

**CONSIGLI NUTRIZIONALI
PER IL PAZIENTE AFFETTO
DA MALATTIA ONCO-EMATOLOGICA**



RETRO COPERTINA
NON STAMPABILE

PREFAZIONE

Questo opuscolo nasce dall'esigenza di fornire una risposta ai tanti pazienti che in corso di terapia anti-tumorale mi pongono la domanda: "Dottore, ma io cosa posso mangiare?". La risposta potrebbe sembrare semplice, ma riveste complessità se si considera che con una corretta alimentazione possiamo controllare alcuni degli effetti collaterali delle terapie oncologiche riguardanti l'apparato digerente e che, invece, un'alimentazione inadeguata protratta nel tempo potrebbe portare ad uno stato di malnutrizione.

Adottare uno stile alimentare corretto ed adeguato al proprio stato nutrizionale, sia in corso di terapia che nelle fasi successive, consente quindi una migliore tollerabilità dei trattamenti ed un vantaggio in termini di qualità della vita.

L'opuscolo è ideato come una sorta di guida pratica finalizzata a fornire indicazioni semplici sugli alimenti "consentiti e non" ed è rivolto al paziente ma anche ai caregivers, che hanno il delicato compito della gestione domiciliare del paziente.

Suggeriamo, inoltre, semplici strategie per cercare di minimizzare alcuni comuni sintomi che possono insorgere in corso di terapia.

La parte finale si presenta arricchita di ricette "dedicate", di facile preparazione, fresche ed alternative, perché anche nel periodo di terapia non si deve rinunciare al "gusto del mangiare bene".

Attilio Guarini

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute"

Ippocrate 460 a.C.



S.C. Ematologia
I.R.C.C.S. - Istituto Tumori "Giovanni Paolo II" - BARI

AUTORI

Antonella Daniele
nutrizionista

Carla Minoia
onco-ematologo

Giacomo Loseto
ematologo

Giovanna Lerario
ematologo

Concetta Calabrò
farmacista

IRCCS Istituto Tumori "Giovanni Paolo II" - Bari

RICETTE A CURA DI

Nick Difino



Stampa a cura di Mitch'93 Associazione Onlus Davide Antonio Labianca
1° edizione - Settembre 2017

Progetto grafico



Indice

| | |
|---------------------|---|
| pagina 06 | Cosa sapere se si è in trattamento anti-tumorale |
| pagina 08 | Come comportarsi in presenza di sintomi specifici |
| pagina 09 | Consigli |
| pagina 10 | Consigli in caso di immunodepressione |
| pagina 11 | Le interazioni alimenti - farmaci |
| pagina 12 | Ed infine, per un corretto stile di vita ... |
| pagina 13 | Ricette |
| pagina 18 | Bibliografia essenziale |

Per chiarimenti, potrai rivolgerti al nutrizionista dedicato ed all'equipe medica



Cosa sapere se si è in trattamento anti-tumorale

Durante il trattamento anti-tumorale è fondamentale osservare un'alimentazione sana e completa, che apporti tutti i nutrienti necessari all'organismo per affrontare la malattia e le cure.

Il gusto del cibo potrebbe modificarsi a causa di alterazioni della mucosa del cavo orale, pertanto è importante individuare gli alimenti di proprio gradimento e meglio tollerati, al fine di nutrirsi nella giusta misura. In parallelo, è necessario un adeguato apporto di acqua, secondo le quantità indicate dal medico specialista.

Alcuni regimi di chemioterapia si associano, inoltre, ad incremento del peso, legato prevalentemente al trattamento corticosteroidico. L'osservazione di corrette abitudini alimentari consente di limitare l'aumento di peso e ridurre le conseguenze a breve e lungo termine dei corticosteroidi, quali il diabete e la sindrome metabolica.

Un corretto regime alimentare, associato ad una attività motoria regolare ed adeguata alle capacità fisiche individuali, consente inoltre di limitare la perdita di massa magra (muscoli) correlata ai trattamenti.

Le **sostanze nutritive**, che quotidianamente assumiamo con gli alimenti, vengono trasformate ed utilizzate dal nostro organismo per svolgere tutte le funzioni vitali, quali la crescita ed il rinnovamento cellulare, sono raggruppate in grandi categorie: i macronutrienti (carboidrati, proteine, lipidi), i micronutrienti (sali minerali, vitamine), acqua e fibre.

- I carboidrati o glucidi sono distinti in relazione al loro indice glicemico. Gli alimenti ad alto e medio indice glicemico sono digeriti ed assorbiti velocemente e fanno innalzare molto la glicemia nel sangue (es. pane bianco ed integrale, pasta, biscotti e tutti i prodotti da forno, riso bianco, miglio, patate, fave bianche sgusciate, dolciumi, pop-corn e cereali soffiati da colazione). Gli alimenti a basso indice glicemico sono digeriti ed assorbiti lentamente e fanno alzare il tasso di glucosio nel sangue molto lentamente (es. verdure, legumi, cereali integrali, frutta ad eccezione di banane mature, ananas, anguria, fichi e uva). I secondi sono da preferire.

- Le proteine rappresentano gli elementi strutturali e funzionali più importanti nei sistemi viventi (muscoli, proteine di trasporto, es. l'emoglobina presente nei globuli rossi). Le proteine sono presenti in alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati), ma anche in numerosi alimenti di origine vegetale (legumi come ceci, fagioli, soia, azuki, lenticchie, fave e piselli o cereali come orzo, farro, quinoa, grano e grano saraceno particolarmente consigliato perché privo di glutine). E' importante assumere tali alimenti perché aumentano il senso di sazietà e rallentano l'assorbimento degli zuccheri per il loro elevato contenuto in fibra.

- I lipidi costituiscono la maggiore riserva di energia nell'uomo, avendo funzioni plastiche e bioregolatrici (membrane biologiche, ormoni steroidei, trasporto delle vitamine liposolubili). Appartengono a questa categoria gli acidi grassi saturi, gli acidi grassi insaturi, i trigliceridi, il colesterolo e i fosfolipidi. Gli acidi grassi insaturi sono definiti essenziali in quanto tali molecole devono essere necessariamente introdotte con la dieta poiché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli (es. acido arachidonico, α -linoleico e linoleico) e la loro deficienza nella dieta può causare disordini metabolici e strutturali. Alimenti ricchi di acido α -linoleico, precursore di una classe di acidi grassi polinsaturi noti come omega-3, sono alcuni tipi di pesce (salmone, sgombro, pesce spada, trota), vegetali a foglia verde (spinaci, cavolo verde, lattuga, broccoli), legumi, soia e i suoi derivati come latte e tofu, olio e semi di lino, noci. L'acido linoleico e i suoi derivati presentano gli stessi benefici degli acidi omega-3 e si ritrovano in frutta secca, olio di semi e legumi.

Gli acidi grassi saturi sono comunemente noti come "grassi animali" (carni, latte, uova). L'assunzione di questo tipo di grassi va limitata.

Andrebbe, infine, evitata, l'assunzione di alimenti contenenti acidi grassi trans (alimenti fritti di natura industriale, margarina, prodotti da forno contenenti olio vegetale idrogenato, pane allo zucchero, frittelle, dolci, pasticcini, chips e crackers, muffins, croissant e confetteria).

- L'acqua è la componente essenziale del corpo umano e rappresenta circa 60-70% del peso corporeo. Il fabbisogno di acqua cambia per età e sesso ed aumenta in determinate condizioni patologiche quali diarrea, vomito, stati febbrili.

- La fibra alimentare. Le fibre insolubili hanno la peculiarità di assorbire l'acqua rigonfiandosi e di essere utilizzate dalla microflora intestinale, determinando aumento della massa fecale, accelerato transito intestinale e riduzione di contatto delle sostanze nocive con la mucosa intestinale. Principale fonte alimentare di fibre insolubili sono: frumento, frutta (fragole, pere, pesche prugne), verdura. Fonti alimentari di fibre solubili, anch'esse utili per il transito intestinale, sono: avena, legumi, cipolla, topinambur, porri, carciofi, asparagi, segale e frumento.

- I sali minerali rappresentano circa il 6,2% del peso corporeo e sono costituiti, in prevalenza, da composti di fosforo, calcio, sodio, potassio, di cui la massima parte è localizzata nello scheletro sotto forma di fosfato e carbonato di calcio. L'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e li assume tramite gli alimenti e l'acqua. Il fabbisogno giornaliero è basso, pertanto una corretta ed equilibrata alimentazione è sufficiente ad integrarli. Disperdendosi con la bollitura, è preferibile la cottura a vapore.

- Le vitamine. Per la maggior parte le vitamine devono essere introdotte con la dieta poiché non vengono sintetizzate se non in piccola parte dall'organismo. Esse sono i precursori di alcuni ormoni ed agiscono da antiossidanti. Le vitamine sono classificate in 2 gruppi principali: idrosolubili, che non sono accumulabili dall'organismo e pertanto devono essere introdotte con gli alimenti (tutto il gruppo delle vitamine B e la C), e liposolubili, che invece sono metabolizzate ed accumulate a livello epatico e la loro carenza si verifica solo dopo lunghi periodi di non assunzione (A, D, E, F, K).

I nutrienti utili per affrontare al meglio il periodo delle cure oncologiche e ridurne i possibili effetti collaterali sono contenuti nei seguenti alimenti, che quindi sono consigliati:

- pesce azzurro, magro e di piccola taglia preferibilmente pescato nei nostri mari (es. sogliola, merluzzo, orata, sgombro, sardine, spigola, sarago, polpo) ed evitare i pesci provenienti dall'Estremo Oriente, tipo il pangasio, pescati in fiumi contaminati da arsenico ed altri metalli pesanti. E' preferibilmente che il pesce venga cotto ai ferri, al vapore o bollito;
- proteine vegetali in forma raffinata (es. creme di cereali, di ceci o di verdure);
- verdure a foglia tenera, spinaci, carote cotte, zucchine;
- frutta di stagione, evitando arance, pompelmo, banane, ananas, melone, mandarini; sì al limone, da assumere giornalmente ogni mattina spremuto in un bicchiere di acqua tiepida;
- pasta o riso;
- succhi o centrifugati di frutta (esclusa quella sopraccitata) senza aggiunta di zuccheri o conservanti;
- tè decaffeinato o caffè decaffeinato, camomilla, caffè d'orzo, yogurt magro alla frutta da latte delattosato;
- acqua non gassata.

Al contrario, ci sono alcuni alimenti che andrebbero evitati in parte o del tutto durante il trattamento oncologico:

- fibre di cereali, specie se indurite dalla cottura al forno (pane integrale e pizza, alimenti grezzi) che possono produrre irritazioni meccaniche;
- preferire cibi agglutinati, in quanto alcune infiammazioni intestinali (enteriti) generate da farmaci potrebbero causare una intolleranza al glutine;
- proteine animali provenienti da carne rossa e conservata, che possono produrre sostanze tossiche per la mucosa dell'intestino o favorire processi infiammatori;
- crostacei, molluschi, che possono sensibilizzare ad allergie, mitili;
- latte (in particolare in presenza di enterite) poiché il danno all'intestino tenue può compromettere la capacità di digerire il lattosio scatenando possibili diarreie;
- soia e derivati;
- zucchero e farine molto raffinate o altri amidi ad alto indice glicemico, quali patate e mais, dolci di pasticceria;
- cibi piccanti, eccessivamente conditi, frittiture;
- salumi e insaccati, formaggi cremosi o grassi, carni grasse;
- alcolici;
- bevande con zuccheri aggiunti.

Come comportarsi in presenza di sintomi specifici

I disturbi più comuni che possono insorgere durante la chemioterapia e/o la radioterapia sono la nausea e il vomito, la diarrea, la stipsi, il calo dell'appetito e l'alterazione del gusto. Tali disagi, di intensità variabile da persona a persona, dal tipo di terapia oncologica e dal dosaggio, sono per lo più passeggeri e scompaiono solitamente dopo alcuni giorni dal trattamento.

In generale, il giorno del trattamento è bene prediligere un pasto leggero, evitando di mangiare 2-3 ore prima e dopo. Evitare l'assunzione di latticini e cibi fermentanti, preferendo un pasto a base di riso e verdure in crema. È inoltre consigliato riposare nei giorni della terapia.

È bene, inoltre, sapere cosa mettere nel piatto in presenza di sintomi specifici.

Consigli in caso di alterazioni del gusto

- scegliere gli alimenti che più si preferiscono e stimolano l'appetito
- utilizzare aromi, limone, aceto di mele per rendere più appetibili gli alimenti
- succhiare caramelle aspre o masticare chewing-gum senza zucchero
- utilizzare posate di plastica, se il cibo ha un sapore metallico
- effettuare una corretta igiene del cavo orale

Consigli in caso di nausea e/o vomito

- fare pasti piccoli e frequenti, evitando sapori forti, preferendo anche cibi più nutrienti
- mangiare lentamente e quando si vuole, anche al di fuori dei pasti principali
- lontano dai pasti puoi consumare bevande gassate che aiutano a contrastare la nausea
- prediligere i cibi secchi (crackers, biscotti, pane tostato, ..)
- preferire cibi leggeri come minestre, brodi o budini di crema e lentamente integrare con piccole porzioni dei piatti preferiti o passando gradualmente ad una dieta più solida e sostanziosa
- evitare cibi oleosi, grassi e fritti
- se l'odore dà nausea, consumare gli alimenti tiepidi o freddi
- in caso di aversione alla carne, prediligere pesce, uova, formaggio
- bere poco durante il pasto
- cibi contenenti zenzero o radice fresca di zenzero potrebbero aiutare
- evitare ambienti che odorino di cibo
- chiedere a qualcuno della famiglia di preparare i pasti per voi
- associare una passeggiata all'aria aperta e respirazioni profonde e prolungate
- limitare il consumo di alcolici



Consigli in caso di diarrea

- bere almeno 3 lt di bevande non gassate (brodo, succhi), evitare bevande alcoliche, caffè e bibite a base di cola
- evitare cibi che possono irritare o stimolare l'intestino come ad es. derivati della segale, couscous, alcuni tipi di frutta come mango, pera, cocomero, ciliegie, albicocche, datteri e fichi, miele, cioccolato, verdure cotte a foglia larga (cicorie e bietole), broccoli, cavoli, asparagi, finocchio, peperoni, funghi e legumi in genere
- evitare latte e prodotti caseari, eccetto i formaggi stagionati
- limitare i salumi, preferire carne e pesce magri
- le banane e la polpa grattugiata di mele hanno proprietà astringenti, aggiungere succo di limone
- eliminare frutta secca e disidratata
- preferire minestre di riso, carote e patate, succhi e centrifugati di verdura
- assumere probiotici ciclicamente
- consigliati cibi e bevande ricchi in elettroliti (succo di mirtillo e di limone)
- effettuare pasti piccoli e frequenti
- riferire il sintomo al medico per l'eventuale prescrizione di farmaci anti-diarroici

Consigli in caso di stipsi

- assumere frutta fresca mangiata con la buccia, mele cotte, succo di prugna, di mirtillo e melagrana
- assumere 1-2 lt di liquidi al giorno, preferibilmente a temperatura ambiente e lontano dai pasti
- bere una bevanda calda al mattino a digiuno per stimolare il transito intestinale
- assumere una dieta ricca di fibre (cereali, frutta, verdura, ceci)
- svolgere attività fisica quotidianamente
- stabilire nella giornata un orario regolare per l'evacuazione
- assumere probiotici ciclicamente
- riferire il sintomo al medico per l'eventuale prescrizione di farmaci lassativi

Consigli in caso di calo dell'appetito

- mangiare poco e spesso
- bere bevande nutrienti
- preferire cibi ad elevato contenuto calorico
- integrazione con brick ipercalorici secondo prescrizione medica

Consigli in caso di infiammazione del cavo orale

- preferire cibi liquidi e morbidi, tiepidi o a temperatura ambiente
- evitare alimenti piccanti e salati o acidi
- bere bevande rinfrescanti (tè deteinato, infusi al finocchio e zenzero)
- utilizzare cubetti di ghiaccio aromatizzati o ghiaccioli senza zucchero per rinfrescare la bocca
- utilizzare colluttori specifici indicati dal medico
- bere con l'aiuto di una cannuccia

Consigli in caso di difficoltà a masticare o ingoiare

- preferire cibi liquidi e morbidi, tiepidi o a temperatura ambiente
- tritare gli alimenti (verdure, carne, ..) per ottenerne minestre, zuppe o preparati per sfornati
- preferire cibi come minestre, brodi o budini di crema, yogurt
- integrazione con brick ipercalorici secondo prescrizione medica

Consigli in caso di immunodepressione

Per i pazienti in trattamento chemioterapico a rischio di potenziale riduzione dei globuli bianchi, in particolare di neutropenia, o che presentano uno stato di depressione del sistema immunitario secondario ai trattamenti ricevuti, incluso il trapianto autologo di cellule staminali ematopoietiche, o alla patologia di base, è opportuno adottare una dieta a bassa carica microbica.

Questa si attua osservando alcune norme per la manipolazione e preparazione del cibo ed evitando cibi e bevande contenenti organismi batterici o fungini.

Di seguito alcune brevi indicazioni:

- evitare prodotti in pacchi danneggiati;
- evitare alimenti non confezionati (preferire i salumi sottovuoto);
- lavare le mani adeguatamente con acqua calda e sapone prima e dopo la manipolazione del cibo (incluso il dorso della mano, gli spazi interdigitali, le unghie); lavare le mani prima dei pasti; coprire ferite o tagli prima di preparare da mangiare;
- tenere gli animali distanti dalla superficie della cucina e dal proprio cibo; lavare le mani dopo averli accarezzati;
- lavare la frutta e la verdura in modo accurato con acqua e amuchina prima di mangiarle o, in alternativa, cuocerle;
- cuocere la carne in maniera adeguata (ben cotta); evitare carni e pesci crudi;
- mangiare il cibo entro due ore dalla cottura;
- non mettere cibo caldo nel frigo: raffreddarlo sempre a temperatura ambiente per non più di un'ora prima di riporlo al suo interno; il cibo caldo può incrementare la temperatura del frigo e rendere i cibi in esso contenuti non sicuri per il consumo; conservare il cibo cotto nella parte più alta del frigo; scongelare il cibo facendolo passare dal freezer al frigo; mai ricongelare qualcosa che si è scongelato.



Le interazioni alimenti - farmaci

In questo capitolo poniamo l'attenzione sulle interazioni fra alimenti e fitoterapici con i farmaci anti-tumorali utilizzati in onco-ematologia.

Prima di assumere prodotti erboristici parlane con il medico specialista.

Aglio: da usare con cautela in corso di chemioterapia.

Aloe: il succo ricavato con la spremitura e la pianta intera è fonte di antrachinoni che hanno effetto lassativo e potrebbe ridurre l'efficacia dei farmaci con assorbimento intestinale, pertanto va evitata in corso di trattamento chemioterapico.

Echinacea: proposta come immunostimolante, è da evitare in caso di terapia con ciclofosfamide (parlane con il medico specialista).

Pompelmo e arancia amara: il succo aumenta la concentrazione di alcuni farmaci attraverso l'inibizione del citocromo CYP3A4 (antibatterici, antifungini, antivirali, immunosoppressori) e di anti-tumorali orali come gli inibitori delle tirosin-kinasi (es. ibrutinib). Tale interazione si verifica anche con un solo bicchiere di succo o con un frutto fresco, pertanto è importante parlane con il medico specialista.

Senna: è uno dei fitoterapici più utilizzati come lassativo; è da evitare in associazione ai chemioterapici che provocano la diarrea.

Té verde: va utilizzato con cautela in corso di terapia con bortezomib e metotrexate; può aumentare l'effetto degli anticoagulanti e antiaggreganti.

Uva: interagisce con ciclofosfamide, alcaloidi della vinca e derivati del platino.

Valeriana: va utilizzato con cautela in associazione con ciclofosfamide.

Camomilla: va utilizzato con cautela in associazione a vincristina.

Vitamina E (dosi > 500 mg/die) e **Vitamina C:** possibile interazione con metotrexate, doxorubicina, cisplatino, vincristina, imatinib, ciclofosfamide, busulfano, ifosfamide, bortezomib, vinblastina.



Ed infine, per un corretto stile di vita ...

Per un corretto stile di vita, al termine dei trattamenti oncologici e, in generale, in misura preventiva, sarà utile seguire le raccomandazioni proposte dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), come di seguito riportate:

1. Mantenersi snelli per tutta la vita: per sapere se il proprio peso è in un intervallo normale calcolare il proprio Indice di Massa Corporea (BMI= peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato). Di tutti i fattori che si sono dimostrati associati ad un maggior rischio sindrome metabolica e patologie cardiovascolari quello più importante è il sovrappeso.

2. Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni: è sufficiente anche un impegno fisico pari ad una camminata a passo veloce per almeno mezz'ora al giorno. Se non controindicato, è raccomandata un'attività fisica moderata per 150 minuti alla settimana ed un'attività fisica intensa (cardiovascolare) per 75 minuti alla settimana. Evitare la sedentarietà.

3. Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono da considerarsi cibi ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti, confezionati con elevate quantità di zucchero e grassi saturi o idrogenati. Se è consentito mangiare occasionalmente un cibo molto grasso o zuccherato, è sconsigliato l'uso quotidiano di bevande gassate e zuccherate che, tra l'altro, forniscono troppe calorie senza indurre il senso di sazietà. Limitare l'uso di additivi, conservanti, coloranti, addensanti, edulcoranti come aspartame e saccarina.

4. Basare la propria alimentazione su cibi di origine vegetale ad ogni pasto, come legumi (ceci, piselli, lenticchie, fave, azuki, fagioli borlotti), cereali non raffinati e pseudo-cereali come grano orzo, quinoa, amaranto, grano saraceno, riso e mais. Per assicurarsi la varietà della frutta e della verdura può essere utile variarne i colori. Sono raccomandate almeno 5 porzioni al giorno di verdura e frutta (circa 600 grammi al giorno). Si noti che fra le verdure non sono comprese le patate, che sono da considerarsi equivalenti della pasta o riso.

5. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine, bovine incluso il vitello. Si raccomanda di non superare la dose settimanale di 500 grammi; da evitare invece, il consumo di carne conservata, in scatola e in gelatina, salami, prosciutti, mortadella e wurstel.

6. Limitare il consumo di bevande alcoliche: vino 1 bicchiere da 120 ml al giorno per le donne e 2 per gli uomini solo durante i pasti; la quantità di alcol contenuta in 1 bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di liquore o distillato.

7. Limitare il consumo di sale (dose raccomandata: non più di 5 gr/die). Si possono insaporire le vivande con erbe aromatiche che presentano potere antiossidante, antinfiammatorio e lenitivo (salvia, menta, origano, rosmarino,...) o spezie (zenzero, noce moscata, curry, cannella).

8. Assicurarsi un rapporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso gli alimenti, stando attenti alla varietà alimentare. L'assunzione di supplementi vitaminici deve essere indicata dal medico.

9. Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

10. Queste raccomandazioni sono valide anche per chi si è già ammalato e chi è guarito da tumore, al fine di prevenire l'insorgenza di sequele tardive del trattamento, quali patologie metaboliche e cardiovascolari.

Astenersi dal fumo di sigaretta.

La dieta mediterranea, patrimonio immateriale dell'umanità secondo l'UNESCO, è la migliore forma di prevenzione a tavola.

Ricette

Le ricette che proponiamo, sono di facile preparazione e potete divertirvi a cambiare gli ingredienti a seconda dei vostri gusti personali e della vostra creatività.

Seguite sempre i consigli del nutrizionista in caso di disturbi specifici e/o in presenza di patologie ad interesse nutrizionale.

N.B. Per olio si intende olio extravergine d'oliva (EVO).

N.B. Per brodo vegetale si intende il brodo preparato in casa con ingredienti freschi e non dadi pronti in quanto ad alto contenuto di sale e glutammato.

COLAZIONE

Porridge

50 gr. di porridge preparato con latte di riso
1 pesca a fette
5 ciliegie snocciolate
semi di canapa decorticati

Avena e frutta

due cucchiaini di fiocchi di avena
1 clementina a spicchi
ribes
lamponi

More e yogurt bianco scremato delattosato

more
albicocche a fette
2 cucchiaini di yogurt bianco scremato delattosato
semi di sesamo tostati

Colazione salata

2 fette di pane non lievitato
hummus
una leggera spolverata di cannella o zenzero

Colazione salata

50 gr. di amaranto cotto
4 olive snocciolate
1 fetta di prosciutto cotto tagliato a strisce
Un filo d'olio e una punta di cucchiaino di tamari



Zuppa carota e zucca

bollire 200 gr. di carote e zucca in brodo vegetale
scolare l'acqua in eccesso
aggiungere 1 cucchiaino di zenzero (facoltativo)
frullare al mixer
terminare con filo d'olio e ramoscello di timo fresco

Crema di champignon

200 gr. di champignon tagliati irregolari
1 spicchio d'aglio
trifolare i funghi mondati in un filo d'olio
aggiungere un pizzico di sale
frullare fino ad ottenere una crema
se necessario allungare con un pò di bevanda calda a base di avena

N.B. Si possono usare in alternativa, zucca, asparagi o zucchine

Vellutata di cavolfiore e semi di canapa

cuocere a vapore 150 gr. di cavoli bianchi
frullare con bevanda a base di avena q.b. ed aggiungere 1 spicchio d'aglio
rimettere sul fuoco per addensare
completare con filo d'olio
aggiungere semi di canapa decorticati (facoltativo)
aggiungere qualche foglia di prezzemolo



INSALATE

Insalata verdissima

calcolate in tutto 200 gr. di:

insalata romanella

rucola

valeriana

ananas a dadini

finite con citronette di lime

Bulgur alle verdure

preparare 100 gr. di bulgur integrale e mettetelo da parte per sgranarlo

preparare circa 200 gr. di verdure

tagliare le melanzane a fette di 1 cm. di spessore

metterle sotto sale grosso x 1 ora per far perdere l'amaro

tagliarle a cubetti

passarle in padella antiaderente

aggiungere carote a cubetti

cuocere mantenendo sode e croccanti le verdure

sgranare il bulgur

unire gli ingredienti

completare con un filo d'olio e foglioline di menta fresca

Spaghetti di zucchine con pesto di basilico e pinoli

procurarsi un affettaverdure a spirale

creare degli spaghetti di zucchine

in un mixer frullare foglie di basilico e pinoli

usare la crema per condire gli spaghetti

completare con un filo d'olio



Penne di farro e broccoletti

bollire 200 gr. di broccoletti in abbondante acqua salata e aggiungere 80 gr. di pennette di farro separatamente, fare un leggero soffritto con aglio e cipolla bianca o dorata e 2 pomodorini scolare la pasta con i broccoletti e aggiungere il soffritto completare con uan spolverata di pangrattato (non lievitato)

Orzo perlato con verdure

bollire l'orzo
fare un mix con verdure a piacere (zucchine, carote, malanzana, zucca, asparagi)
passatele in padella con poco olio
cuocere mantenendole sode
aggiungere l'orzo e saltare tutto insieme
completare con foglie di basilico e scaglie di mandorle

Risotto di carote e curcuma

fare un fondo di scalogno in poco olio
tostare il riso e aggiungere le carote a tocchetti
coprire con brodo vegetale
a metà cottura aggiungere mezzo cucchiaino di curcuma
servire filo d'olio e ramoscello di timo fresco



Persico con agretti in agro

passare 2 filetti di pesce persico in una padella antiaderente precedentemente unta con olio
mondare, lavare e bollire 150 gr. di agretti (usando solo le punte più tenere)
scolare e passarli in padella con un filo d'olio e il succo di un limone
fare assorbire il limone e posizionare il tutto in un piatto accanto al persico

Spigola al sale

1 spigola di mare squamata e priva delle interiora
fare un fondo di sale grosso in una teglia da forno alta q.b.
coprire interamente il pesce col sale e infornare a 180 gradi per circa 25 min.
il pesce è cotto quando la prima spina dorsale vien via senza resistenza
servire con insalata verde in aggiunta a mela e limone

Finocchi in crosta

tagliare i finocchi a metà in verticale e posizionarli in una teglia da forno
coprirli con un battuto di pangrattato, prezzemolo tritato e aglio
terminare con un filo d'olio ed infornare a 180 gradi per 20 min.

Polpette di sgombro (o merluzzo)

lessare 100 gr. di patate, pellarle e schiacciarle
unire 100 gr. di sgombro scottato al vapore
schiacciare tutto insieme e formare delle polpette
rotolarle in pangrattato e prezzemolo tritato
posizionarle in una teglia da forno e ungetele con un filo d'olio
informate a 180 gradi per 10 min.
servite con salsa tartara vegan



RICETTE AGGIUNTIVE

Salsa tartara vegan

aggiungete ad una coppetta di maionese vegan
10 gr. di capperi tritati
un goccio d'aceto di mele
1 punta di cucchiaino di senape
zenzero

Hummus

1 vasetto di ceci
svuotate l'acqua e sciacquateli
in un frullatore aggiungete i ceci
1 cucchiaio di olio
1 succo di limone
1 spicchio di aglio
frullate fino ad ottenere una crema morbida

Pane senza lievito

500 gr. di farina 1 o 2 biologica per panificazione
acqua calda
una punta di cucchiaio di bicarbonato
impastare il tutto fino ad ottenere un impasto morbido
lasciare riposare per 1 ora
mettete in forno a 230 gradi per circa 20 min. [dipende dal forno]



DA BERE DURANTE LA GIORNATA

Acqua aromatizzata

mettete in una bottiglia con il collo largo 1lt. di acqua
aggiungere 1 limone a fette
aggiungere una radice di zenzero pelato tagliato a fette
lasciate riposare 2 ore in frigo

Kombucha

4 sacchetti di tè deteinato
4 sacchetti di tisana a scelta (finocchio, zenzero, malva e melissa)
500 ml. acqua bollente
succo di agave q.b.
300 ml. di base di kombucha (in erboristeria)
1 coltura madre di kombucha (in erboristeria)

Bevanda di aloe

1 kg. di aloe fresca
10 gr. di grappa
2 cucchiai di miele
frullate
bevete 1 bicchiere ogni mattina a colazione

Kefir

80 ml. zucchero di agave
1,75 lt. di acqua
125 gr. kefir in granuli
1 limone in rondelle
4 fichi secchi

COME FARE GERMOGLI DI LEGUMI

Germogli di lenticchie

Comprate un germogliatore o usate un vasetto di vetro con un telo di lino per coprire
riempite i vassoi o mezzo vasetto di acqua, sciacquate e svuotate l'acqua lasciando i legumi umidi
coprite
ripetete l'operazione l'operazione tre volte al giorno per tre giorni e avrete dei germogli freschi da usare
sull'insalata o da mangiare come snack

Bibliografia essenziale

- Fidanza F. Liguori G. **Nutrizione Umana** Ed. Idelson 1988
- Fidanza F. **Ruoli e richieste di energia e nutrienti energetici** Idelson Gnocchi Editore 1998
- Mariani Costantini A. Cannella C. Tomassi G. **Fondamenti di Nutrizione Umana** Ed. Il Pensiero Scientifico 1999
- Champe et al. **Le basi della biochimica** Ed. Zanichelli 2014
- WHO (2003) **Diet, Nutrition and the prevention of Chronic Diseases** Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, WHO Technical Report Series 916
- American Association of Cereal Chemists AACC Dietary Fiber Technical Committee **The definition of dietary fiber** Cereal Foods World 2001
- SINU (Società Italiana di nutrizione Umana) LARN **Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana** Revisione 2012
- Di Fazio M. R. **Mangiare bene per sconfiggere il “male”** Health Service ed. Mind 2015
- Villarini A. Allegro G. Berrino F. **Prevenire i tumori mangiando con gusto** Ed. Pickwick 2013
- Trifilio S. Helenowski I. Giel M. Gobel B. Pi J. Greenberg D. et al. **Questioning the role of a neutropenic diet following hematopoietic stem cell transplantation** Biol Blood Marrow Transplant 2012 Sep.18(9):1385-1390
- Garofolo A. **Neutropenic diet and quality of food: a critical analysis** Rev Bras Hematol Hemoter 2013;35(2):79-80
- National Comprehensive Cancer Network (NCCN) **Guidelines on prevention and treatment of infectious complications** 2009
- Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) **Raccomandazioni alimentari e di stile di vita per la prevenzione dei tumori** 2007

RETRO COPERTINA
NON STAMPABILE



La stampa di questo libro è a cura di Mitch'93 Associazione Onlus Davide Antonio Labianca.

Le mani che sorreggono e conducono tale associazione da quando tre anni fa è stata costituita, non sono mai rimaste ferme ad aspettare, esigere o serrare ma hanno scelto di stringere altre mani: quelle dell'ADMO – Puglia Onlus, del dott. Guarini, di tutto l'Istituto Tumori "Giovanni Paolo II" di Bari, di chi non permette alla malattia di avvelenare ogni aspetto della propria vita e riesce a "gustarla" nonostante gli inevitabili cambiamenti con cui deve misurarsi ogni giorno.

La Mitch'93 è nata grazie alla famiglia e agli amici di Davide Labianca che, dopo gli eventi di quel triste 2014, hanno trovato una via per informare e sensibilizzare le persone riguardo le leucemie e le malattie del sangue, raccogliendo al contempo fondi da destinare alla ricerca scientifica. Oltre al Don't Stop Mitch'93, evento che ogni anno il 6 maggio viene realizzato a Trinitapoli (BT), l'associazione organizza convegni nelle scuole avvalendosi della partecipazione di medici ed esperti, della già nominata collaborazione con ADMO e di un 5x1000 tramite cui ogni cittadino desideroso di sostenere il progetto è libero di inviare il proprio versamento.