

Come alimentarsi durante le terapie antitumorali

A cura di

Cesare Gridelli
Alfonso Pirone





Come alimentarsi durante le terapie antitumorali

INDICE

Autori	p2
Introduzione	p4
Legenda dei simboli	p5
Nausea e vomito	p6
Diarrea	p18
Stitichezza	p32
Acidità e bruciore di stomaco	p42
Singhiozzo	p54
Flatulenza	p56
Secchezza della bocca	p58
Stomatite	p62



Cesare Gridelli

È nato a Napoli il 24 Marzo 1961. Oncologo medico, attualmente è Direttore del Dipartimento di Onco-Ematologia e dell'Unità Operativa Complessa di Oncologia Medica dell'Azienda Ospedaliera "San Giuseppe Moscati" di Avellino. È estesamente coinvolto nella sperimentazione clinica di nuovi farmaci a bersaglio molecolare e immuno-terapici in particolare nei tumori del polmone. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali e di libri editi

a stampa in Italia e all'estero. Ha da sempre l'hobby della cucina ed è un appassionato cultore gastronomico. Nel presente libro ha unito la passione e la cultura gastronomica alle conoscenze scientifiche della sua professione di oncologo. È autore dei libri sul tema "In cucina contro il cancro", "La cucina salvavita" e "Dolci senza rimpianti".



Alfonso Pirone

Nato a Foggia il 27 Maggio 1958. Endocrinologo, attualmente Dirigente Medico presso la Unità Operativa di Diabetologia e Nutrizione Clinica, è impegnato da circa venticinque anni nel campo della Nutrizione Clinica con particolare interesse nel campo della Malnutrizione e della Nutrizione Artificiale.

Autore di studi sulla malnutrizione ospedaliera pubblicati su riviste internazionali, e relatore presso numerosi convegni sul tema. Ha accolto con entusiasmo la possibilità di collaborare, con l'analisi nutrizionale delle ricette, alla stesura del presente libro con lo scopo di contribuire a migliorare la nutrizione dei pazienti oncologici.



INTRODUZIONE

La terapia medica dei tumori negli ultimi anni ha avuto una importante evoluzione con l'inserimento nella pratica clinica di nuovi farmaci sia a bersaglio molecolare (cosiddetta terapia biologica) sia immunoterapici. La chemioterapia comunque resta un trattamento importante utilizzata da sola o in associazione alla radioterapia o all'immunoterapia. Nonostante i miglioramenti ottenuti nel campo delle terapie di supporto e l'utilizzo di nuovi farmaci ci sono sempre purtroppo degli effetti collaterali che i pazienti devono fronteggiare nella loro quotidianità. Chemioterapia, radioterapia, farmaci biologici, ormonoterapia, immunoterapia inducono una serie di effetti collaterali (diarrea, mucosite, nausea, vomito, anoressia, gastrite, stitichezza, etc.) che pongono delle importanti problematiche all'alimentazione dei pazienti. Frequentemente gli oncologi e i medici in generale ricevono domande non solo su cosa mangiare ma anche su come cucinare gli alimenti per ridurre o evitare determinati sintomi. Questo libro illustra i principali effetti collaterali dei trattamenti antitumorali che possono influire negativamente sull'alimentazione talora compromettendo lo stato

nutrizionale e di salute. Per i vari sintomi consigliamo alcuni accorgimenti, il tipo di alimentazione e anche le modalità di cottura, tutto nell'ottica di prevenire o alleviare gli effetti collaterali. Alla fine di ogni paragrafo sono riportate alcune ricette con le dosi degli ingredienti per 4 persone, l'analisi nutrizionale del piatto con il contenuto in carboidrati, grassi, proteine, sali minerali e le calorie per singola porzione.

Le informazioni qui presentate non intendono sostituire il consiglio del suo oncologo. Per qualsiasi dubbio o per maggiori approfondimenti in merito agli aspetti nutrizionali, ne parli con il suo oncologo di riferimento o con un nutrizionista.

LEGENDA DEI SIMBOLI

In ogni ricetta sono indicati:

Livello di difficoltà

indicato con i cappelli del cuoco:



Facile



Meno facile

Tempo di esecuzione

(preparazione + cottura) espresso in ore o minuti



Nelle ricette la dose di olio extra vergine d'oliva è discrezionale e indicata come **q.b. (quanto basta)**.

L'analisi nutrizionale è stata effettuata calcolando per 4 persone la dose di 20 gr.

Note merceologiche

Pezzatura media unitaria di alcuni alimenti	
Melanzana	200 gr
Zucchina	100 gr
Patata	100 gr
Carota	80 gr
Cetriolo	250 gr
Cipolla	100 gr
Oliva Nera	5 gr
Porro	200 gr
Carciofo	150 gr
Fresella	70 gr
Filetto acciuga	15 gr



NAUSEA E VOMITO

DEFINIZIONE:

Nausea e vomito (emesi) sono tra i principali effetti collaterali dei farmaci antitumorali. Studi, con interviste in pazienti che dovevano iniziare una chemioterapia, hanno evidenziato come la nausea e il vomito siano gli effetti collaterali più temuti.

TIPOLOGIA:

L'emesi può essere acuta, se si manifesta nelle prime 24 ore dalla somministrazione dei farmaci o ritardata, se insorge 24 ore dopo la somministrazione e può persistere per alcuni giorni; inoltre esiste anche una emesi cosiddetta anticipatoria, che si può manifestare immediatamente prima della terapia in pazienti con pregressa esperienza di emesi.

CAUSE:

Nausea e vomito sono per la gran parte causati dalla stimolazione da parte di una sostanza chimica, la serotonina, di recettori presenti a livello cerebrale e nel tratto gastroenterico. La serotonina viene liberata dai tessuti danneggiati (presenti in gran parte a livello gastroenterico) dai farmaci antitumorali. Alcuni farmaci chemioterapici sono prevalentemente responsabili dell'emesi ma essa può essere indotta, anche se in misura minore, da farmaci biologici e immunoterapici. Le **tabelle 1 e 2** indicano il potenziale

emetogeno rispettivamente dei farmaci antitumorali somministrati per via endovenosa e per via orale. Generalmente l'emesi è maggiore nelle donne, nei giovani, in caso di precedente emesi in gravidanza o di cinetosi (emesi legata a viaggi in auto, barca etc.). Causa di emesi può essere anche la radioterapia soprattutto quando nel campo di trattamento è incluso l'addome, in particolare quello superiore (anche se si può manifestare anche nel caso di irradiazione di altri distretti corporei). I sintomi compaiono generalmente dai 30 minuti alle 4 ore successive alla terapia con intensità correlata alla dose erogata e alla estensione del campo di irradiazione. Le cause dell'emesi da radioterapia sembrano essere simili a quelle della chemioterapia.

IMPLICAZIONI:

Nausea e vomito possono avere una serie di conseguenze importanti come riduzione dell'alimentazione con calo ponderale e denutrizione, e nei casi più gravi disidratazione e alterazioni del quadro elettrolitico (alterazione dei valori ematici in particolare di sodio e di potassio).

Tabella 1. Emesi da farmaci antitumorali endovena

Grado	Agente	Frequenza emesi
Alto	Cisplatino >50mg/m ² , Regimi AC o EC (in pz con ca mammella), Carmustina, Ciclofosfamide >1,500 mg/m ² , Dacarbazina, Mecloretamina, Streptozocina	>90%
Moderato	Alentuzumab, Azacitidina, Bendamustina, carboplatino, Clofarabina, Ciclofosfamide ≤1,500 mg/m ² , Citarabina >1gr/m ² , Daunorubicina, Doxorubicina, Epirubicina ≤90 mg/m ² , Idarubicina, Ifosfamide, Irinotecan, Oxaliplatino, Romidepsina, Temozolomide, Thiotepe, Trabectedina	30-90%
Basso	Aflibercept, Belinostat, Blinatumomab, Bortezomib, Brentuximab, Cabazitaxel, Citarabina ≤1000 mg/m ² , Docetaxel, Doxorubicina liposomiale peghilata, Eribulina, Etoposide, 5-fluorouracile, Gemcitabina, Iplimumab, Ixabepilone, Metotrexate, Mitomicina, Mitoxantrone, Paclitaxel-albumina, Paclitaxel, Panitumumab, Pemetrexed, Pertuzumab, Temozolomide, Topotecano, Trastuzumab-emtansine, Vinflunima	10-30%
Minimo	Bevacizumab, Bleomicina, Busulfano, 2-clorodeossiademosina, Cladribina, Fludarabina, Nivolumab, Oftatumumab, Pembrolizumab, Pixantrone, Pralatrexate, Rituximab, Trastuzumab, Vinblastina, Vincristina, Vinorelbina	<10%

Tabella 2. Emesi indotta da farmaci antitumorali orali

Grado	Agente	Frequenza emesi
Alto	Exametilmelamina, Procarbazina	>90%
Moderato	Bosutinib, Ceritinib, Crizotinib, Ciclofosfamide, Imatinib, Temozolomide, Vinorelbina	30-90%
Basso	Afatinib, Axitinib, Capecitabina, Dabrafenib, dasatinib, Everolimus, Etoposide, Fludarabina, Idrutinib, Idelalisib, Nilotinib, Pazopanib, Talidomide, tegafur ucracile, Vandetanib, Vorinostat	10-30%
Minimo	Clorambucil, Erlotinib, Gefitinib, Idrossiurea, L-fenilalanina, Melfan, Metotrexato, Promalidomide, Ruxolitinib, Sorafenib, 6-Tioguanina, Vemurafenib, Vismodegib	<10%



NAUSEA E VOMITO

Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

Durante la chemioterapia cercate di distrarvi conversando. Ricordatevi che l'agitazione e l'ansia possono favorire l'emesi. Alcuni pazienti trovano beneficio annusando un limone durante la terapia. Può essere utile anche succhiare lentamente una caramella al limone, alla menta o allo zenzero. Una volta a casa evitate di esporvi a odori forti come profumi, cibo o fumi.



Quando bere e mangiare.

Per bere è preferibile aspettare un'ora dopo aver fatto la terapia. La sera prima della terapia cenare presto mangiando cibi leggeri e facilmente digeribili. Praticare la terapia antitumorale a digiuno. Dopo la terapia rispettate i tempi indicati di digiuno di circa 2 ore anche in assenza di sintomi. Se praticate farmaci a maggior rischio di nausea e vomito (come il cisplatino) aumentate i tempi del digiuno. In caso di vomito acuto astenersi dal mangiare e cercare di integrare appena possibile i liquidi persi bevendo liquidi freddi (meglio acqua) a piccoli sorsi (uno o due ogni 10 minuti).



Abitudini alimentari consigliate.

È consigliabile fare pasti piccoli e frequenti (5-6 al giorno invece di 3) masticando lentamente (mangiare rapidamente favorisce la nausea) e bene. Generalmente le prime ore del mattino sono quelle con minori fastidi pertanto fate una colazione nutriente. Durante i pasti distraetevi con radio o televisione o mangiate in compagnia. Alcuni pazienti riferiscono dopo la terapia un sapore metallico che si può accentuare utilizzando posate di metallo pertanto può essere utile utilizzare quelle di plastica.



Alimenti da evitare.

Evitare i cibi brodosi e caldi. Evitare caffè, cibi grassi, alcolici, ortaggi a foglia, spezie e il piccante. Evitare anche i dolci che possono aumentare la sensazione di nausea.



Alimenti consigliati.

Preferire cibi asciutti e a temperatura ambiente. Da mangiare riso, pasta in bianco condita con parmigiano, semolino, petto di pollo, mele e banane. Spesso vi è una avversione per la carne e quindi sostituirla con formaggi e pollo per assicurarsi un adeguato apporto di proteine. La coca-cola ha un effetto antiemetico per cui ne potete bere qualche sorso mentre mangiate. Anche l'aceto balsamico e la menta hanno un effetto antinausea. Lo zenzero, in particolare quello fresco, è un potente antiemetico naturale. In cucina ne vengono utilizzate le radici fresche o essiccate in polvere. Hanno effetto antinausea anche le umeboshi, albicocche raccolte acerbe, salate e fatte fermentare, molto diffuse in Oriente. Le potete trovare nei negozi di prodotti biologici anche sotto forma di crema.



Consigli per la cucina.

Cercate di farvi cucinare altrove i cibi o acquistateli. Se siete costretti a cucinare preferite orari lontani da quelli in cui dovete mangiare. Pranzate in una stanza diversa da dove avete cucinato. Cercate di non far sprigionare odori intensi mentre cucinate e in particolare evitare di utilizzare aglio o cipolla. Non cucinate cibi che sprigionano odori intensi (pesce, broccoli, cavoli etc.). Come modalità di cottura preferite quelle al forno, al vapore o al cartoccio. Dopo aver cucinato tenere i cibi in pentole o contenitori con il coperchio ed evitare di riscaldarli per non sprigionare ulteriori odori. Nel cucinare utilizzare sempre la ventola della cappa e tenere la finestra aperta.

Straccetti di pollo con melanzane e zenzero



Ingredienti (per 4 persone):

Petto di pollo	600 gr
Melanzane	2
Zenzero	una radice fresca
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una padella con olio fate cuocere per circa 15 minuti le melanzane tagliate a dadini. Aggiungete poi il petto di pollo a fettine sottili tagliato a strisce (straccetti), lo zenzero grattugiato, il sale e fate cuocere per circa 10 minuti. A cottura ultimata fate intiepidire e servite.

Spaghetti allo zenzero



Ingredienti (per 4 persone):

Spaghetti	320 gr
Zenzero	una radice fresca
Parmigiano reggiano	50 gr
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una padella con olio grattugiate parte della radice di zenzero e fate cuocere per 5 minuti. In una pentola con acqua bollente fate cuocere gli spaghetti. Scolateli e riversateli nella padella aggiungendo il parmigiano e ancora dello zenzero grattugiato. Amalgamate bene e servite.

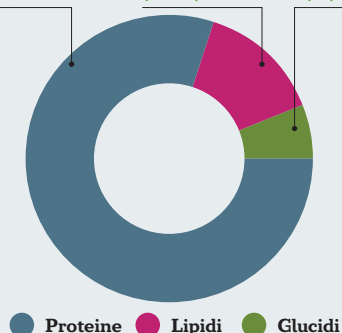
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 213

Proteine gr	36
Lipidi gr	6,6
Glucidi gr	2,6
Sodio mg	75
Potassio mg	739
Calcio mg	20
Ferro mg	0,9
Fibra gr	2,6

36,05; 80% 6,595; 14% 2,6; 6%



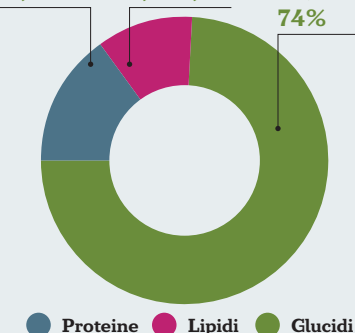
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 378

Proteine gr	13
Lipidi gr	9,8
Glucidi gr	63
Sodio mg	81
Potassio mg	166
Calcio mg	168
Ferro mg	1,2
Fibra gr	1,4

13,075; 15% 9,768; 11% 63,2813; 74%



Tubetti con ricotta e limone allo zenzero



Ingredienti (per 4 persone):

Tubetti	320 gr
Zenzero	una radice fresca
Limone	1
Ricotta	200 gr
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una insalatiera mettete la ricotta, l'olio, la buccia del limone grattugiata, mezzo cucchiaino di succo di limone, lo zenzero grattugiato ed amalgamate bene. In una pentola con acqua bollente e salata fate cuocere la pasta. Appena cotta scolatela (conservando due mestoli di acqua di cottura) riversatela nell'insalatiera, aggiungete l'acqua di cottura ed amalgamate bene. Fate intiepidire e poi servite.

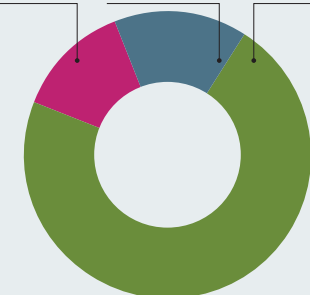
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 408

Proteine gr	14
Lipidi gr	12
Glucidi gr	67
Sodio mg	46
Potassio mg	230
Calcio mg	103
Ferro mg	1,3
Fibra gr	1,5

11,865; 13% 13,51; 15% 65,66; 72%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

Rigatoni ricotta e aceto balsamico



Ingredienti (per 4 persone):

Rigatoni	320 gr
Ricotta	200 gr
Aceto balsamico	2 cucchiaini
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una insalatiera mettete la ricotta con l'aceto balsamico e lavorate il composto con una forchetta aggiungendo l'olio fino ad ottenere una morbida crema. In una pentola con acqua salata cuocete le penne e riversatele nell'insalatiera insieme ad un mestolo di liquido di cottura. Amalgamate bene, fate intiepidire e poi mangiate.

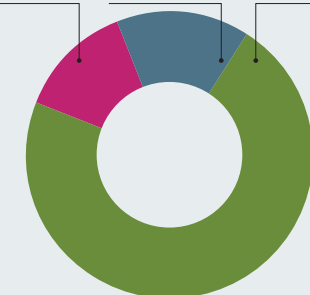
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 407

Proteine gr	14
Lipidi gr	12
Glucidi gr	66
Sodio mg	47
Potassio mg	211
Calcio mg	102
Ferro mg	1,3
Fibra gr	1,4

11,865; 13% 13,51; 15% 65,44; 72%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

Polpette di zucchine allo zenzero



Ingredienti (per 4 persone):

Zucchine	4
Patate	4
Zenzero	una radice fresca
Pangrattato integrale	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con acqua fate cuocere le patate e le zucchine per circa 20 minuti. Fate raffreddare, spellate le patate e schiacciatele tipo purea in una insalatiera. Aggiungete le zucchine tagliate a dadini, lo zenzero grattugiato, il sale e formate le polpette passandole nel pangrattato. Disponetele in una teglia da forno oliata, aggiungete un filo d'olio e fate cuocere a 180 gradi per 30 minuti. Fate intiepidire e servite.

Scaloppine di pollo al limone



Ingredienti (per 4 persone):

Petto di pollo	600 gr
Limoni	2
Farina integrale	2 cucchiaini
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una padella con olio fate appassire la buccia di un limone tagliata a julienne. Aggiungete poi le fettine di petto di pollo dopo averle passate nella farina. Fate colorare il pollo, salate e poi aggiungete il succo dei limoni. Fate cuocere per circa 15 minuti e poi servite.

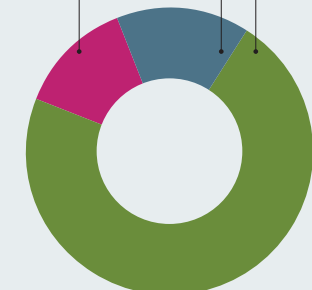
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 265

Proteine gr	7
Lipidi gr	7
Glucidi gr	47
Sodio mg	170
Potassio mg	900
Calcio mg	70
Ferro mg	1,8
Fibra gr	4

6,83; 11% 6,935; 12% 46,53; 77%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

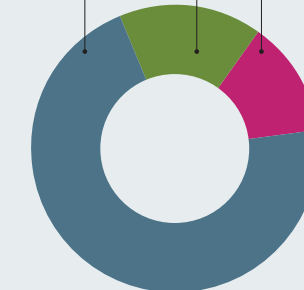
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 235

Proteine gr	36
Lipidi gr	6
Glucidi gr	8
Sodio mg	50
Potassio mg	623
Calcio mg	12
Ferro mg	1
Fibra gr	1

36,418; 71% 8,416; 16% 6,423; 13%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi



DIARREA

DEFINIZIONE:

La diarrea è un'evacuazione frequente (più di 3 scariche al giorno) di feci liquide o semiliquide. La sua gravità dipende dal numero di evacuazioni giornaliere.

TIPOLOGIA:

Se è di durata inferiore alle 2 settimane viene definita acuta, persistente se con durata tra le 2 e le 4 settimane e cronica se protratta oltre le 4 settimane.

CAUSE:

È una complicanza che può essere indotta dalle terapie antitumorali ed è causata dall'effetto distruttivo dei farmaci sulla mucosa intestinale. La distruzione delle cellule stimola la formazione di altre cellule intestinali. Le nuove cellule sostitutive però hanno una ridotta capacità di assorbimento per carenza di alcuni enzimi mentre hanno capacità secretive determinando così la diarrea. I farmaci antitumorali che determinano maggiormente diarrea sono, tra i farmaci somministrati per via endovenosa, il 5-fluorouracile, l'irinotecano, il taxolo, il cetuximab, e tra quelli orali la capecitabina, l'erlotinib e l'afatinib. La **tabella 3** illustra l'incidenza di diarrea dei principali farmaci antitumorali. Inoltre causa di diarrea può essere

anche un'infezione favorita da un abbassamento importante dei globuli bianchi indotto dalla chemioterapia. Anche la radioterapia può determinare diarrea in caso di trattamento di campi comprendenti l'intestino. Generalmente è acuta e della durata di pochi giorni anche se può persistere per qualche settimana. Si può manifestare subito dopo la terapia o dopo alcuni giorni. Molto raramente ci possono essere dei casi severi con formazione di ulcerazioni e l'instaurarsi di una diarrea cronica.

IMPLICAZIONI:

Generalmente la diarrea si risolve da sola o con farmaci sintomatici dopo pochi giorni ma potenzialmente può essere un problema importante. Quando persiste può portare un forte disagio ai pazienti con problemi di partecipazione alla vita sociale con un impatto negativo sulla qualità di vita. Se non controllata può ritardare o portare a sospensione della terapia antitumorale. Nei casi più severi può indurre complicazioni come disidratazione e squilibri elettrolitici.

Tabella 3. Diarrea da farmaci antitumorali

Schema	Diarrea (qualsiasi grado) %	Diarrea severa (grado 3-4) %
Taxotere	25-30	3-5
Taxotere+nindetanib	42	6.5
Taxolo	23	1
Pemetrexed	6	1
Epirubicina	4	1
5-Fluorouracile	75	16
Gefitinib	30-68	3-10
Erlotinib	52-72	2-12
Afatinib	88 -95	5 -14
Cetuximab	42	2
Trastuzumab	36	2
Pembrolizumab	14	4
Nivolumab	8	1
Cisplatino+pemetrexed	5	3
Cisplatino+gemcitabina	7	3
Cisplatino+etoposide	12	4
Carboplatino+gemcitabina	5	1
Carboplatino+taxolo	7	2
Folfox	58	11
Folfiri	60	10
Folfox+cetuximab	84	26
Folfiri+cetuximab	66	16
Cisplatino+5-Fluorouracile	38	5
FEC	36	1
CMF	48	2



DIARREA

Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

All'atto dell'effettuazione della terapia o della prescrizione di una terapia oncologica orale fare grande attenzione ai consigli del personale medico. Importanti sono le indicazioni a riguardo degli effetti collaterali e in particolare le informazioni sulla possibilità dell'insorgenza di diarrea, delle terapie sintomatiche da effettuare e sull'eventuale sospensione di farmaci antitumorali. Va informato il medico in caso di diarrea della durata superiore alle 24 ore e della eventuale presenza di febbre, dolori o sanguinamenti anali. In caso di evacuazioni frequenti prendere degli accorgimenti per evitare di irritare la regione anale come pulirsi con delicatezza utilizzando salviette igienizzanti utilizzate per i neonati al posto della carta igienica. Usare per lavarsi sapone neutro e acqua tiepida. È molto importante bere molto (circa 2-3 litri di acqua al giorno) per reintegrare i liquidi persi. Avvisate il medico se non riuscite a bere molto perché valuterà l'opportunità di effettuare soluzioni endovena reidratanti. Evitare tra le bevande alcolici e caffè.



Abitudini alimentari consigliate.

Mangiate poco e spesso con 5-6 piccoli pasti al giorno. Evitate di mangiare e di bere cibi e bevande troppo caldi o troppo freddi.



Alimenti da evitare.

Evitate di mangiare alimenti ricchi di fibre (pane e cereali integrali, frutta e verdura, legumi con la buccia) perché possono contribuire a danneggiare la mucosa intestinale favorendo la diarrea. Evitate anche cibi grassi, spezie, uova, cioccolata e cibi piccanti. Lo stato infiammatorio della mucosa intestinale determina una riduzione delle capacità di digerire il lattosio pertanto evitate di bere latte e di mangiare latticini e formaggi. Evitate anche la carne perché la digestione delle proteine animali produce sostanze che hanno azione tossica sulla mucosa intestinale.



Alimenti consigliati.

Potete invece mangiare per le riconosciute capacità astringenti riso, banane, mele (queste ultime sbucciate e grattugiate) e mirtilli. Bevete tè e succo di limone che pure hanno effetto astringente. Come vegetali possono essere consumati (preferibilmente lessati) patate, carote, zucchine e cetrioli. I legumi possono essere mangiati sotto forma di crema eliminando così la parte più fibrosa ed irritante. I cereali integrali possono essere utilizzati sotto forma di crema come ad esempio la crema di riso integrale. Ci sono dei prodotti naturali molto utilizzati in Giappone che sono molto utili e sono acquistabili nei negozi di prodotti biologici. L'alga marina Wakame contiene mucillagini che si dispongono come una gelatina sulla mucosa intestinale infiammata portando sollievo. Induce un gusto di mare al brodo. Il miso è un derivato dei semi della soia gialla a cui si aggiungono altri cereali cotti, insemiati con un fungo e fermentati in acqua salata. Ha un effetto digestivo e lenitivo della mucosa intestinale per la presenza di lactobacilli (simili a quelli dello yogurt), enzimi e lieviti. Si utilizza prevalentemente in acqua per fare il brodo. Il kuzu è un amido ricavato dalla radice di una pianta con grandi capacità antinfiammatorie per l'intestino. Si può utilizzare come addensante di creme.



Consigli per la cucina.

Come condimento utilizzare l'olio a crudo con parsimonia. Da evitare le cotture come quelle al forno che portano ad un indurimento delle fibre alimentari e quindi dei cibi con un danno meccanico sulla mucosa intestinale già infiammata. Da preferire i cibi cotti bolliti o al vapore evitando cotture prolungate.

Zuppa di verdure e miso



Ingredienti (per 4 persone):

Miso	4 cucchiaini
Zucchine	4
Carote	4
Patate	4
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiari
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola fate un brodo vegetale facendo cuocere in acqua bollente per 20 minuti le zucchine e le carote tagliate a rondelle e le patate sbucciate e tagliate a pezzetti. Aggiungete il miso, due cucchiari di olio di oliva, mescolate bene, fate raffreddare e servite.

Brodo di zucchine con alga Wakame



Ingredienti (per 4 persone):

Alga Wakame	4 alghe
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiari
Zucchine	4
Sale	q.b.



Preparazione

Per preparare il brodo fate bollire 1 litro di acqua in una pentola per circa 15 minuti con le zucchine tagliate a pezzi. Aggiungete poi le alghe tagliate a strisce di un paio di centimetri. Spegnete e prima di consumare fate raffreddare per 5 minuti, sia per non bere il brodo troppo caldo sia per far reidratate le alghe.

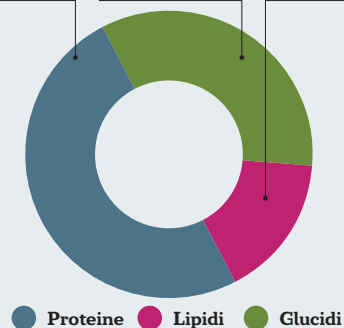
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 375

Proteine gr	40
Lipidi gr	13
Glucidi gr	27
Sodio mg	177
Potassio mg	1684
Calcio mg	107
Ferro mg	6
Fibra gr	5,4

39,855; 50% 26,985; 34% 12,755; 16%



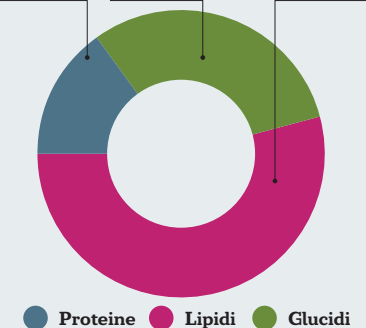
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 123

Proteine gr	2,8
Lipidi gr	10
Glucidi gr	6
Sodio mg	458
Potassio mg	290
Calcio mg	96
Ferro mg	38
Fibra gr	1,5

2,8%; 15% 5,9; 31% 10,39; 54%



Crema di carote e miso



30'

Ingredienti (per 4 persone):

Miso	4 cucchiaini
Carote	4
Patate	1
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiaini
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con circa un litro d'acqua salata fate cuocere per circa 20 minuti le carote tagliate a rondelle e la patata tagliata a dadini. A cottura ultimata passate le carote e la patata al mixer con un mestolo del liquido di cottura. Aggiungete il miso e l'olio, mescolate bene, fate raffreddare e servite.

Purea di patate con kuzu



45'

Ingredienti (per 4 persone):

Kuzu	1 cucchiaino
Patate	8
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiaini
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con acqua bollente fate cuocere le patate per circa 30 minuti. Togliete la buccia alle patate e tagliatele a pezzi. Passatele in uno schiacciapatate, aggiungete il sale e 3 cucchiaini d'olio e mescolate fino ad ottenere una crema. Nel frattempo avrete preparato il kuzu sciogliendolo in un tegamino con una tazza d'acqua fredda portata poi ad ebollizione fino a che sia diventato trasparente (avviene in circa mezzo minuto). Mettete la crema di patate in una padella, aggiungete un cucchiaino d'olio, il liquido con il kuzu e fate amalgamare sul fuoco per un paio di minuti. Fate intiepidire e servite.

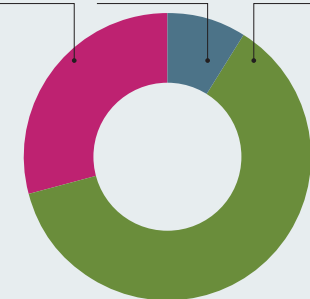
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 213

Proteine gr	3,6
Lipidi gr	11
Glucidi gr	24
Sodio mg	270
Potassio mg	756
Calcio mg	48
Ferro mg	1,3
Fibra gr	2,5

11,455; 29% 3,565; 9% 24,29; 62%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

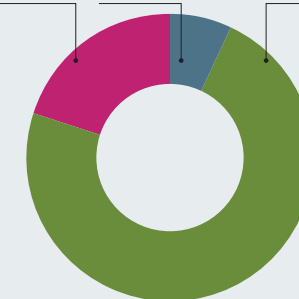
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 293

Proteine gr	4,2
Lipidi gr	12
Glucidi gr	44
Sodio mg	16
Potassio mg	1140
Calcio mg	20
Ferro mg	1,2
Fibra gr	3,6

11,99; 20% 4,2; 7% 44,2; 73%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

Risotto al limone



Ingredienti (per 4 persone):

Riso	320 gr
Limone	1
Scalogno	1
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiari
Sale	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
1 pomodorino, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo	



Preparazione

In una pentola con acqua mettete il pomodorino, il sedano, la carota, la cipolla, il prezzemolo, un pizzico di sale e portate ad ebollizione.

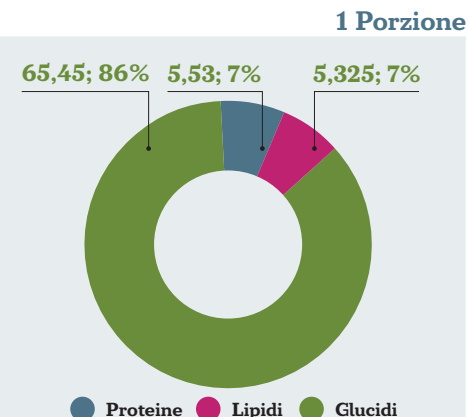
Mantenete la pentola in ebollizione sul fuoco in modo di avere a disposizione il brodo vegetale sempre bollente. In una pentola con l'olio fate appassire lo scalogno tritato e poi aggiungete il riso girando e facendolo tostare per un paio di minuti. Aggiungete il succo e la buccia grattugiata di mezzo limone e continuate a girare.

Mettete un paio di mestoli di brodo vegetale bollente, girate il riso e fatelo asciugare.

Aggiungete poi il sale e altro brodo bollente. Fate cuocere il riso aggiungendo man mano il brodo per la cottura, che avverrà in circa 20 minuti, continuando ogni tanto a girare. Impiattate e servite aggiungendo ancora un po' di buccia di limone grattugiata. Fate intiepidire e servite.

Analisi nutrizionale

Kcal	316
Proteine gr	5,6
Lipidi gr	5,3
Glucidi gr	65
Sodio mg	5,4
Potassio mg	120
Calcio mg	27
Ferro mg	0,7
Fibra gr	1,4



Filetti di sogliola al limone



30'

Ingredienti (per 4 persone):

Filetti di sogliola	600 gr
Limoni	2
Scalogno	1
Farina	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiaini
Sale	q.b.



Preparazione

Tagliate i limoni a fette spesse circa mezzo centimetro e tenetele da parte, in una padella con l'olio fate appassire la buccia di un limone tagliata a julienne e lo scalogno tritato. Aggiungete poi i filetti di sogliola dopo averli passati nella farina. Salate, aggiungete il succo di un limone e coprite le sogliole con le fette dell'altro limone. Fate cuocere con il coperchio per circa 15 minuti e poi servite.

Insalata di patate e cetrioli



40'

Ingredienti (per 4 persone):

Patate	4
Cetrioli	4
Limone	1
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiaini
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con acqua bollente fate cuocere le patate e i cetrioli per circa 30 minuti. Scolate, fate raffreddare e pulite le patate. Mettete poi in una insalatiera le patate tagliate a pezzi e i cetrioli tagliati a rondelle. Aggiungete l'olio, il sale, il succo del limone, amalgamate bene e servite.

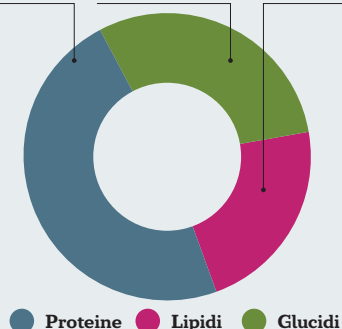
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 286

Proteine gr	28
Lipidi gr	12
Glucidi gr	17
Sodio mg	181
Potassio mg	483
Calcio mg	27
Ferro mg	1,4
Fibra gr	2,0

27,655; 48% 17,365; 30% 12; 22%



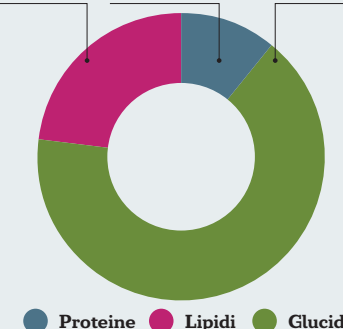
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 166

Proteine gr	4
Lipidi gr	8
Glucidi gr	23
Sodio mg	40
Potassio mg	948
Calcio mg	53
Ferro mg	1,4
Fibra gr	3,5

7,745; 23% 3,89; 11% 22,68; 66%



STITICHEZZA

DEFINIZIONE:

In genere si intende per stitichezza o stipsi una defecazione meno frequente con feci dure, difficili da espellere. In questo libro, invece, la definiamo una riduzione del numero di evacuazioni rispetto alle abitudini di ogni singola persona.

TIPOLOGIA:

La stipsi può essere acuta o cronica. L'acuta si distingue da quella cronica (che ha durata maggiore di 6 mesi) per la transitorietà del disturbo.

CAUSE:

Le cause di stitichezza possono essere molteplici. Può essere indotta da farmaci antitumorali (in particolare vincristina, vinblastina, vinorelbina, cisplatino, dacarbazina), antiemetici (ondansetron, granisetron, tropisetron, palonosetron), antidolorifici (oppioidi), ansiolitici (benzodiazepine), antiacidi (idrossido di alluminio), antitussigeni (codeina) e ferro.

Il meccanismo attraverso il quale i farmaci chemioterapici causano stipsi è l'effetto neurotossico sulla motilità intestinale con un rallentamento delle contrazioni della muscolatura dell'intestino con difficoltà alla progressione delle feci.

Un prolungato transito intestinale induce secchezza ed indurimento delle feci. Comunque altre cause di stipsi possono essere la mancanza di movimento (in particolare nei pazienti allettati) e una dieta scarsa di fibre.

IMPLICAZIONI:

Una stipsi ostinata può portare flatulenza, inappetenza, dolori addominali e può favorire la formazione di ragadi ed emorroidi. Nei casi più gravi si può avere la formazione di un fecaloma talora con addirittura un blocco intestinale.





STITICHEZZA

Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

È importante durante le terapie annotare la frequenza delle evacuazioni per rendersi conto dell'insorgenza di eventuali problematiche. È importante seguire le indicazioni alimentari fornite dal medico e di assumere gli eventuali lassativi o clisteri evacuativi prescritti. È fondamentale bere molto (circa 2 litri di acqua al giorno) e di svolgere, nei limiti del possibile, un minimo di attività motoria. Infatti il movimento favorisce la motilità intestinale e l'attività fisica tonifica i muscoli addominali e perineali, importanti per favorire la defecazione. Talora può essere di aiuto bere bevande calde (latte, caffè) a digiuno, soprattutto al mattino. Nei limiti del possibile non rinviare l'evacuazione per evitare di far ulteriormente indurire le feci e rischiare la formazione di un fecaloma.



Abitudini alimentari consigliate.

Vanno mantenuti i 3 pasti principali evitando stress e pasti frettolosi che determinano una masticazione incompleta con difficoltà digestive. Cercare di consumare i pasti ad orari regolari allo scopo di abituare l'organismo a regolari ritmi digestivi e quindi a regolari ritmi di evacuazione.



Alimenti da evitare.

Alcuni alimenti (riso, mele e banane) hanno proprietà astringenti e quindi vanno evitati. Anche caffè, tè e limone hanno capacità astringenti e quindi sono da evitare.



Alimenti consigliati.

È fondamentale consumare cibi ricchi di fibre (pane e cereali integrali, legumi secchi, frutta fresca con buccia, frutta secca, verdure). Tenere conto che le verdure in assoluto contengono più fibre della frutta. Le verdure con più fibre sono cicoria, carciofi, lattuga, finocchi, radicchio e melanzane. Alcuni frutti hanno un potere lassativo come ad esempio le prugne, il mango, i datteri e i kiwi. Alcune erbe aromatiche anche hanno potere lassativo stimolando la motilità intestinale (salvia, alloro, rosmarino, menta). Anche lo yogurt, contenendo fermenti lattici, aumenta l'acidità a livello intestinale e la motilità intestinale. Per dolcificare preferire il miele allo zucchero. L'agar-agar, un'alga giapponese essiccata, polverizzata e utilizzata in cucina come addensante per gelatina è un buon lassativo. Può essere utilizzata anche come bevanda serale (scioglierne un cucchiaino in una tazza di succo di mela trasparente non zuccherato facendo bollire per un paio di minuti) da bere tiepida prima che diventi gelatina.



Consigli per la cucina.

Cucinare con abbondante olio extra vergine d'oliva preferendo l'aggiunta di olio a crudo.

Broccoli al vapore con salsa alla senape



20'

Ingredienti (per 4 persone):

Broccoli	800 gr
Senape	1 cucchiaino
Aceto	1 cucchiaino
Vino bianco	1 cucchiaino
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Aglione	mezzo spicchio
Sale	q.b.



Preparazione

Pulite i broccoli e cuocete le cime al vapore nell'apposita vaporiera (impiegherete circa 10 minuti). Fateli raffreddare e disponeteli in un vassoio. Passate al mixer la senape, l'olio, l'aceto, il vino bianco e mezzo spicchio di aglio privato dell'anima centrale. Irrorate i broccoli con la salsa alla senape e servite.

Caponata scomposta



15'

Ingredienti (per 4 persone):

Freselle integrali	4
Olive nere	16
Olive verdi	4
Pomodori grandi	4
Filetti di acciuga sottolio	8
Aglione	1 spicchio
Cipolla bianca	1
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una insalatiera mettete le freselle spezzettate in ammollo in acqua. Passatele poi al mixer aggiungendo un filo di olio e mezzo spicchio di aglio. Otterrete un composto compatto e, aiutandovi con un coppapasta che disporrete centralmente per creare il buco, ricostruite la fresella. Aggiungeteci sopra i pomodori tagliati a fette, le acciughe dissalate sotto acqua corrente, le olive e la cipolla tagliata a fettine. Condite poi con olio e sale e servite.

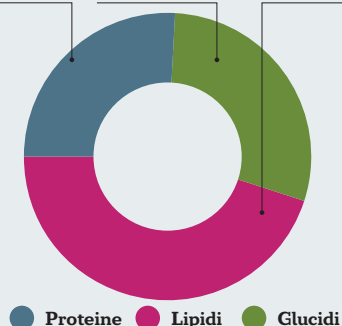
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 160

Proteine gr	7
Lipidi gr	11
Glucidi gr	7
Sodio mg	139
Potassio mg	740
Calcio mg	65
Ferro mg	2
Fibra gr	6,6

6,532; 26% 7,253; 29% 11,22; 45%



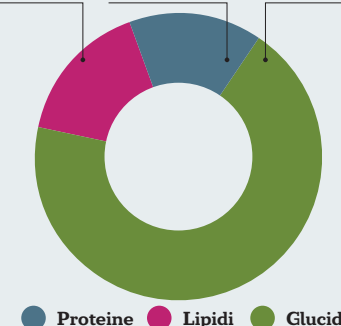
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 411

Proteine gr	13
Lipidi gr	14
Glucidi gr	61
Sodio mg	376
Potassio mg	855
Calcio mg	118
Ferro mg	2,7
Fibra gr	6,8

14,28; 16% 13,06; 15% 61,51; 69%



Farfalle con fagiolini, zucchini e piselli



Ingredienti (per 4 persone):

Farfalle	320 gr
Zucchine	2
Fagiolini	100 gr
Piselli freschi	100 gr
Cipollotti	2
Ricotta di vaccino salata	q.b.
Vino bianco	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una padella con olio fate appassire il cipollotto tagliato a rondelle e poi aggiungete i fagiolini tagliati a pezzetti della lunghezza di 2-3 centimetri, i piselli freschi e le zucchini tagliate a rondelle. Aggiungete una spruzzata di vino bianco facendola rapidamente sfumare a fiamma alta e il sale (tenendo conto che poi utilizzerete la ricotta salata). Coprite e fate cuocere per circa 20-25 minuti. In una pentola con abbondante acqua salata fate cuocere le farfalle e poi versatele nella padella aggiungendo una abbondante grattugiata di ricotta salata. Fate saltare per un paio di minuti e poi servite.

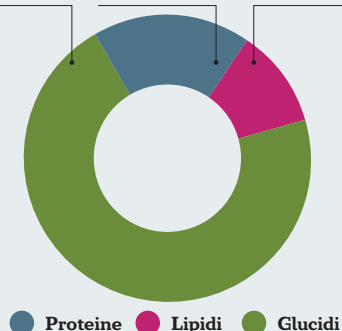
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 486

Proteine gr	19
Lipidi gr	12
Glucidi gr	75
Sodio mg	67
Potassio mg	677
Calcio mg	148
Ferro mg	3,2
Fibra gr	10,5

75,235; 71% 18,71; 18% 12,32; 11%



Zuppa di cipolle al latte



Ingredienti (per 4 persone):

Pane integrale raffermo	4 fette
Cipolle	6
Latte scremato	2 bicchieri
Farina integrale	3 cucchiari
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Vino bianco	q.b.
Noce moscata	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con olio mettete la cipolla tagliata a fette sottili e poi fate sfumare una spruzzata di vino bianco. Aggiungete un bicchiere di latte scremato, un mestolo di acqua tiepida, il sale, una spolverata di noce moscata e fate cuocere per circa 30 minuti. Quando le cipolle sono cotte aggiungete la farina integrale e l'altro bicchiere di latte e fate amalgamare per qualche minuto sul fuoco. Con un mixer ad immersione frullate il tutto e impiattate con una fetta di pane integrale raffermo su cui verserete la zuppa con un filo di olio a crudo.

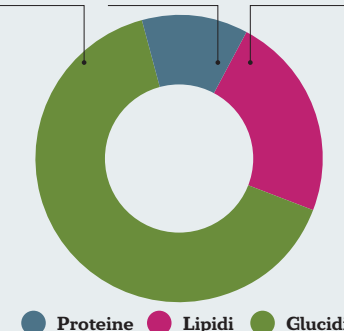
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 291

Proteine gr	10
Lipidi gr	19
Glucidi gr	52
Sodio mg	409
Potassio mg	488
Calcio mg	120
Ferro mg	2,7
Fibra gr	6

51,93; 65% 9,74; 12% 18,845; 23%



Zuppa di carciofi e lattuga



Ingredienti (per 4 persone):

Pane integrale raffermo	4 fette
Carciofi	8
Lattuga	1
Cipolla	1
Carota	1
Sedano	1 costa
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.
Brodo vegetale	q.b.

per la preparazione 1 patata, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 pomodorino, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, acqua (500ml).



Preparazione

In una pentola con olio fate appassire la cipolla, la carota e il sedano tritati. Poi aggiungete i cuori dei carciofi tagliati a fette e la lattuga a strisce larghe. Fate sfumare una spruzzata di vino bianco a fiamma alta, aggiungete il sale, il brodo e fate cuocere per circa 20 minuti. A cottura ultimata impiattate con una fetta di pane raffermo su cui verserete la zuppa aggiungendo un filo di olio a crudo.

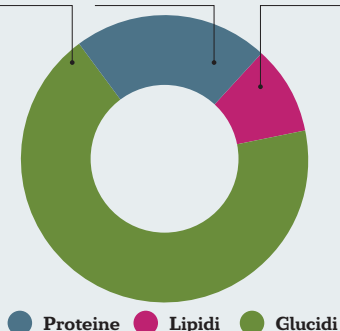
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 295

Proteine gr	15
Lipidi gr	7
Glucidi gr	46
Sodio mg	820
Potassio mg	1552
Calcio mg	320
Ferro mg	5,5
Fibra gr	21

45,975; 48% 15,18; 22% 6,81; 10%



Tagliata di pollo al rosmarino con radicchio



Ingredienti (per 4 persone):

Petto di pollo intero	1
Radicchio	2 cespi
Rosmarino	4 rametti
Scalognò	1
Aglio	1 spicchio
Vino bianco	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con acqua bollente fate cuocere per 5 minuti il radicchio per eliminare parte del gusto amaro. In una padella con olio fate colorare lo scalognò tritato e poi aggiungete il radicchio sbollentato, il sale e fate cuocere per circa 15 minuti. In una teglia mettete il petto di pollo intero con sale, olio, i rametti rosmarino, lo spicchio di aglio intero e una spruzzata di vino bianco. Fate cuocere nel forno a 180 gradi per circa 40 minuti. Appena pronto (la superficie deve essere leggermente dorata) eliminate l'aglio, il rosmarino e tagliatelo a fette. Impiattate mettendo sul fondo il radicchio adagiandoci sopra il petto di pollo a fette.

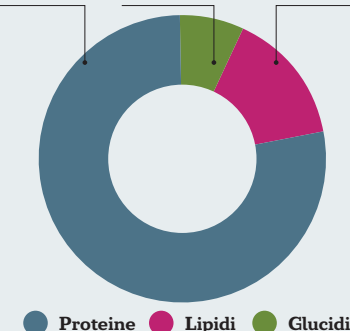
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 221

Proteine gr	36
Lipidi gr	7
Glucidi gr	3
Sodio mg	55
Potassio mg	711
Calcio mg	60
Ferro mg	1,8
Fibra gr	1

35,695; 78% 3,14; 7% 6,705; 15%





ACIDITÀ E BRUCIORE DI STOMACO

Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

Effettuare il trattamento con gastroprotettori quando prescritto dal medico. La sintomatologia può aumentare con il fumo, l'ansia e lo stress.



Abitudini alimentari consigliate.

Bere molto. Evitare lunghi intervalli tra i pasti per ridurre il tempo di digiuno. Sono consigliabili 5-6 piccoli pasti al giorno invece dei classici 3 pasti evitando pasti abbondanti. Non ingerite cibi troppo caldi o troppo freddi che possono avere un effetto irritante sulla mucosa gastrica. Masticate bene mangiando lentamente per avere una più facile e rapida digestione. Una passeggiata alla fine dei pasti può essere utile favorendo la digestione.



Alimenti da evitare.

Evitare di bere tè, bevande gassate (in particolare coca-cola), succhi di frutta, brodo di carne ed alcolici. Evitare pasti grassi perché stimolano la secrezione gastrica quindi la produzione di acido cloridrico e pepsina. Non mangiare agrumi, cioccolata, spezie, menta, cibi piccanti, pomodori, aglio, cipolla, verdure crude, dolci, formaggi, salumi, aceto, frutta secca.



Alimenti consigliati.

Consumare latte scremato, yogurt bianco magro, ricotta non salata, verdure cotte, pesce magro (merluzzo, sogliola), coniglio, pollo, tacchino, pasta e riso in bianco. Consigliabili in particolare mele, banane, finocchio e carote cotti, cavolo, patate, cuori di carciofi e zucchine.



Consigli per la cucina.

Non utilizzare burro e strutto ed è consigliabile cucinare con quantità moderate di olio extra vergine d'oliva. Preferire la cottura al vapore o cibi bolliti evitando cotture prolungate. Potete utilizzare la cottura alla piastra evitando di bruciare gli alimenti. Evitare le frittiture.

Finocchi gratinati



Ingredienti (per 4 persone):

Finocchi	4
Ricotta morbida ("di fuscella")	300 gr
Pangrattato integrale	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

Pulite i finocchi e tagliateli a fette sottili. Metteteli in una insalatiera e aggiungete la ricotta, sale e olio. Mescolate bene e disponete il tutto in una teglia. Aggiungete in superficie una spolverata abbondante di pangrattato, un filo di olio e fate cuocere al forno a 200 gradi per 30 minuti con ulteriori 5 minuti di grill. A cottura ultimata fate riposare circa 15 minuti e servite.

Merluzzo con patate e carciofi



Ingredienti (per 4 persone):

Merluzzo sfilettato	800 gr
Carciofi	4
Patate	2
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una padella con olio fate appassire uno scalogno tritato. Aggiungete le patate e i cuori di carciofi tagliati a fette sottili. Coprite e fate cuocere per circa 10 minuti. Aggiungete i filetti di merluzzo, salate e fate cuocere per altri 15 minuti. Impiattate e servite.

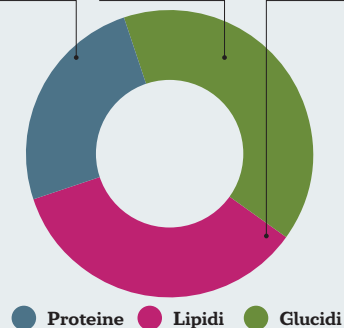
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 224

Proteine gr	10
Lipidi gr	14
Glucidi gr	16
Sodio mg	128
Potassio mg	496
Calcio mg	186
Ferro mg	1
Fibra gr	2

9,84; 25% 15,82; 40% 13,945; 35%



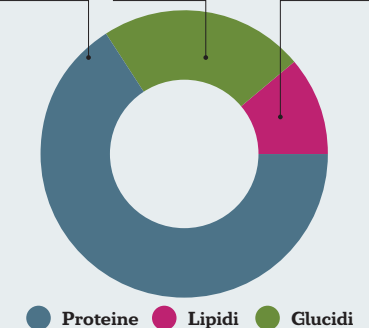
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 262

Proteine gr	39
Lipidi gr	6
Glucidi gr	13
Sodio mg	357
Potassio mg	1490
Calcio mg	184
Ferro mg	3,2
Fibra gr	8

39,1; 66% 13,3; 23% 6,395; 11%



Coniglio al rosmarino con zucchine



1 ora

Ingredienti (per 4 persone):

Coniglio	1
Zucchine	500 gr
Rosmarino	4 rametti
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

Tagliate la polpa del coniglio a bocconcini. Riscaldare l'olio in una padella e poi aggiungete i bocconcini di coniglio. Aggiungete il rosmarino fresco chiuso in un apposito sacchetto, il sale, coprite e fate cuocere per circa 30 minuti fino a quando il coniglio non sarà cotto. Nel frattempo tagliate le zucchine a fettine sottili, disponetele su una teglia da forno e fate cuocere a 200 gradi per circa 20 minuti. Appena pronte fatele raffreddare e impiattate mettendo sul fondo del piatto le zucchine adagiandoci sopra i bocconcini di coniglio con il sugo di cottura (avendo eliminato il sacchetto con il rosmarino).

Carciofi alla romana



40'

Ingredienti (per 4 persone):

Carciofi	4
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Aglione	2 spicchi
Prezzemolo	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

Pulite i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure, della parte finale del gambo e della barba interna. Allargate un po' la parte centrale del carciofo e aggiungeteci mezzo spicchio di aglio (che eliminerete dopo la cottura), il prezzemolo tritato e il sale. In una pentola con olio adagiate i carciofi poggiati con il gambo verso l'alto facendo in modo che stiano stretti tra loro. Aggiungete dell'acqua fino a ricoprirli fino all'inizio del gambo. Coprite e fate cuocere dolcemente per circa 30 minuti fino a quando non saranno ben cotti. Fate intiepidire, impiattate e servite.

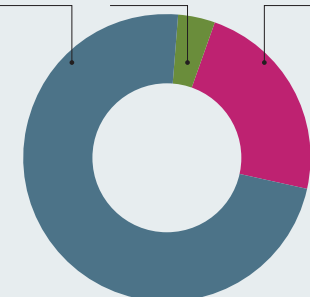
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 363

Proteine gr	52
Lipidi gr	16
Glucidi gr	3
Sodio mg	196
Potassio mg	1258
Calcio mg	118
Ferro mg	4
Fibra gr	1,2

51,515; 73% 3,1; 4% 16,31; 23%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

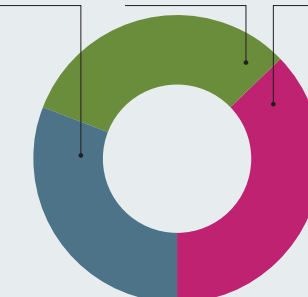
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 84

Proteine gr	5
Lipidi gr	5
Glucidi gr	5
Sodio mg	201
Potassio mg	691
Calcio mg	152
Ferro mg	2
Fibra gr	7,5

4,51; 31% 4,951; 32% 5,415; 37%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

Gnocchi di ricotta ai carciofi



Ingredienti (per 4 persone):

Semola rimacinata	250 gr
Ricotta di vaccino (morbida di fuscella)	400 gr
Carciofi	4
Aglione	1 spicchio
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

Fate riposare in frigo per un paio di ore la ricotta in un piatto per farle perdere liquido. Poi in un recipiente mettete la farina, la ricotta, un pizzico di sale e impastate bene. Preparate poi gli gnocchetti formando con l'impasto dei cilindri, tagliateli a tocchetti e formate gli gnocchetti aiutandovi con il dorso di una forchetta o l'apposito utensile. In una padella con olio fate colorare l'aglio, eliminatelo e aggiungete i cuori di carciofi tagliati a fettine. Aggiungete il sale e fate cuocere per circa 15 minuti. In una pentola con acqua abbondante salata fate cuocere gli gnocchetti (impiegheranno pochi minuti), scolateli e saltateli nella padella. Impiattate e servite.

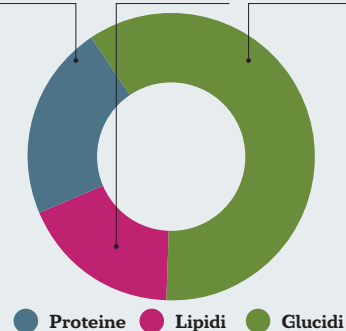
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 457

Proteine gr	21
Lipidi gr	17
Glucidi gr	58
Sodio mg	292
Potassio mg	802
Calcio mg	307
Ferro mg	2,7
Fibra gr	8

21,07; 22% 17,15; 18% 58,355; 60%



Spezzatino di tacchino con verdure



Ingredienti (per 4 persone):

Spezzatino di tacchino	400 gr
Carote	2
Patate	2
Carciofi	2
Cavolo	200 gr
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

Mettete in una pentola con olio le carote, il cuore dei carciofi, il cavolo e le patate tagliati a pezzetti, lo spezzatino di tacchino, e il sale. Fate cuocere per circa 5 minuti mescolando bene e poi aggiungete acqua fino ricoprire il tutto. Fate cuocere per circa 40 minuti e poi servite.

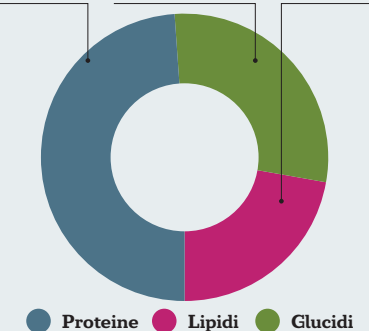
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 286

Proteine gr	28
Lipidi gr	12
Glucidi gr	16
Sodio mg	195
Potassio mg	1200
Calcio mg	120
Ferro mg	3,3
Fibra gr	6,2

27,615; 49% 15,695; 29% 12,715; 22%





SINGHIOZZO

DEFINIZIONE:

Il singhiozzo è una brusca e improvvisa contrazione del diaframma (muscolo che divide il torace dall'addome) e dei muscoli della glottide accompagnato da un suono caratteristico.

TIPOLOGIA:

Il singhiozzo può essere acuto se dura fino a 48 ore o cronico se persiste oltre le 48 ore.

CAUSE:

Ne sono affetti circa il 15% dei pazienti oncologici. La causa è una irritazione del nervo frenico. È frequente nelle neoplasie avanzate e può essere causato anche dalle terapie oncologiche come la radioterapia o la chemioterapia.

I farmaci che maggiormente determinano questo effetto collaterale sono taxolo, taxotere, cisplatino, carboplatino, vinorelbina, ciclofosfamide, gemcitabina, VP-16, CPT-11. Anche farmaci utilizzati nelle terapie di supporto come antidolorifici oppiacei, antiemetici e cortisonici (in particolare il desametasone) possono determinare singhiozzo.

IMPLICAZIONI:

Un singhiozzo che persiste sicuramente ha implicazioni peggiorando la qualità di vita dei pazienti. In particolare si può avere insonnia, affaticamento, perdita di peso, disidratazione e difficoltà ad alimentarsi con malnutrizione.



Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

Evitare lo stress e i bruschi balzi di temperatura. In caso di singhiozzo stimolare il faringe ad esempio ingerendo 1-2 cucchiaini di limone e zucchero o bevendo acqua velocemente a piccoli sorsi. In caso di singhiozzo persistente informare il medico ed effettuare le terapie prescritte.



Abitudini alimentari consigliate.

Evitare una rapida ingestione di cibo e liquidi, masticare bene, limitare l'assunzione di alcolici ed evitare l'ingestione di alimenti troppo caldi o troppo freddi. Non fare pasti troppo abbondanti per limitare la distensione gastrica, quindi preferire piccoli pasti.



Alimenti da evitare.

Evitare i cibi speziati, il piccante e le bevande alcoliche che irritando la mucosa gastrica aumentano la secrezione gastrica che può favorire il singhiozzo.



Consigli per la cucina.

Evitare frittture ed eccessivi condimenti.



FLATULENZA

DEFINIZIONE:

La flatulenza è una eccessiva emissione di gas per via rettale.

CAUSE:

La flatulenza può essere determinata da una eccessiva produzione di gas a livello intestinale ma anche ad una eccessiva introduzione di aria dalla bocca. Può essere legata ad altre problematiche come stipsi, ulcera gastrica, reflusso gastro-esofageo o anche a farmaci, chemioterapia o terapie antibiotiche spesso utilizzate nei pazienti oncologici.

IMPLICAZIONI:

L'implicazione principale è legata alle problematiche di partecipazione alla vita sociale del paziente.



Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

Cercate di evitare lo stress. Non abbiate remore ad informare il vostro medico del disturbo e seguite le sue indicazioni terapeutiche. Non fumate, non masticate chewingum e non succhiate caramelle per non ingerire aria. Passeggiate dopo i pasti per favorire la digestione e cercate di praticare attività fisica.



Abitudini alimentari consigliate.

Bere molto sorseggiando lentamente ed evitate di bere bevande con la cannuccia per non ingerire aria. Evitare pasti lunghi e molto abbondanti e di effettuare molti pasti o spuntini sempre per ridurre l'ingestione di aria. Mangiare a piccoli bocconi masticando bene lentamente con la bocca chiusa evitando di inglobare aria.



Alimenti da evitare.

Non bere frullati e frappè perché contengono molta aria. Evitare le bevande gasate e la birra. Effettuate una dieta alimentare equilibrata evitando di mangiare troppi carboidrati e grassi. In particolare evitate i legumi. Non eccedere con gli alimenti ricchi di fibre (frutta e verdura) che invece in moderata quantità favoriscono la motilità intestinale riducendo la flatulenza. Evitare aglio, scalogno, cipolla, verza, cavolo, carciofi, broccoli, uva e prugne. Ridurre latte e latticini.



Alimenti consigliati.

I finocchi favoriscono l'assorbimento dell'aria, le mele, i mirtilli e la menta riducono la fermentazione intestinale.



Consigli per la cucina.

Evitare frittiture ed eccessivi condimenti.

SECCHENZA DELLA BOCCA

DEFINIZIONE:

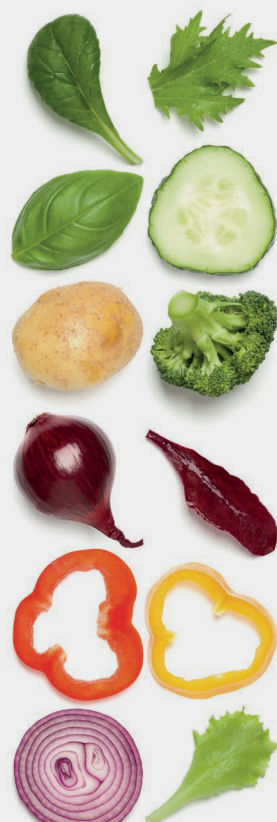
La secchezza della bocca (xerostomia) è dovuta ad una riduzione della produzione di saliva.

CAUSE:

La principale causa nei pazienti oncologici è la radioterapia dei tumori della regione testa-collo che determina una distruzione delle ghiandole salivari. Anche la chemioterapia può determinare secchezza della bocca per alterazione o riduzione della produzione di saliva.

IMPLICAZIONI:

Alcuni quadri, in particolare dovuti alla radioterapia, possono essere severi per una associata mucosite con difficoltà o impossibilità a nutrirsi e necessità di alimentazione parenterale.



Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

Informare il medico curante e seguire le sue indicazioni terapeutiche. Esiste una saliva artificiale a base di soluzione elettrolitica che può alleviare il disturbo. Evitate lo stress e non fumate. Può essere utile bere frequentemente a piccoli sorsi (portate sempre con voi una bottiglia d'acqua), masticare chewingum o succhiare caramelle per stimolare la salivazione. Cercate di respirare di più con il naso. Dedicate molta attenzione all'igiene della bocca per il rischio di infezioni sovrapposte. Evitare di bere caffè, tè ed alcolici che tendono a seccare la bocca. Non fumare.



Abitudini alimentari consigliate.

Bere molto. Mangiare masticando lentamente e bene.



Alimenti da evitare.

Evitate cioccolata, dolci asciutti e cibo difficilmente masticabile. Tè, caffè e alcolici sono da evitare perché tendono a seccare la bocca.



Alimenti consigliati.

Preferire cibi morbidi dalla facile masticazione.



Consigli per la cucina.

Cucinare cibi tritati e frullati per favorire la masticazione. Condire bene i cibi con salse, sughi e condimenti liquidi allo scopo di ammorbidirli.

STOMATITE

DEFINIZIONE:

La mucosite è una infiammazione delle mucose dell'organismo che generalmente nei pazienti oncologici interessa il cavo orale e il tratto gastroenterico. Nel presente paragrafo ci riferiremo alla mucosite del cavo orale (stomatite), mentre in altri paragrafi abbiamo trattato quella dello stomaco ("Acidità e bruciore di stomaco") e dell'intestino ("Diarrea").

TIPOLOGIA:

La stomatite può essere di grado variabile che può andare da un semplice arrossamento (eritema) fino a quadri più severi financo con ulcerazioni.

CAUSE:

Tra le cause principali vi è la radioterapia effettuata nelle zone della testa e del collo. Anche i farmaci chemioterapici possono indurre mucosite, generalmente dopo 3-10 giorni dal trattamento, in particolare il 5-fluorouracile (maggiormente per infusione continua), l'adriamicina, l'epirubicina, il methotrexate (in particolare ad alte dosi), l'ARA-C, il cisplatino e il VP-16. Anche i farmaci biologici hanno tra gli effetti collaterali la mucosite, in particolare tra gli orali l'afatinib, l'erlotinib e l'everolimus e tra gli endovenosi il cetuximab.

L'incidenza di stomatite riportata con i principali farmaci antineoplastici è indicata nella **tabella 4**.

IMPLICAZIONI:

Talora ci possono essere quadri clinici severi con ulcerazioni, sovrapposizioni batteriche o fungine e talora sanguinamenti con dolore importante e impossibilità all'alimentazione. In alcuni casi vi può essere la necessità di effettuare una alimentazione parenterale.

Tabella 4. Stomatite da farmaci antitumorali

Schema	Stomatite (qualsiasi grado) %	Stomatite severa (grado 3-4) %
Taxotere	14	2
Methotrexate	37	8
Epirubicina	5	1
Pemetrexed	38	2
5-Fluorouracile	75	19
Gefitinib	10	1
Erlotinib	17	1
Cetuximab	25	1
Trastuzumab	13	2
Pembrolizumab	3	0
Nivolumab	2	0
Eveolimus+examestane	56	8
Cisplatino+pemetrexed	4	1
Cisplatino+gemcitabina	13	1
Carboplatino+pemetrexed	-	1
Carboplatino+gemcitabina	5	0
Carboplatino+taxolo	15	1
Folfox	41	3
Folfri	35	5
Folfox+cetuximab	44	9
Folfri+cetuximab	32	7
Cisplatino+5-Fluorouracile	30	13
FEC	28	4
CMF	43	6



STOMATITE

Consigli pratici:



Accorgimenti per la terapia.

In caso di insorgenza dei primi fastidi avvisare subito il medico e seguire le terapie prescritte come colluttori, gel protettivi e farmaci eventuali. Per alcuni farmaci come il metotrexate e il 5-fluorouracile la mucosite può essere prevenuta succhiando un cubetto di ghiaccio durante la terapia. Avere una accurata igiene dentale lavandosi i denti delicatamente con uno spazzolino morbido, utilizzando colluttori non contenenti alcool e asportando il tartaro. Se si ha una protesi dentaria tenerla durante la notte nell'apposito liquido disinfettante e utilizzarla il meno possibile durante il giorno per non danneggiare la mucosa. Non fumare.



Abitudini alimentari consigliate.

Mangiare lentamente masticando bene. Se necessario utilizzare una cannuccia per assumere alimenti liquidi. Bere molto.



Alimenti da evitare.

Evitare bevande alcoliche. Spesso i succhi di frutta sono acidi e possono dare problemi (i meno problematici sono il succo di mela, di pesca, di pera e il migliore è quello al ribes nero). Evitare pane con la crosta e verdure crude che possono ulteriormente meccanicamente irritare la mucosa. Evitare cibi piccanti, cioccolata, spezie, caffè, cibi troppo salati (insaccati) o acidi (agrumi, pomodori). Evitare cibi caldi.



Alimenti consigliati.

Da preferire sono mollica di pane, pancarrè, latte, ricotta, panna, formaggi cremosi, frittate cotte al forno. Consigliabili i purea di verdure (carota, zucca, zucchine), crema di riso e semolino. Un condimento giapponese, l'acidulato di umeboshi, ottenuto mediante la pressatura e la fermentazione delle prugne umeboshi (albicocche) può sostituire l'aceto. Si trova sollievo anche utilizzandolo come collutorio (un cucchiaino in un bicchiere di acqua. È in vendita nei negozi di prodotti biologici.



Consigli per la cucina.

Evitare le frittate. Cucinare cibi tritati, frullati e sotto forma di purea. Ammorbidire i cibi condendoli bene con condimenti liquidi a base di latte (panna, besciamella, burro).

Polpette fredde di melanzane e ricotta



Ingredienti (per 4 persone):

Ricotta morbida ("di fucella")	400 gr
Melanzane grandi	4
Pane	4 fette
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

Disponete le melanzane intere in una teglia ricoperta da carta da forno e fatele cuocere nel forno a 200 gradi per circa 50 minuti. Fatele raffreddare, tagliatele in due in orizzontale e con un cucchiaio recuperate tutta la polpa e tenetela in un recipiente. Dalle fette di pane ricavate la mollica e mettetela in un piatto mescolandola all'olio. Nel recipiente con la polpa di melanzane aggiungete la ricotta e la mollica di pane, impastate bene e formate delle polpette. Impiattate e servite.

Zucca con ricotta e umeboshi



Ingredienti (per 4 persone):

Acidulato di umeboshi	1 cucchiaio
Zucca	800 gr
Ricotta (morbida di "fucella")	200 gr
Olio extra vergine d'oliva	q.b.



Preparazione

Fate cuocere al forno la zucca tagliata a fette a 200 gradi per 25 minuti. Fatela raffreddare e tagliatela a pezzi. In un piatto preparate la salsa mescolando bene l'olio, la ricotta e l'acidulato di umeboshi e quando è omogenea spalmatela sulla zucca. Non aggiungete sale in quanto l'acidulato è salato. Lasciate riposare circa 20 minuti e servite.

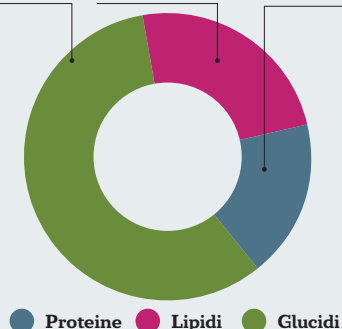
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 485

Proteine gr	17
Lipidi gr	23
Glucidi gr	56
Sodio mg	469
Potassio mg	543
Calcio mg	203
Ferro mg	1,5
Fibra gr	7,8

56,3; 58% 22,57; 24% 17,72; 18%



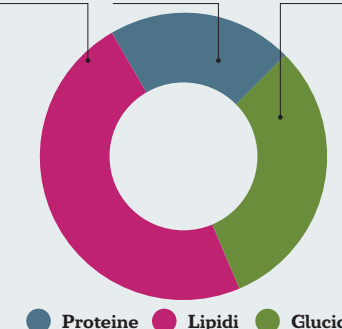
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 208

Proteine gr	7
Lipidi gr	16
Glucidi gr	10
Sodio mg	84
Potassio mg	493
Calcio mg	123
Ferro mg	2
Fibra gr	1

15,96; 48% 7,04; 21% 10,12; 31%



Tramezzini di salmone con yogurt e capperi



Ingredienti (per 4 persone):

Salmone fresco	400 gr
Pancarrè	16 fette
Capperi	un cucchiaino
Yogurt magro bianco neutro	500 ml
Olio extra vergine d'oliva	q.b.



Preparazione

Pulite bene il salmone e tagliatelo a pezzettini fino a ridurlo in poltiglia. Mettetelo in una insalatiera e conditelo con l'olio. Dissalate molto bene i capperi sotto acqua corrente, sminuzzateli con un coltello. In una ciotola mescolate i capperi sminuzzati con lo yogurt. Tagliate i bordi delle fette di pancarrè e formate i tramezzini spalmando uno strato di yogurt sulle fette e aggiungendo la tartare di salmone.

Crema di zucchine



Ingredienti (per 4 persone):

Zucchine	1 Kg
Porro	1
Patate	2
Yogurt bianco greco	200 gr
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con abbondante acqua fate cuocere per 40 minuti le zucchine e le patate tagliate a dadi, il porro tagliati a pezzi. Frullate nel mixer le verdure cotte. Mettete il frullato in una insalatiera e aggiungete lo yogurt, l'olio a crudo e il sale. Fate riposare 10 minuti e servite.

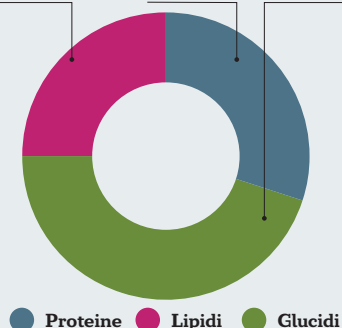
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 512

Proteine gr	30
Lipidi gr	25
Glucidi gr	45
Sodio mg	838
Potassio mg	678
Calcio mg	310
Ferro mg	2,3
Fibra gr	3,2

25,08; 25% 30; 30% 44,56; 45%



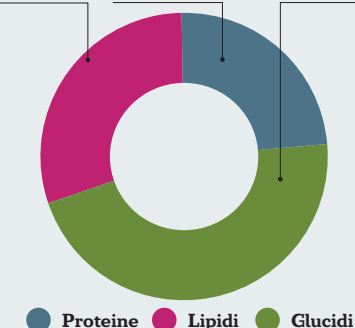
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 187

Proteine gr	8,6
Lipidi gr	10
Glucidi gr	16
Sodio mg	99
Potassio mg	1146
Calcio mg	159
Ferro mg	2,1
Fibra gr	4,5

10,345; 30% 8,55; 24% 16,05; 46%



Crema di riso con zucca e umeboshi



Ingredienti (per 4 persone):

Acidulato di umeboshi	1 cucchiaio
Riso	240 gr
Zucca	200 gr
Olio extra vergine d'oliva	q.b.



Preparazione

In una pentola con circa 2 litri d'acqua salata fate cuocere a fuoco basso il riso per circa 2 ore. Passate poi il riso in un setaccio per eliminare la parte fibrosa e mettetelo in una insalatiera. In una pentola a parte fate cuocere in acqua bollente la zucca tagliata a pezzetti per circa 20 minuti. Scolatela e passatela nel mixer aggiungendo olio fino ad ottenere un purea. Unite al riso la crema di zucca e l'acidulato di umeboshi. Non aggiungere sale in quanto l'acidulato è salato. Mescolate bene, fate raffreddare, aggiungete l'olio a crudo e servite.

Crema di riso con porro e salmone



Ingredienti (per 4 persone):

Riso	240 gr
Salmone fresco	200 gr
Porro	2
Yogurt bianco greco	200 gr
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale	q.b.



Preparazione

In una pentola con circa 2 litri d'acqua salata fate cuocere a fuoco basso il riso per circa 2 ore. Passate poi il riso in un setaccio per eliminare la parte fibrosa e mettetelo in una insalatiera. In una padella con olio fate cuocere per 10 minuti il porro tagliato a rondelle, aggiungete il salmone tagliato a pezzetti con un po' di sale e fate cuocere per 5 minuti. Riversate il contenuto della padella nell'insalatiera con la crema di riso, aggiungete lo yogurt e amalgamate bene. Fate raffreddare e poi servite.

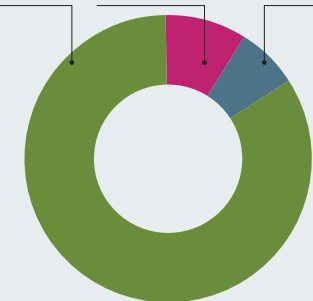
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 256

Proteine gr	4,7
Lipidi gr	5
Glucidi gr	51
Sodio mg	99
Potassio mg	1146
Calcio mg	159
Ferro mg	2,1
Fibra gr	4,5

51,01; 84% 5,305; 9% 4,66; 7%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi

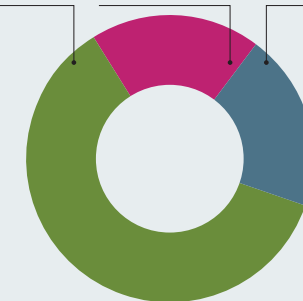
Analisi nutrizionale

1 Porzione

Kcal 408

Proteine gr	17
Lipidi gr	16
Glucidi gr	52
Sodio mg	93
Potassio mg	412
Calcio mg	130
Ferro mg	1,4
Fibra gr	1,2

52,34; 61% 15,835; 19% 17,47; 20%



● Proteine ● Lipidi ● Glucidi



Come alimentarsi durante le terapie antitumorali

Editore

Medica
EDITORIA E
DIFFUSIONE
SCIENTIFICA

Medica - Editoria e Diffusione Scientifica S.r.L.
con Unico Socio

Sede legale e amministrativa
C.so Buenos Aires, 43
20124 Milano

Tel. +39 02 76281337
Fax +39 02 93661995
info@medicacom.it
www.medicacom.it

.....
Direttore responsabile
Paolo Delrio - MD

Creatività e Impaginazione
Medica - Editoria e Diffusione Scientifica S.r.L.
con Unico Socio

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte può essere riprodotta in alcun
modo, senza autorizzazione scritta dell'Editore.

Stampa
Litogì S.r.L.

Come alimentarsi durante le terapie antitumorali



Progetto realizzato con il contributo
non condizionante di:

Gold Sponsor
Boehringer Ingelheim Italia Spa



Silver Sponsor
Nestlé

