

# ALIMENTAZIONE E CHEMIOTERAPIA

Teresa De Monte

La parola chemioterapia - la 'chemio'- incute un certo disagio, perché evoca sofferenze, nausea, paure, bruciori in bocca, allo stomaco, disturbi intestinali, una fatica profonda, e brutti pensieri.

Ma quando si deve fare e non ci sono Santi del Paradiso che possono farla evitare! e questo fino a quando la ricerca non riuscirà a trovare cure capaci di guarire il tumore, il cancro senza danneggiare gli organi sani.

E proprio qui sta il punto: i veleni della 'chemio' sono capaci di uccidere le cellule che si moltiplicano, e quindi le cellule tumorali, ma assieme a queste anche le cellule sane degli organi che a loro volta devono ricostruirsi continuamente, come la mucosa del tubo digerente (di qui le stomatiti, esofagiti, gastriti, coliti di cui soffrono molti malati), il midollo delle ossa (di qui le anemie e la conseguente stanchezza) o la radice dei capelli (che quindi cadono).

Cosa possiamo fare per prevenire, alleviare tutto questo marasma?

Innanzitutto prepararsi già prima di iniziare la terapia.

Se si soffre di stitichezza ancor prima di iniziare la chemio, è utile cambiare immediatamente l'alimentazione, pertanto si dovrà:

- introdurre cibi integrali, ad esempio il pane integrale a lievitazione naturale, facile da trovare in molti negozi, e comunque facile da fare in casa;
- ancor meglio il pane integrale con i semi di lino;
- o il riso integrale, che si cuoce in modo diverso dal riso bianco (una tazza di riso ben lavato, due tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere a fuoco bassissimo per tre quarti d'ora, il riso è pronto quando ha consumato tutta l'acqua),
- o altri cereali integrali con verdure, tutti da masticare molto accuratamente.

Ricordiamoci che i cibi ricchi di fibre non vanno bene in caso di colite, pertanto non saranno da consumare durante i cicli di 'chemio', specie i prodotti da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irritare meccanicamente le mucose e peggiorarne l'infiammazione.

Durante la chemioterapia, anche in caso di gravi infiammazioni delle mucose, va molto bene mangiare i cereali integrali sotto forma di crema, ad esempio:

- la crema di riso (una tazza di riso integrale in sette tazze di acqua, sale marino, cuocere per due-tre ore a fuoco basso poi passare al setaccio in modo da togliere le fibre);
- oppure si può partire da una semola di riso integrale, meglio se macinata di fresco e poi tostata, con cui si può fare una crema in 10-15 minuti, sempre da passare al setaccio). Le mucositi del tubo digerente causano un'aumentata permeabilità intestinale, che favorisce l'assorbimento di sostanze potenzialmente tossiche. Per contrastare l'aumentata permeabilità è utile ispessire la crema di riso con
- l'amido del kuzu (sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungere alla crema e far bollire per pochi minuti) *Ogni due settimane, di mercoledì pomeriggio, all'Istituto dei Tumori di Milano si possono frequentare corsi di cucina per chi deve fare la chemioterapia, dove insegniamo varie ricette a base di crema di riso, abbinata a creme di verdure, e altri accorgimenti per superare meglio questo periodo.*

Per **prevenire o alleviare la colite** è bene evitare:

- carni e formaggi, perché nella putrefazione intestinale delle proteine animali si libera idrogeno solforato, che ha azione tossica sulla mucosa,
- è utile consumare del pesce, anche se ricco di proteine animali, perché il grasso del pesce riduce l'infiammazione,

- chi è abituato a mangiare carne potrà sostituirla con il **seitan** (prodotto a base di glutine di grano che si cucina come la carne) o ricette a base di **tofu**,
- con attenzione si potranno introdurre creme di legumi, le cui proteine sono meno tossiche di quelle della carne perché contengono pochi aminoacidi solforati. Si possono usare le lenticchie rosse (decorticate), mentre gli altri legumi devono essere passati al setaccio per togliere la buccia,
- se compare stitichezza si preparerà una deliziosa bevanda a base di agar agar (sciogliere un cucchiaino in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare ad ebollizione per un paio di minuti, spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina), tutte le sere per una settimana,
- la zuppa di miso che si mangia nei ristoranti Giapponesi è molto indicata per risanare il tubo digerente dai danni da chemio e radioterapia, ed è facile da preparare (stemperare un mezzo cucchiaino di miso in un pò d'acqua tiepida, aggiungere in fine cottura a un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco);
- se l'intestino è infiammato è utile fare il brodo utilizzando anche un centimetro di alga Wakame, che contiene mucillagini lenitive (dà un gusto di mare al brodo). Il rischio è che si associ il sapore nuovo del miso con il malessere del trattamento e poi non lo si voglia più gustare.
- **Si consiglia di introdurre la zuppa di miso e la crema di riso non nei giorni del trattamento ma solo quando è passata la nausea.**

Contro la nausea possono servire cibi salati e asciutti.

Talvolta vengono consigliati **cracker e parmigiano**, cioè cereali cotti al forno e proteine animali, che come si è detto sono controindicati perché causano irritazione meccanica e chimica, pertanto sono senza ombra di dubbio migliori le gallette di riso soffiato non salate masticate molto bene.

Se compare diarrea un valido aiuto lo si può ricevere dal kuzu, un amido tratto da una radice, che ha la proprietà di irrobustire le pareti dell'intestino. Sciogliere un cucchiaino di kuzu in una tazza di acqua fredda, si porta a ebollizione e si lascia bollire fino a quando il prodotto diventa trasparente. A questo punto aggiungete alcune gocce di tamari (salsa di soia). Se preferite potete addensare il kuzu con la crema di riso.

Poiché la chemioterapia può causare anemia, alcuni consigliano di mangiare carni rosse, ricche di ferro facilmente assimilabile, ma la quota maggiore di ferro si trova nelle carni bianche, dette carni nobili.

Per non esagerare con le proteine animali è bene far uso in cucina, per la preparazione del dietetico, delle alghe marine, anche solo per insaporire le zuppe come è per l'alga nori.

Miso, alga nori, kuzu e tamari si trovano in vendita nei negozi di alimenti biologici.

Ma questi consigli valgono solo durante la chemio?

Assolutamente no!

Queste indicazioni e suggerimenti ci permettono di migliorare la nostra alimentazione anche dopo la guarigione e viviamo questa esperienza come momento di riflessione per il nostro benessere.

Un pregiudizio diffuso è che durante la chemioterapia, per irrobustire l'organismo, sia bene mangiare molto, mangiare alimenti molto calorici, come gelati, o piatti conditi con burro e panna, o bevande zuccherate, e alimenti ricchi di proteine e di grassi, come uova, carni e formaggi.

Questi consigli sono la conseguenza errata che per far fronte al dimagrimento fisiologico e alla adinamia e stanchezza per un tumore in stadio molto avanzato il malato deve per forza mangiare.

È noto oramai a tutti e anche ben dimostrato che le diete ipercaloriche e iperproteiche non aiutano, anzi, a volte contribuiscono a peggiorare la situazione dal punto di vista psicologico per il malato e simili consigli possono diventare pericolosi per chi si sottopone a chemioterapie precauzionali, come quella che si fa dopo l'intervento per tumore al seno, infatti in questo caso le pazienti tendono ad ingrassare, mentre se non si ingrassa è più facile guarire.

I pazienti oncologici devono tenere bassa la glicemia, ridurre le proteine della dieta e i fattori dell'infiammazione, spiega **Franco Berrino**, in pratica devono eliminare o ridurre fortemente gli alimenti di origine animale e lo zucchero. Possono adottare le indicazioni alimentari del progetto DIANA (DIeta e ANdrogeni) che prevedono di ridurre i cibi che fanno aumentare molto la glicemia e l'insulina (come le farine raffinate, il pane bianco, il riso bianco, lo zucchero e le bevande zuccherate) o i fattori di crescita (come latte e carni) o direttamente il testosterone (bevande alcoliche) e privilegiare i cereali non raffinati (riso integrale, orzo mondo o decorticato, miglio, grano saraceno, pane integrale a lievitazione naturale, pasta), legumi, verdure, tutti cibi che saziano molto e quindi aiutano a non ingrassare, e, come dessert, solo dolci macrobiotici senza zucchero.

Il pasto tipico degli ospedali deve essere ripensato: minestrina con brodo di carne, purea di patate, prosciutto cotto e/o formaggio non sono proprio alimenti indicati a chi deve limitare lo stato infiammatorio e i fattori di crescita. Il ricovero ospedaliero potrebbe essere l'occasione per imparare a mangiare bene. Tra l'altro distribuire pasti più adatti ai malati basati su verdure, cereali, legumi non ha un costo elevato. La nuova edizione del European Code Against Cancer (ECAC), in uscita in questi mesi, riporta l'indicazione di non mangiare le carni conservate, non bere le bevande zuccherate e ridurre lo zucchero e le carni rosse. Tra l'altro adottare un'alimentazione più consapevole e rispettosa non solo è protettivo per sé stessi ma ha anche un impatto positivo sul pianeta. Ci sono poi diversi studi che indicano come un regime di restrizione calorica sia il modo migliore per prolungare la vita e ridurre il rischio di malattie croniche. Un secolo di ricerche su animali di laboratorio ha dimostrato che gli animali (dai vermi ai topi, ma anche le scimmie) che hanno meno da mangiare vivono di più e si ammalano di meno.

## ALIMENTI ACIDIFICANTI

Carne, salumi, estratti di carne, pesce, specie merluzzo, molluschi, salmone, sardine, crostacei, .

Tuorlo d'uovo

Formaggi stagionati, burro, panna

Grassi animali

Oli vegetali, specie di arachide

Cereali, specie i raffinati e in fiocchi,

## ALIMENTI ALCALINIZZANTI

Verdura, tranne acetosa, scalogno, porro, cipolla, peperoni, carciofi, rabarbaro, cavoletti di Bruxelles.

Frutta, tranne albicocche, prugne, noci, nocciole, pistacchio.

Formaggio bianco, yogurt

Latte e cagliati di latte, in particolare di capra

Oli, non raffinati

frumento, avena, miglio per il suo contenuto in acido silicico.

Pane, pasta, prodotti da forno

Legumi, fagioli, fave, lenticchie secche                      Soya

Zucchero raffinato, bevande zuccherate, miele              Melassa, fichi e datteri secchi

Frutti oleosi, noci, nocciole, arachidi                      Mandorle

Si utilizzano un pò dell'uno e un pò dell'altro a seconda di quanto è il livello del pH personale.

Partire con 48 ore di digiuno con l'introduzione di sola acqua o aloe è la miglior cosa, poi durante la terapia ricordare gli abbinamenti alimentari qui sotto proposti, ricordando anche che è

NO: l'abbinamento di proteine diverse, come uova con formaggio, carne con latte, cibi e bevande acide anche le proteine, oltre che agli amidi, grassi, specie animali e cotti, con cibi proteici, esempio panna, burro e verdure fritte con la carne, mentre l'associazione con i cereali è possibile, pasta e burro, per esempio

Vediamo dunque che l'alimentazione si traduce in un monopiatto.

----- **NON MESCOLORE MAI A e C** -----  
----- **MESCOLORE A e B --- B e C** -----

**A**  
**CARBOIDRATI**

**1- AMIDACEI**

CEREALI INTEGRALI  
FARINE INTEGRALI  
PANE INTEGRALE  
RISO INTEGRALE  
BANANE, PATATE  
PATATE AMERICANE  
TOPINAMBUR  
CAVOLO VERDE, SCORZONERA

**2- ZUCCHERINI**

MIELE D'API  
DATTERI  
FICHI  
ZUCCHERO NON RAFFINATO  
MELASSA

**B**  
**NEUTRI**

**1- GRASSI**

OLIVE E GRASSI VEGETALI  
OLIVE MATURE  
GRASSI ANIMALI  
BURRO, PANNA  
RICOTTA  
FORMAGGI GRASSI  
TUORLO

**2- VERDURE**

INSALATA  
RADICCHIO, CAROTE  
RAPE ROSSE, CIPOLLE  
PORRI, CAVOLFIORE  
ASPARAGI, RAPE  
FAGIOLI FRESCHI  
FAGIOLINI  
FAVE FRESCHE  
PISELLI FRESCHI

**C**  
**PROTEINE**

**1- PROTEICI**

CARNE, SELVAGGINA  
PESCE FRESCO  
LATTE, LATTICINI  
FORMAGGI MAGRI  
UOVA  
FARINA DI SOIA

**2- FRUTTA ACIDA**

A GRANELLA  
MELE, PERE  
BRUSCHE, SUSINE,  
PRUGNE, ECC.  
UVA  
BACCHE  
FRAGOLE, MORE  
AGRUMI  
ANANAS

BIETA DA COSTE  
SPINACI  
RAFANO, RAVANELLI  
SEDANO  
VERZA, CAVOLO RAPA  
CAVOLO ROSSO E BIANCO  
CRAUTI ACIDI, ZUCCA  
CETRIOLI  
CAVOLETTI DI BRUXELLES  
POMODORI CRUDI  
FUNGHI  
PEPERONI, FINOCCHI  
INDIVIA BELGA  
CICORIA, ZUCCHINE  
CARCIOFI, MELANZANE  
CIME DI RAPA  
CARDO  
AVOCADO

MELOGRANO  
POMODORI COTTI  
COCOMERI  
MELONE

### **3- ALTRI ALIMENTI**

GELATINA, MANDORLE  
NOCI, NOCCIOLE

### **4- ERBE AROMATICHE E SPEZIE**

AGLIO, SALE MARINO  
PEPERONCINO, NOCE MOSCATA  
CANNELLA, VANIGLIA

## **ALIMENTI SCONSIGLIATI**

### **CARBOIDRATI**

#### **1- AMIDACEI**

PANE BIANCO  
FARINE BIANCHE  
PASTA BIANCA  
RISO BRILLATO  
SAGO, TAPIOCA  
ARACHIDI  
CASTAGNE

#### **2- ZUCCHERINI**

ZUCCHERO RAFFINATO  
DOLCI DI FARINE BIANCHE  
O ZUCCHERO RAFFINATO  
MARMELLATE INDUSTRIALI  
CON ZUCCHERO BIANCO  
CIOCCOLATO  
DATTERI, UVETTA PASSA

### **NEUTRI**

LEGUMI SECCHI  
CONSERVE DI VERDURE  
MAIONESE  
ZENZERO, PEPE, SENAPE  
SOTTO ACETO  
THE, CACAO, CAFFE'

### **PROTEINE**

#### **1- PROTEICI**

CARNE DI MAIALE  
SALUMI  
AFFETTATI DI SUINO  
ALBUME A CRUDO

#### **2- FRUTTA**

RABBARO  
MIRTILLI ROSSI  
RIBES  
CONFETTURE  
INDUSTRIALI

## E FICHI TRATTATI CHIMICAMENTE

In caso di terapia oncologica e radioterapia è bene ricordare gli effetti ossidativi e quindi:

Vitamine A, E, C, Selenio (Sele ACE cpr),  
Glutazione, Flavonoidi, Coenzima Q10, acido alfa lipoico, melatonina (il Mangostano li contiene)

Per correggere la disbiosi intestinale i migliori prodotti sono:

Microflorana sciroppo, incremento attività macrofagica, ripristino funzione del MALT  
Oxovit polvere (Pascoe), lassativo salino ad azione osmotica, ottimo nelle dispepsie intestinali  
Larkalakt (Markofrukt polvere) Pascoe, attività antiflogistica e spasmolitica,  
stabilizza il pH acido intestinale, favorisce la peristalsi intestinale  
Bifiselle – Enterelle - Ramnoselle

Una settimana prima dell'inizio della terapia oncologica Aloe e Mangostano possono essere utili.