SONO STATA OPERATA DI TUMORE ALLA MAMMELLA: COSA POSSO MANGIARE?

a cura del servizio
di consulenza nutrizionale
della Fondazione AVAPO

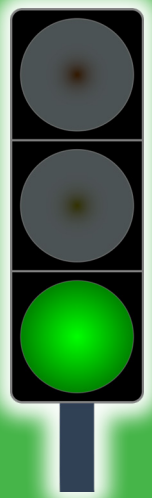
FONDAZIONE AVAPO ONLUS

L'idea di realizzare la presente guida sotto forma di semplici indicazioni e consigli, nasce all'interno di un progetto più ampio che intende rivolgere la propria attenzione alle donne operate di tumore al seno con l'intento di sottolineare l'importanza di proporre accanto alle attività di tipo prettamente sanitario, interventi rivolti ad accogliere bisogni legati ad una corretta alimentazione.

Adottare una adeguata alimentazione può contribuire infatti, al buon esito delle terapie oncologiche limitandone gli effetti collaterali quali l'aumento di peso determinato soprattutto dalle cure di tipo ormonale, favorire il miglioramento della percezione di sé, verso l'accettazione dei cambiamenti fisici indotti dagli interventi sanitari ed in generale, incidere positivamente sulla qualità della vita della paziente.

L'auspicio è che questa pubblicazione possa attestare la volontà di Fondazione AVAPO di porsi al fianco di chi sta affrontando un percorso di cura per alleggerirne il peso e di rappresentare un ulteriore aiuto lungo il percorso di cura offrendo strumenti idonei per affrontarlo, volti a contrastare i tratti più difficili.

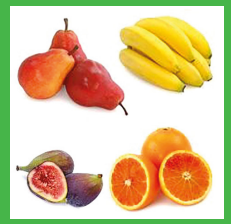
Stefania Bullo
Presidente di Fondazione AVAPO



ALIMENTI PERMESSI E CONSIGLIATI

- Una porzione di verdura cruda e/o cotta, fresca e di stagione
  NB: ricorda che le patate, i piselli, le rape non sono verdure!

- Frutta fresca e disidratata come datteri, fichi, prugne



- Pasta, riso e altri cereali in chicco come orzo, farro, avena, miglio, grano saraceno, quinoa, sorgo...
  NB: Ricorda che il cous cous non è un cereale in chicco!

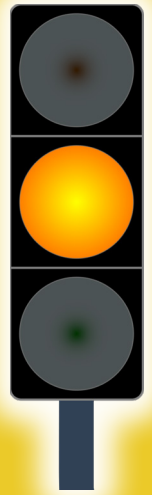
- Latte, yogurt o kefir di latte

- Legumi: fagioli, ceci, lenticchie, fave e piselli...
  NB: Se non li mangi già, inseriscili gradualmente, partendo da una volta alla settimana per lasciare il tempo alla flora batterica intestinale di abituarsi

- Semi oleosi: mandorle, noci, nocciole, semi di zucca, girasole, lino, anacardi, pinoli

- Pesce (pesce con le spine, molluschi, crostacei), coniglio, tacchino, gallina, pollo, uova, formaggio

- Alimenti integrali o semintegrali (sotto-forma di pasta, pane integrale o semintegrale, cereali e legumi decorticati, farina di tipo 2 o integrale)
  NB: Se non li mangi già, inseriscili gradualmente, partendo da una volta alla settimana per lasciare il tempo alla flora batterica intestinale di abituarsi



ALIMENTI DA CONSUMARE CON MODERAZIONE

(massimo una volta/settimana o 2 volte/mese)

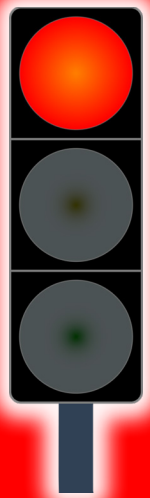
- Carne rossa: manzo, maiale, vitello, cavallo, capra, pecora e agnello (limitando ad un massimo di 500 g alla settimana, peso a crudo)

- Alimenti ricchi in grassi e zuccheri: biscotti, dolci, prodotti da forno industriali (brioche, merendine), barrette e caramelle, snack salati (taralli, crackers, grissini, pizza)

- Vino e birra, (massimo un bicchiere al giorno)

- Farine di tipo 00 o 0, zucchero e dolcificanti in genere

  NB: Ridurre lo zucchero e sostituirlo con frutta disidratata o fresca o miele, succo di mela, malto



ALIMENTI DA EVITARE

- Bibite dolci e gassate compresi i succhi di frutta industriali, acqua tonica

- Superalcolici quali bitter, vodka, gin, whisky, grappe, rum, cognac, brandy, amari, ecc.

- Carni trasformate, essiccate, affumicate come carne in scatola, carne salata, speck, pancetta, prosciutto cotto e crudo, bresaola, salame, salsiccia, mortadella, cotechino, wurstel

Esempi di colazione

- Un caffè, uno yogurt bianco naturale con 3 cucchiai di fiocchi d'avena, 3 noci e 2 datteri
- Tè verde, una fetta di pane integrale con un cucchiaio di ricotta, mezzo cucchiaino di miele e 8-10 nocciole
- Frullato di 125 ml latte e banana, una fetta di pane integrale con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Spremuta di 2 arance, 3 fette biscottate con un cucchiaino di crema di mandorle e uno yogurt bianco naturale
- 125 ml latte di avena con una fetta di dolce di mele fatto in casa e 3 noci

Esempi di spuntino

- 5-6 mandorle o nocciole oppure un cucchiaio di semi di girasole o zucca o 1-2 noci
- Spicchi di finocchi o bastoncini di carote e un frutto fresco di stagione
- Un frutto fresco di stagione o 2 frutti disidratati e uno yogurt naturale
- Un bicchiere di latte di avena con un cucchiaino di crema di nocciole e un frutto fresco o 2 frutti disidratati

Esempi di pranzo

- 150 g cavolo cappuccio crudo o altra verdura, 70 g pasta integrale (peso a crudo) con 100 g gamberetti (peso a crudo) e 100 g broccolo (peso a crudo)
- 150 g radicchio crudo, 30 g farro decorticato o perlato (peso a crudo) con 100 g pomodorini freschi e rucola (in estate) e 30 g ceci secchi o 100 g ceci cotti
- 300 g bieta e cicoria, 70 g riso integrale o parboiled (peso a crudo) con 100 g ricotta e 100 g radicchio cotto

NB: 2-3 volte alla settimana inserire cereali + legumi (30 g cereale + 30 g legumi secchi o 100 g legumi cotti)

Esempi di cena

- 300 g radicchio cotto, 150 g orata (peso a crudo) e 100 g patate (peso a crudo)
- 300 g cavolfiore, 120 g tacchino (peso a crudo) e 30 g riso integrale o parboiled (peso a crudo)
- zuppa di verdure miste (senza patate) o vellutata, frittata di 2 uova con 70 g pane

A pranzo sei fuori casa?

Idee per un pasto veloce

- 80 g tonno, un finocchio crudo (150 g)
- 100 g ricotta, una manciata di pomodorini freschi (in estate)
- 100 g fagioli cotti (anche sottoforma di hummus) o una frittata di 2 uova, 2 carote (150 g)

ATTENZIONE!

Se stai già seguendo indicazioni dietetiche specifiche per diabete, ipercolesterolemia o altre dislipidemie, disfunzioni tiroidee, malattie croniche infiammatorie gastrointestinali (morbo di Crohn, colite ulcerosa) o sindrome del colon irritabile, gastrite, reflusso gastroesofageo, non serve modificarle. In caso di dubbi, rivolgiti al servizio di consulenza nutrizionale di Fondazione AVAPO

Per qualsiasi chiarimento contatta le nutrizioniste di Fondazione Avapo chiamando lo 041 5350918 oppure scrivi a nutrizionista@avapomestre.it
Per approfondire l'argomento e trovare tante altre indicazioni per una sana alimentazione vai alla pagina www.fondazioneavapo.it/nutrizionista

L'IMPORTANZA DELLO STILE DI VITA

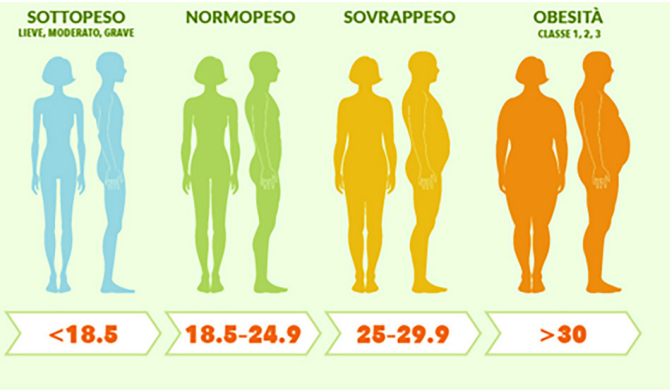
Già nel 1980 era chiaro come la dieta avesse un profondo impatto sulla nostra salute per esempio contribuendo a ridurre del 30% l'insorgenza di un tumore (con percentuali anche superiori per i tumori del tratto gastrointestinale).
Quando parliamo di dieta non ci riferiamo però solo al cibo e alle sue calorie ma all'accezione propria del termine che, già per gli antichi Greci e Romani, stava a significare stile di vita, ovvero nutrimento equilibrato, movimento adeguato e capacità di vivere in serenità come strada per la salute.
Dello stesso parere sembra essere anche il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro che nel 2007 (confermato poi nel 2017) ha messo ai primi posti delle 10 raccomandazioni da seguire per ridurre il rischio di malattia oncologica, due aspetti che riguardano proprio lo stile vita quali il mantenimento di un peso adeguato e di una vita attiva.

Quando un peso può essere considerato adeguato?
Gli esperti della nutrizione utilizzano un parametro chiamato indice di massa corporea (IMC, in inglese BMI) che è dato dal **rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza**: un valore di **IMC compreso tra 18,5 e 25** indica un peso adeguato all'altezza, **inferiore a 18,5** una situazione di sottopeso, **superiore a 25 ma inferiore a 30** di sovrappeso e **maggiore di 30** una condizione di obesità come schematizzato in figura.

INDICE MASSA CORPOREA

$$Kg : H^2 = IMC$$

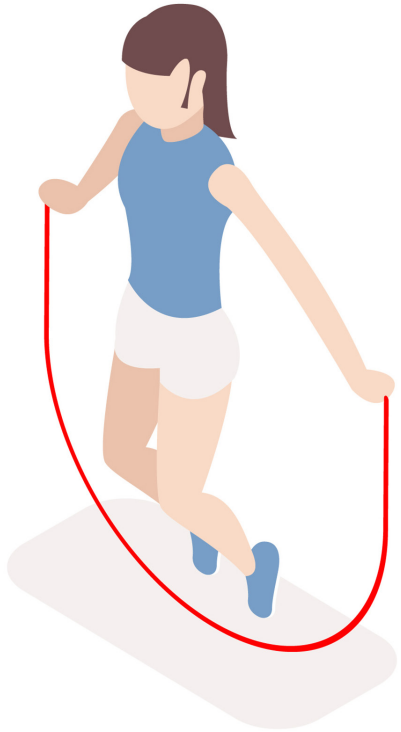
Calcolare
l'**Indice di Massa Corporea**
è semplice:
basta **dividere il peso** (in Kg)
per l'**altezza al quadrato** (in metri)



Perché è cosi importante il peso corporeo? Sovrappeso ed obesità sono associati ad un aumento di rischio di sviluppo di tumore (colon, pancreas, endometrio e mammella) oltre che ad una loro prognosi peggiore. Ciò accade perché, quando il grasso è presente in eccesso soprattutto in sede viscerale, cioè attorno a fegato, pancreas, ma anche nei muscoli provoca un accumulo di insulina nel sangue (condizione di insulino-resistenza); l'insulina stimola la crescita delle cellule di molti tessuti sia sani che malati.

Come stimare il grasso viscerale?
Per avere una stima del grasso viscerale, si può fare una semplice misurazione: ponendo il metro da sarta 1 cm sopra l'ombelico, si misura **la circonferenza addominale; un valore superiore a 80 cm** per le donne indica un aumentato rischio di **ipertensione, ipercolesterolemia, diabete e morte** in generale.

Condurre una vita attiva
L'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) sottolinea come sia importante, per rimanere in salute, fare attività fisica nel corso della giornata sfruttando **ogni occasione per muoversi**, come scegliere le scale al posto dell'ascensore, parcheggiare lontano dall'ufficio o dal supermercato, scendere qualche fermata prima dall'autobus; la maggior parte degli studi riporta una **riduzione del grasso corporeo**, dell'insulino-resistenza e il **rafforzamento del sistema immunitario già** a partire **da 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata** come camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, equivalenti a **25-30 minuti al giorno.**



Per ultimo ma non meno importante, per mantenersi in salute, è opportuno cercare di **ridurre le fonti di stress** dedicando tempo alle proprie passioni, **diminuendo gli impegni** e trovando **spazio per il riposo e il sonno!**

Buona vita!

METODI DI COTTURA

Terminiamo questa serie di raccomandazioni parlando dei **metodi di cottura.**

E' importante imparare a cuocere con cura e rispetto i cibi per:
- **salvaguardare** le loro **proprietà nutritive**
- **evitare** la formazione di **prodotti tossici**

I metodi di cottura da limitare sono:

la grigliata: l'alta temperatura produce sostanze tossiche e cancerogene; se viene eseguita a temperatura controllata può essere utilizzata per le verdure (zucchine, melanzane, carote, ecc.) attraverso l'uso di grill elettrici a temperatura regolabile (mantenere la temperatura inferiore ai 100 gradi)
NB: Per un consumo occasionale della carne cotta con questo metodo, ricordarsi di associarla ad una buona quota di verdura verde cruda e di cospargerla con abbondante limone per fare il carico di antiossidanti

la frittura: ha le stesse controindicazioni della grigliata e i danni maggiori emergono quando si usano oli polinsaturi (tutti gli oli di semi), perché l'alta temperatura produce acidi grassi CIS-TRANS, che sono nocivi per le pareti dei vasi sanguigni, e alza il colesterolo, in misura maggiore per le carni e le amidacee (es. patate) rispetto a quanto si verifica per le verdure.
L'olio d'oliva è il più adatto per questo tipo di cotture ma si può utilizzare anche l'olio di cocco.

forno ad alte temperature: temperature superiori a 170-180° possono provocare conseguenze analoghe a quelle della grigliata su cibi con proteine animali o amidacei (pane, pizza)

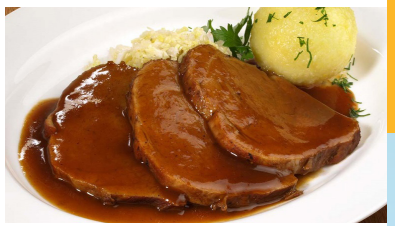
I metodi di cottura più rispettosi sono:

al vapore: richiede poco tempo, preserva profondamente **il gusto** del cibo e le sue **proprietà biologiche ed organolettiche.**
Non richiede attrezzi costosi: basta inserire in una pentola l'apposita griglia forata in acciaio inox, mettere un dito d'acqua in fondo alla pentola (l'acqua non deve toccare il cibo) e appena l'acqua comincia a "fumare" inserire il cibo da cuocere, non troppo pressato, perché il vapore possa circolare. Si chiude il coperchio e si abbassa la fiamma quando il vapore ricomincerà ad uscire dal coperchio.
Non è adatto per cibi a lunga cottura!

in pentola pressione: è comoda, soprattutto per gli alimenti a lunga cottura, legumi, cereali e carni.
Per i cereali integrali è senz'altro positiva. Non solo non danneggia le qualità del cibo, ma ne migliora l'assimilabilità. Il risultato è una cottura rapida, con chicchi ben separati. Il rapporto tra cereale e acqua è di circa una parte e mezza di acqua rispetto al cereale (o poco più, a seconda delle varietà di cereali). Tempi di cottura: circa 15-20 minuti per il riso e l'avena, 20-25 per l'orzo mondo e la segale, 8-10 minuti per il miglio (che richiede il doppio abbondante di acqua rispetto al cereale).
Per i **legumi** il vantaggio deriva dalla **migliore distruzione di alcune sostanze nocive (antinutrienti),** parzialmente termolabili, contenute in molti legumi. Per la maggior parte dei legumi (non per le lenticchie) è utile questa sequenza: una rapida prebollitura di 5 minuti, poi si getta l'acqua, li si sciacqua in acqua calda, poi si aggiunge della nuova acqua calda e si procede alla cottura vera e propria, con l'aggiunta di eventuali aromi (classica la foglia di alloro o un pezzo di alga wakame o kombu).

bollitura: è sempre da evitare per la cottura delle verdure per la dispersione delle vitamine idrosolubili (vitamina B, C ma anche di bioflavonoidi) nel liquido di cottura, tranne ovviamente quando l'acqua di cottura sarà consumata come base per minestroni e passati di verdura. E' invece **adatta per i legumi e i cereali, per le carni** (recuperando eventualmente il brodo, dopo averlo accuratamente sgrassato) e **per il pesce.**

brasato o stufato: adatta per carni o verdure con partenza da freddo, poco liquido di cottura (può essere vino o brodo vegetale), a fuoco bassissimo



al cartoccio in forno: un modo molto gustoso per cuocere pesci o fette di carne (ma anche verdure).

al forno dolce (con temperature entro i 180°C): è un modo molto gustoso per cuocere carne, pesce e anche verdure (senza ridurle a pezzi piccoli) e avendo cura di bagnare sempre il cibo con il proprio liquido (acqua, brodo, vino)

microonde: è necessario lavorare a **potenza medio-bassa, non mettere acqua nel recipiente** e cuocere per **tempi ragionevolmente brevi**

falso soffritto: occorre usare una pentola antiaderente, meglio con rivestimento in ceramica; va preparato tritando la cipolla non troppo finemente aggiungendo qualche cucchiaio di acqua e un cucchiaino d'olio; si cuoce per alcuni minuti a fuoco basso e pentola coperta finché la cipolla si è ammorbidita per poi scoprire la pentola e lasciare asciugare fino a quando comincia a soffriggere.

DOVE POSSO TROVARE INFORMAZIONI SCIENTIFICAMENTE VALIDE SU SANA ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA?

Raccomandazioni del Fondo Mondiale della Ricerca sul Cancro per la prevenzione del cancro
https://www.fondazioneieoccm.it/wp-content/uploads/2019/10/RACCOMANDAZIONI-SMARTFOOD.pdf

E' possibile ridurre il rischio di tumore al seno attraverso l'alimentazione lo stile di vita?
https://smartfood.ieo.it/la-domanda-la-fai-tu/tumore-seno-prevenzione/

Progetto "Medicina & Sport"della Struttura Operativa Complessa di Oncologia Medica e Prevenzione Oncologica del Centro di Riferimento Oncologico
https://www.cro.sanita.fvg.it/export/sites/cro/it/biblioteca/documenti/MedicinaSport.pdf

Attività fisica e cancro
https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/attivita-fisica

Linee di indirizzo dell'attività fisica del Ministero della Salute
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf

Come comporre un piatto equilibrato
https://smartfood.ieo.it/be-smart/piatto-sano

Associazione cibo e salute: I metodi di cottura
http://www.kousmine.org/metodi-di-cottura

Questo opuscolo è stato redatto
secondo le indicazioni del
Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (2017)
a cura dei professionisti e volontari di Avapo
Mestre e Fondazione Avapo

FONDAZIONE AVAPO ONLUS

TUTTI I SERVIZI OFFERTI DA
AVAPO MESTRE E FONDAZIONE AVAPO
SONO SEMPRE E SOLO GRATUITI

V.le Garibaldi 56, Mestre Venezia 041.5350918
www.fondazioneavapo.it nutrizionista@avapomestre.it