolarmente.
- Premiatevi per i progressi ottenuti. Concedetevi ad esempio un bagno rilassante o una serata al cinema o a teatro dopo due settimane di successi. Può essere utile unirsi a un gruppo con il quale fare movimento insieme.

Colophon

Progetto e coordinazione

FatzerImbach AG

Immagini

Sarah Illenberger

Illustrazioni

Alina Günter

Testi

Erika Ackermann
Dietista diplomata SSS
Zurigo e Wädenswil

Dott. med. Michael Cebulla
Centro senologico Klinik St. Anna
Lucerna

PD Dott. med. Andreas Trojan
Centro senologico di Zurigo

Irene Brenneisen
Dipl. Breast Care Nurse
Zurigo

Potete richiedere ulteriori copie di questo opuscolo al vostro medico curante.

Con il gentile sostegno di

© 2014 Roche Pharma (Svizzera) SA

Non è consentito riprodurre, copiare o tradurre il presente senza il consenso di Roche Pharma (Svizzera) SA.

Tutti i titoli professionali utilizzati nella forma maschile nel testo sono usati in maniera neutrale e si riferiscono in egual misura a entrambi i generi.

Fonti

Lega svizzera contro il cancro
(Krebsliga Schweiz),
www.krebsliga.ch
Società svizzera di nutrizione,
www.sge.ch
Ufficio federale dello sport,
www.hepa.ch



Roche Pharma (Svizzera) SA
4153 Reinach

12/2014

