



Alimentazione e tumore al seno durante e dopo...

Scoprire di avere un tumore al seno è un'esperienza sconvolgente per una donna e per tutti i parenti e gli amici che la circondano. Una volta conosciuta la diagnosi e fatto l'intervento, spesso la strada per tornare al tran tran quotidiano è ancora lunga, perché di mezzo ci sono terapie e riabilitazione, diverse a seconda del tipo di tumore o da altri fattori che lascio agli esperti.

Ma in tutto questo lungo iter **la donna si trova tutti i giorni, volente o nolente, a pensare a cosa mangiare, come nutrirsi in questo momento e nel futuro.** Molte si chiederanno se hanno sbagliato in passato,

se hanno commesso errori alimentari che hanno contribuito alla formazione del tumore. Molte saranno sorprese, perché convinte di aver sempre fatto di tutto per mangiare "come si deve", ma fatto sta che ormai è successo. Bisogna reagire. Bisogna agire. Buttarsi giù peggiora solo le cose. Ma come sempre è più facile a dirsi e più difficile a farsi, soprattutto se, fatto l'intervento, si scopre che non è finita lì, ma che tocca fare la chemioterapia, la radioterapia, le terapie adiuvanti. E poi, finite le cure, ci vorrà del tempo prima di sentirsi finalmente a posto e pronte a riprendere la routine. Dopo un evento così drammatico la voglia di cambiare c'è, va colta al volo e coltivata. **Vediamo dunque il "durante" e il "dopo": quali potrebbero essere i problemi e come cercare di affrontarli.**

Un organismo ben nutrito si difende meglio. È quindi importante ricordare che anche nel periodo post operatorio è fondamentale nutrirsi bene, con una dieta equilibrata e varia: **se macro e micronutrienti arrivano nelle giuste dosi, l'organismo avrà tutto ciò che gli serve per ripa-**

rare e ricostruire i tessuti danneggiati dal tumore e dall'intervento, per combattere il cancro e per evitare le infezioni, che potrebbero attaccare i tessuti danneggiati.

Quindi alla base di tutto c'è una dieta varia, equilibrata e "densa di nutrienti". In pratica è fondamentale cercare di non far mai mancare verdure, frutta fresca e alimenti proteici (pesce, legumi, uova, latticini, carni), che aiutino a riparare i danni e che stimolino il nostro sistema immunitario. Il tutto accompagnato da carboidrati (pane, pasta, o altri cereali)

possibilmente integrali (per apportare una buona dose di fibra e di minerali) e condito con olio extra vergine di oliva di buona qualità. Zucchero semplice, sale e alimenti salati, alcol devono essere limitati, come pure i fritti e le carni conservate: tutti questi alimenti devono essere l'eccezione, non la regola.



© iStockphoto.com/cookelma

Per chi sta bene e ha voglia di mangiar sano, tutto questo è facile. Ma non sempre lo è per chi ha appena subito un intervento: ci si può sentire stanchi, non aver voglia di mangiare, e addirittura sentire nausea al solo odore del cibo, specie in concomitanza della chemioterapia, o avere altri disturbi, come la stitichezza o la diarrea.

Come fare per rendere il tutto più facile? Ecco qualche suggerimento per non farsi prendere dallo sconforto e cominciare a mangiare bene da subito, anche quando il cibo sarebbe l'ultimo dei pensieri:

- **chiedere aiuto per fare la spesa e magari anche per cucinare** a mariti, compagni, figli, altri parenti o vicini di casa. Spesso chi sta intorno ha voglia di aiutare, ma potrebbe non venirgli in



mente che aiutare a fare la spesa può essere un grande contributo;

- sia in città che nei paesi è possibile contattare i negozianti e chiedere la **consegna a domicilio**: conviene approfittarne, sono soldi ben spesi;

- **tenere sempre in casa un po' di scorte di alimenti non deperibili**: ci sarà sempre qualcosa a portata di mano per non dover per forza uscire nei giorni "no". Il congelatore è un grande alleato: potete riempirlo anche di verdure surgelate, frutti di bosco, frutta secca, per aver sempre a portata di mano gli ingredienti per arricchire pasti e spuntini di minerali, vitamine e altre sostanze antiossidanti;

- **cucinare in abbondanza quando ci si sente bene, surgelando le dosi extra** per i momenti grigi. Idem se in cucina c'è qualcuno dà una mano: fate congelare qualche porzione per i giorni in cui sarete sole e non avrete voglia di mettervi ai fornelli. Si congelano facilmente i condimenti per i primi piatti (ragù, pesto, ecc.), i piatti unici (lasagne, crespelle, zuppe e passati di legumi, minestrone), le verdure cotte, le carni e il pesce in umido.

Per sfruttare al meglio i momenti positivi, bisogna imparare a

non formalizzarsi. Non tutti i momenti della giornata sono uguali, come pure non tutte le giornate: **carpe diem! In che modo? Ad esempio facendo un pasto completo quando veramente si sente fame**. Po-

“

Un organismo ben nutrito si difende meglio. E' fondamentale una dieta equilibrata e varia”

trebbe essere mattina presto, metà pomeriggio o, nei periodi più caldi, anche di notte: non importa! Quel pasto fornirà i principali nutrienti e le altre sostanze protettive necessarie. Se nel resto della giornata l'appetito è scarso, si possono fare piccoli spuntini cercando di renderli invitanti e vari: un gelato di buona qualità per esempio fornisce un importante contributo proteico alla dieta, calcio ed energia. Una manciata di noci, mandorle e uvetta è un'integrazione calorica non indifferente ed è pure densa di importanti minerali, come il potassio e il magnesio. Una bella macedonia di frutta di stagione, con una spruzzata di limone o arancia, sarà un modo piacevole per fare il pieno di vitamine e antiossidanti.

Oltre alla stanchezza e all'inappetenza, problemi frequenti sono la nausea ed il vomito, dati dalla chemioterapia o da alcuni farmaci specifici. Per prima cosa

conviene parlarne con il medico, che potrà in alcuni casi prescrivere un farmaco anti-nausea. Ma qualche piccolo trucco può comunque aiutare a gestire questi problemi:

- **mangiare qualcosa di secco**, come un cracker o grissino o un pezzetto di pane, aiuta a

tamponare il senso di nausea;

- se l'odore del cibo vi nausea, **chiedete aiuto ad altri per cucinare**. Mentre si cucina, fate tenere le finestre della stanza aperte e la porta chiusa. Meglio ancora se potete uscire di casa,

se ne avete voglia, così da non dover per forza sentire l'odore del cibo in preparazione;

- **evitare i cibi che causano nausea** e mangiare solo quel che piace;

- **bere, poco per volta a piccoli sorsi**, bevande calde o fredde, come meglio tollerato;

- se la nausea si accompagna al vomito, bisogna anche cercare di **rimpiazzare i liquidi persi**;

- se il vomito persiste o peggiora, **parlarne col medico** può aiutare a trovare la soluzione giusta.

Anche l'igiene degli alimenti è fondamentale. Lo è per le

persone sane e quindi ancor di più per chi sta passando un momento così delicato, in cui le difese sono in genere abbassate. La prima regola è la pulizia delle mani, della cucina e degli utensili. Frutta e verdura vanno ben lavati. Non tagliare alimenti da consumare crudi o tal quali (frutta, verdura, pane, formaggi) sullo stesso tagliere utilizzato per carni, pesci, ecc. Conservare gli alimenti in frigorifero. Anche lo scongelamento deve avvenire in frigorifero, oppure direttamente nel forno, microonde, in padella etc. Evitare maionese e salse varie, soprattutto nei bar, come pure pesce e carne cruda o al sangue. Anche i germogli, come visto di recente in Europa, possono essere fonte di tossinfezioni alimentari.

E cosa fare dopo? Esiste un ali-



© iStockphoto.com/gerenne



mento, un integratore, una dieta magica che tenga lontano il cancro e non lo faccia più tornare? Sarebbe bello poter rispondere di sì, ma ad oggi la formula magica non esiste. **L'alimentazione come medicina complementare è però oggi al centro dell'attenzione e sono in corso studi clinici sulle donne operate al seno.** I protagonisti di queste sperimentazioni sono soia e isoflavoni, antiossidanti (es. curcuma, olio di pesce), cavoli, broccoli ecc., vegetali in generale, diete vegetariane, diete a basso indice glicemico e altri modelli alimentari. **Qualche risultato incoraggiante sta iniziando ad arrivare:** in un grosso studio negli USA si è notata una minor frequenza di recidive nelle donne, soprattutto quelle in terapia con *tamoxifene*, che consumavano più vegetali in generale ed in particolare quelli del genere *brassica* (cavoli e affini).

Niente pillola magica per ora, perché tutte le raccomandazioni sono concordi: non esistono evidenze scientifiche che un integratore o una dieta particolare riducano il rischio di can-



sica moderata, svolta regolarmente, riduce il rischio di recidive, perché non iniziare proprio da qui il cambiamento? Uno stile di vita attivo ed un'alimentazione sana e ricca di sostanze protettive, mirata anche a non aumentare di peso (o a perderlo, se necessario). Ma come?

Sta a noi scegliere lo stile, il

cazioni, usando le ricette della nostra tradizione culturale o familiare, oppure iniziando ex novo uno stile completamente differente, magari ispirato a culture diverse dalla nostra, per arricchire la "biodiversità" della dieta.

Qualsiasi stile si scelga, ricordiamo che:

- verdura fresca, cotta e cruda dovranno essere sempre presenti, a tutti i pasti. Broccoli, cavoli ecc. almeno 1-2 volte alla settimana;
- gli spuntini possono essere a base di frutta fresca e frutta secca;
- evitare le carni grasse e grassi animali (burro, lardo, pancetta), preferire pollo e tacchino;
- dare più spazio al pesce, senza trascurare quello azzurro;
- non è necessario che le proteine siano di origine animale: consumando più legumi, compresa la soia e i suoi derivati, possiamo ridurre il consumo di carni;
- sostituire ogni tanto la pasta con cereali in chicchi, poco raffinati (riso integrale, farro, orzo, kamut, avena);
- evitare il pane bianco: meglio pane integrale arricchito con noci e semi di tutti i tipi (semi di lino, di papavero, di girasole, ecc);
- condire con poco sale e tante erbe aromatiche e spezie; olio extravergine di oliva; succo di limone;
- acqua, tè e tisane in abbondanza;
- cibi raffinati, conservati e salati devono costituire l'eccezione, non la regola, come pure zucchero e dolci, che dovrebbero essere lasciati per il dì di festa. Anche vino e alcolici in genere non sono consigliati.

“
Dieta mediterranea è la parola d'ordine,
mirata anche al controllo del peso corporeo”

cro. Anzi sono state osservate reazioni contrarie a quelle attese. Si sa di diete che hanno persino portato a stati di malnutrizione che non aiutano certo a guarire dalla malattia e a rimettere in forma l'organismo.

Quindi dieta mediterranea è la parola d'ordine, mirata anche al controllo del peso corporeo: l'aumento di peso è un fattore di rischio per le recidive e spesso dopo l'intervento si tende ad ingrassare, in parte a causa delle terapie. E siccome è anche stato dimostrato che l'attività fi-

pattern alimentare preferito, che sarà certo adatto anche al resto della famiglia: possiamo personalizzare il nostro modo di mettere in pratica queste indi-

Siti web

<http://www.cancer.gov/cancertopics/coping/eatinghints/page2#b1>

<http://www.breastcancer.org/tips/nutrition/>

<http://www.airc.it/cura-del-tumore/sani-in-forma-alla-fine-della-cura.asp>

Letti per voi

Masala et al. Linee guida di prevenzione oncologica. Alimentazione, obesità e attività fisica. Regione Toscana. SNLG Regioni, n. 11. Agosto 2010.