



Cosa & Come Quanto



*Consigli alimentari
durante le terapie*

STILE DI VITA

Con il termine "stile di vita" si riassumono i comportamenti fondamentali per mantenersi in salute, di cui fumo, attività fisica e alimentazione ne sono gli aspetti più importanti. Si tratta di caratteristiche modificabili, su cui i ricercatori si sono molto impegnati negli ultimi decenni allo scopo di fornire suggerimenti utili a perseguire uno stile di vita sano.



DIETA

Strettamente legato allo stile di vita (dieta, infatti, deriva dal greco "diaita" che significa appunto stile di vita), è spesso - e in modo non corretto - usato in senso limitativo (dimagrante!), quindi punitivo. In realtà, sta a indicare un modo di alimentarsi sano, ovvero conseguente a scelte ragionate che hanno come obiettivo il benessere.



Il gusto di star bene

La saggezza dei Latini ci ha insegnato che *repetita iuvant* e, soprattutto nei momenti di difficoltà, ricordare e ripetere gesti e parole confortanti rappresentano un sostegno della cui necessità raramente ci rendiamo conto. Forse, possiamo comprenderlo meglio se pensiamo all'effetto che le favole hanno sui bambini: le conoscono, ma le ascoltano volentieri perché rasserenano, rassicurano con la solidità del loro perpetrarsi.

È in questo senso che l'*Associazione Voglia di vivere* ha scelto di mettere nuovamente l'accento su quanto sia importante acquisire abitudini alimentari sane, e quindi è obiettivo di questo lavoro suggerire i comportamenti più idonei a fronteggiare le terapie, partendo proprio dall'attenzione verso l'alimentazione e verso l'ottenimento di uno **stile di vita** dinamico e allo stesso tempo consapevole. Un discorso che vale sempre e che, appunto, diventa ancor più determinante nel momento in cui si debbano seguire trattamenti clinici impegnativi; in questi casi, seguire un'alimentazione mirata, scegliendo consapevolmente i cibi con i quali nutrirsi (*cosa*), le loro modalità di assunzione (*come*) e le quantità (*quanto*) in cui sarà meglio organizzare la **dieta** diventano informazioni irrinunciabili. Riconvertire il proprio stile di vita, abbracciare abitudini diverse può sembrare un'impresa ardua: in realtà, pur richiedendo un po' di impegno iniziale (non siamo sempre disposti alla **resilienza**, anche se in gioco c'è il nostro benessere!), si tratta di fare un piccolo passo al giorno per ottenere benefici evidenti e appaganti!



RESILIENZA

Rappresenta la capacità di ogni individuo nell'utilizzare risorse personali, allo scopo di superare situazioni di difficoltà.



WCRF

Nella certezza che la maggior parte dei problemi di salute è riconducibile a fattori di rischio modificabili (come l'eccesso di peso corporeo, un'alimentazione con scarso consumo di frutta e verdura, la sedentarietà, oltre che abitudine al fumo e all'abuso di alcol), nel 2007 il WCRF - World Cancer Research Fund - ha scritto il "Decalogo della salute", allo scopo di facilitare la popolazione nell'acquisire stili di vita salutari (di seguito ne riassumiamo gli aspetti essenziali).

- Mantenersi snelli per tutta la vita: può aiutare a prevenire non solo alcuni tipi di neoplasie, ma anche problemi cardiaci e il diabete.
- Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni: diminuisce il rischio di ammalarsi al colon-retto, alla mammella e all'endometrio indipendentemente dal proprio peso corporeo, i benefici sulla linea contribuiscono alla protezione di altri organi dal tumore (reni, pancreas, esofago e vescica).
- Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi.
- Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta; si noti che fra le verdure non devono essere contate le patate.
- Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.
- Limitare il consumo di bevande alcoliche. Il consumo di alcol è correlato allo sviluppo di patologie tumorali della bocca, della gola, del colon-retto e del seno. Più bevande alcoliche si consumano, più il rischio si innalza.
- Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.
- Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione è invece sconsigliata.
- Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.
- Le raccomandazioni per la prevenzione alimentare valgono anche per chi si è già ammalato.

CAPITOLO I

Prima, durante e dopo le terapie

Se a scopo preventivo è sempre consigliabile seguire un regime alimentare il più possibile sano, durante le terapie l'alimentazione può subire delle deroghe. Possono, infatti, insorgere necessità particolari che impongono momentanee sospensioni della dieta, alla quale però sarà opportuno tornare non appena possibile. A non poter essere derogato è invece il buon senso: unico, vero faro illuminante, non deve mai abbandonare le nostre scelte, è a lui che dobbiamo affidarci per non... perdere la bussola!

Cominciamo ad ascoltarlo nel momento in cui si scelgono i cibi (*cosa mangio*): cerchiamo di variare il più possibile la dieta, mangiamo di tutto e limitiamo le frequenze di assunzione di alcuni alimenti, ricordando che alcuni cibi saranno più o meno indicati in base ai singoli casi.



Altro aspetto importante riguarda la distribuzione del cibo (*come mangio*): il buon senso individua nella regolarità il principio basilare, rispettando con equilibrio orari e frequenza.

Infine, ma non meno importante, quanto cibo posso mangiare: quanto basta, ovvero il giusto, anche se forse è proprio questo “giusto” il più difficile da essere quantificato.

Consapevoli di questa difficoltà, esperti nutrizionisti della Harvard T.H. Chan School of Public Health hanno realizzato il “**Piatto del mangiar sano**” una semplice immagine che con semplicità indica la scelta ideale per comporre la corretta formula alimentare quotidiana.

Non dimentichiamo che le scelte fatte a tavola possono:

- prevenire la ricomparsa della malattia
 - coadiuvare le cure ottimizzandone l'effetto
 - aiutare ad affrontare le terapie e la malattia
 - ridurre gli effetti collaterali
 - rinforzare le difese dell'organismo
- prevenire il dimagrimento e la malnutrizione o, viceversa, l'aumento di peso. La perdita di peso è determinata da vari fattori tra i quali l'aumento del metabolismo, ma talvolta le donne operate al seno e in terapia adiuvante, tendono ad aumentare di peso, fenomeno che, oltre a incidere negativamente sull'umore, diventa fattore di rischio per le recidive.

Una sana alimentazione, ricca di cereali integrali e legumi, frutta e verdura, con poca carne rossa e una fortissima riduzione/eliminazione del consumo di bevande zuccherate e carni conservate, protegge dallo sviluppo di patologie tumorali e sembra possa contrastare efficacemente anche l'insorgenza di recidive.

È dunque consigliabile seguire le raccomandazioni del **Fondo Mondiale** (vedi pag. precedente) e i consigli del **Nuovo Codice Europeo** (vedi pag. a lato), entrambi costantemente aggiornati sulla base delle novità introdotte con la ricerca.



CODICE EUROPEO

Il “Codice europeo contro il cancro” è un’iniziativa della Commissione Europea per informare i cittadini delle azioni che possono essere intraprese da ognuno nel quotidiano, nell’intento di diminuire il rischio di sviluppare patologie tumorali.

La prima edizione fu pubblicata nel 1987 ma le raccomandazioni sono riviste periodicamente da un gruppo di medici, scienziati e altri esperti provenienti da tutta l’Unione europea, selezionati dall’Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro. Si stima che il 30% delle neoplasie in Europa potrebbe essere evitato, se tutti seguissero queste dodici regole.

- 1** Non fumare. Non consumare alcuna forma di tabacco.
- 2** Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
- 3** Attivati per mantenere un peso sano.
- 4** Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
- 5** Segui una dieta sana:
 - consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura;
 - limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate;
 - evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
- 6** Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
- 7** Evita un’eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari, non usare lettini abbronzanti.
- 8** Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro, per proteggerti dall’esposizione ad agenti cancerogeni noti.
- 9** Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
- 10** Per le donne:
 - l’allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino;
 - la terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l’uso delle TOS.
- 11** Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
 - l’epatite B (per i neonati);
 - il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
- 12** Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
 - dell’intestino (uomini e donne);
 - del seno (donne);
 - del collo dell’utero (donne).

Il Codice Europeo contro il cancro interessa le azioni che i singoli cittadini possono adottare per contribuire alla prevenzione del cancro che per essere efficace richiede che queste azioni individuali siano sostenute dalle politiche e dagli interventi dei governi.

Per saperne di più sul Codice Europeo contro il cancro consulta il sito:
<http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Gli effetti collaterali delle cure

Ecco alcuni consigli pratici per contrastare gli eventuali effetti negativi delle terapie, che non sempre si manifestano.

Le alterazioni del gusto

La fisiologia del gusto è un'esperienza multidimensionale che coinvolge sapori, odori, consistenza e temperatura dei cibi, un'esperienza di piacevolezza che durante le terapie può alterarsi, generando la perdita - parziale o totale - o anche solo l'alterazione della sensibilità gustativa. Questo perché il ciclo vitale delle cellule componenti la gemma gustativa è di 10-15 giorni, e quello dei recettori olfattivi è di circa 30 giorni. Può capitare che le terapie portino a un danneggiamento di queste cellule, per cui si dovrà attendere un po' di tempo prima di tornare a gustare il cibo con piacere.

Per fortuna, però, ci sono dei piccoli trucchi per contenere le alterazioni del gusto durante i trattamenti oncologici:

- masticare il cibo bene e lentamente, per favorire la digestione
- provare a consumare l'acqua solo lontano dai pasti, sostituendola anche con tè e **tisane** (per esempio ai semi di finocchio, allo zenzero)
- privilegiare i cibi con sapore e aspetto gradevole, scegliendo gli alimenti che abitualmente ci piacciono di più, ma anche assaggiando cibi per noi insoliti e meno frequenti: potremmo avere piacevoli sorprese!. La buona volontà non sempre è subito ripagata, ma non abbattiamoci se i nostri tentativi potranno sembrare inutili: dopo qualche giorno - talvolta anche dopo qualche settimana! - proveremo di nuovo a testarli e certamente l'alterazione nel senso del gusto si sarà attenuata
- assumere le pietanze a temperatura ambiente, in genere più tollerate rispetto a quelle troppo calde e troppo fredde
- in caso di perdita del gusto, per insaporire le pietanze, è possibile provare ad aggiungere alle preparazioni delle erbe aromatiche, delle spezie o anche altri condimenti come ad esempio il pesto, delle salse o dei sottaceti

TISANE

Una bevanda ottima e di facile preparazione è la tisana allo zenzero: servono due fettine di radice fresca per ogni tazza di acqua bollente, da lasciare in infusione per 10 minuti prima di bere.



- preferire gli utensili in plastica rispetto a quelli in metallo
- sciacquare spesso la bocca durante l'arco della giornata e lavare denti e lingua regolarmente
- se ad essere alterato è l'olfatto, può rivelarsi utile acquistare prodotti pronti da consumare, farsi aiutare in cucina per la preparazione dei cibi, e aerare la stanza dedicata al pasto prima di iniziare a mangiare.

Nausea e vomito

È importante differenziare l'alimentazione nei "giorni di terapia" rispetto ai "giorni di stacco", modulando quanto indicato anche in relazione ad altri sintomi specifici che talvolta potranno presentarsi (per esempio stitichezza).

Nei giorni della terapia (quindi il precedente, quello della somministrazione e il successivo) è meglio mantenere l'alimentazione leggera: passati questi tre giorni sarà possibile riprendere le abitudini quotidiane.

Il giorno precedente il trattamento, sarà quindi opportuno tenere un'alimentazione quanto più possibile varia, a seconda dei propri gusti, però semplice e leggera. In tal senso è bene cercare di avere una alimentazione basata su tecniche di cottura poco elaborate ad esempio pasta condita con verdure, pesce cotto a vapore, verdure saltate in padella il tutto condito con poco olio di oliva.

Per il giorno della terapia e il successivo bisognerà valutare al momento, non sforzandosi di ingerire cibo. Una soluzione può essere quella di mangiare poco e spesso, spezzando i tre pasti principali anche in sei/otto spuntini nell'arco della giornata, evitando piatti troppo elaborati o pesanti, e privilegiando cibi salati e secchi, come pane tostato e cereali integrali, grissini, cracker, fette biscottate e via dicendo. Anche in questo caso sarà utile masticare a lungo il cibo per facilitarne la digestione. Un piatto fresco invece che caldo, sarà di maggiore aiuto. Saranno invece da evitare:

- cibi con sapori e odori troppo forti
- alimenti troppo dolci
- eccesso di liquidi durante i pasti (eventualmente assumerne a piccoli sorsi).

Potrà essere di aiuto:

- bere tra i pasti, preferendo acqua e **tisane**, o far sciogliere in bocca piccoli pezzi di ghiaccio
- mangiare a una tavola ben apparecchiata, magari ascoltando la musica preferita, e in compagnia
- far cucinare ad altri e aerare la stanza.

Se proprio non è possibile alimentarsi per uno o due giorni non preoccupiamoci inutilmente: il nostro organismo è in grado di gestire le proprie riserve per brevi periodi di tempo.

Oltre a questi consigli più strettamente alimentari, sarà ugualmente utile mantenersi fisicamente attivi il più possibile: per esempio, una breve passeggiata (anche di soli 10 minuti) un'ora prima dei pasti, può aiutare a farsi tornare un po' di appetito. Inoltre, il movimento fa sempre bene, avendo l'accortezza di iniziare lentamente, aumentando l'attività di qualche minuto giorno dopo giorno.

Infiammazione delle mucose, fastidi in bocca

La consistenza e temperatura dei cibi possono essere percepiti in maniera differente in caso di irritazioni in bocca (per esempio mucositi), conseguenti all'assunzione di alcuni farmaci che aumentano la percezione dell'acido e del salato, trasformandoli in gusti irritanti e pungenti, e talvolta accompagnati dalla comparsa di un retrogusto metallico. Sorseggiare dell'acqua con qualche goccia di limone può contribuire ad eliminare questa fastidiosa sensazione. In caso di **mucosite**:

- eseguire un'accurata igiene del cavo orale con uno spazzolino da denti con setole morbide (non usare il filo interdentale, che potrebbe provocare micro traumi alle gengive)

MUCOSITE

Danni alle mucose - sia del cavo orale sia del tratto gastro intestinale - possono essere provocati da chemio e anche da radio terapia: consiste in piccole ulcerazioni che provocano fastidi anche molti forti.





- evitare collutori che contengono alcol, mentre dopo ogni pasto e prima di andare a dormire è consigliato fare sciacqui con acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino in mezzo bicchiere d'acqua) per prevenire infezioni al cavo orale
- usare burro di cacao per idratare le labbra
- bere molti liquidi non gassati a temperatura ambiente. Bere con la cannuccia se l'idratazione classica provoca dolore
- evitare i cibi troppo salati, acidi o troppo speziati che potrebbero provocare bruciore, e quelli ruvidi perché potrebbero ledere la mucosa orale già infiammata
- ammorbidire gli alimenti con salse non piccanti e olio extravergine di oliva per agevolare la deglutizione
- consumare cibi morbidi, teneri e soffici, facili da masticare e deglutire, come frutti ben maturi, formaggi cremosi, budini, frullati, creme e puree di cereali. Si può utilizzare il pane da toast o quello morbido confezionato.
- fare piccoli bocconi.

Alcuni tipi di chemioterapia e la radioterapia localizzata su testa e collo possono ridurre il flusso di saliva, e causare una fastidiosa secchezza della bocca (xerostomia), rendendo difficile la masticazione e la deglutizione. Per avere un po' di sollievo:

- bere spesso e a piccoli sorsi
- succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla frutta
- può essere utile bere con una cannuccia

Evitare cibi che richiedono una masticazione faticosa, come quelli più asciutti e che tendono a impastare la bocca (esempio cracker, grissini e simili), e se il fastidio è accompagnato anche da piccole ulcere della mucosa orale, meglio evitare tutto ciò che è troppo salato, speziato o caldo, così come i cibi secchi e duri, l'alcol o il caffè, e scegliere creme di cereali integrali o di legumi.

Stipsi

Farmaci, scarsa attività fisica e diverse abitudini alimentari, possono rendere l'intestino pigro: una dieta ricca di acqua e fibre - meglio ancora se affiancata al movimento - è la soluzione migliore per aiutarci.

Come comportarci, allora: per prima cosa bere almeno 8 bicchieri al giorno tra acqua e bevande varie come tè o tisane (un succo di prugne potrebbe essere di aiuto). Poi, cercare di preferire cibi ricchi di fibre, come cereali integrali, verdura e frutta con la buccia. Per alleviare il malessere, può essere utile anche non esagerare con cibi che favoriscono la formazione di gas (quindi legumi, broccoli e cipolle), anche se in piccole dosi possono essere tollerati.

Diarrea

In questo caso le raccomandazioni sono di mantenere l'idratazione bevendo lontano dai pasti, e di mangiare poco e spesso durante la giornata. Inoltre:

- sono da evitare i cibi grassi, fritti, speziati, dolci, latte e formaggi freschi, caffè, cioccolato, vino e bevande zuccherate e frizzanti
- sono invece da preferire mela, pera, carote, zucchine, patate, creme di cereali in brodo vegetale, pesce bollito.

In caso di diarrea importante, può essere utile valutare con il medico l'assunzione di una terapia coadiuvante di probiotici + prebiotici per ripristinare la flora intestinale. Ed è anche possibile assumere con moderazione yogurt e formaggi stagionati, o formaggi freschi ad alta digeribilità.

Spossatezza-fatigue

Durante le terapie possono comparire stanchezza e mancanza di forze, le normali attività quotidiane appaiono come ostacoli insormontabili (fatigue). Se questo accade nei primi giorni seguenti al ciclo di terapia può essere legato ai farmaci stessi ed è utile assecondare questa sensazione riposando per brevi periodi evitando di assumere sostanze eccitanti come alcol, caffè, tè non decaffeinato. La scelta più ovvia potrebbe sembrare quella di fare il pieno di alimenti ricchi di zucchero, ma non è mai la cosa migliore: questi alimenti possono sì dare una carica immediata, ma l'effetto svanisce rapidamente con la conseguenza di sentirsi ancora più stanchi. Da qui il suggerimento a prediligere i cibi integrali, i legumi, la verdura - magari conditi con un po' di olio extravergine di oliva - che aiutano a mantenere livelli di energia più stabili nel tempo. Per fare una merenda veloce e leggera, si può mangiare una porzione di frutta o frutta secca accompagnata dal pane.

La mielodepressione

Per mielodepressione si intende l'abbassamento dei globuli bianchi, globuli rossi e piastrine.

Nel primo caso (abbassamento dei globuli bianchi) è buona regola evitare luoghi chiusi e affollati, evitare il contatto con persone con malattie infettive in atto. In caso di ferite, disinfettare e coprire accuratamente, e nel caso in cui si svolgano lavori manuali, sarà bene proteggersi la cute, per esempio indossando dei guanti. È importante seguire le basilari regole di igiene alimentare, ovvero:

- evitare alimenti di origine animale crudi o poco cotti
- sciacquare bene con acqua corrente frutta e verdura
- lavare spesso mani e utensili di lavoro.

Diversamente, nel caso si determini un abbassamento dei globuli rossi (anemia), e sia quindi richiesto un maggiore apporto proteico, è intanto preferibile trovarlo in cibi di origine vegetale (legumi associati a cereali integrali), pesce o alcuni tipi di molluschi (vongole). È da sfatare il mito che sia necessario consumare grandi quantitativi di carne per soddisfare il fabbisogno proteico e di ferro: esistono numerose altre fonti proteiche di origine animale e vegetale, e numerose fonti di ferro di origine vegetale che possono egregiamente fare al nostro caso. Si tratta di scegliere, e anche in questo caso di variare quanto più possibile, fra:

- legumi
- ortaggi a foglia verde
- brassicaceae o crucifere (come broccoli, cavolfiori, verza, cappuccio, cavoletti di Bruxelles in tutte le loro varianti)
- frutta secca.

Per migliorare l'assorbimento del ferro di origine vegetale, è bene unire a questi alimenti una fonte di vitamina C, facilmente trovabile nel succo e nella scorza di limone e arancia.

Da evitare durante o dopo i pasti principali, in quanto potenti inibitori dell'assorbimento del ferro a livello intestinale:

- caffè e tè;
- crusca;
- il calcio del latte e dei formaggi e quindi evitare di bere latte ai pasti principali.

Vampate

Le terapie ormonali, come quelle usate per la cura e la prevenzione delle neoplasie al seno, possono scatenare vampate di calore simili a quelle che compaiono in menopausa. Molte donne riferiscono che il disturbo è scatenato da tè, caffè o altre bevande contenenti sostanze eccitanti, dall'alcol, dai cibi speziati, oltre che dal

fumo, che è quindi meglio evitare. Può essere utile una alimentazione a base di cereali integrali, legumi, verdure e pesce riducendo, invece, alimenti come carni rosse, formaggi, salumi e zuccheri.

Rischio di osteoporosi

Dovendo limitare l'assunzione di alimenti di origine animale e dei loro derivati è bene ricordare che una riduzione del rischio di osteoporosi può essere ottenuta:

- assumendo alimenti ricchi di vitamina K (che gioca un ruolo importante nella regolazione del calcio) come la lattuga o le altre verdure a foglia larga oppure le brassicacee (cavolo ed affini)
- assumendo altri alimenti ricchi di calcio, quali semi di sesamo, pesce azzurro, mandorle, legumi o acqua ricca di calcio e povera di sodio
- controllando con un esame ematico e iniziando una eventuale integrazione di vitamina D (secondo valutazione del proprio medico curante)
- limitando l'utilizzo di caffè in quanto la caffeina promuove l'escrezione di calcio con le urine
- riducendo l'assunzione del sale (il sodio favorisce l'escrezione del calcio)
- svolgendo attività fisica moderata quotidiana.

Dopo la cura, per assicurare un sufficiente apporto nutritivo e prevenire l'aumento di peso, la dieta dovrà ritornare a un equilibrio fra verdure, cereali integrali, legumi e pesce, ridotta invece ad alimenti ricchi in zuccheri semplici o ad alto contenuto di grassi saturi che possono favorire l'aumento di peso.



Voglia di vivere e l'ambulatorio nutrizionale



È dalla consapevolezza di quanto sia fisicamente ed emotivamente complesso affrontare una malattia come il tumore al seno, che nel 1989 nacque *Voglia di vivere*. Da allora sono trascorsi quasi 30 anni, durante i quali l'Associazione non è mai venuta meno ai suoi intenti istituzionali per informare le donne durante la malattia, sostenendole nel recupero della quotidianità.

L'impegno richiesto per raggiungere questi obiettivi è tanto, ma negli anni sempre è stato ripagato sia dal consenso delle tante persone che aderiscono volontariamente alle nostre iniziative, sia dalle istituzioni sempre più presenti al nostro fianco. Le attività spaziano dall'ambulatorio di prevenzione secondaria del tumore al seno alle attività di riabilitazione e prevenzione primaria attraverso attività fisica ed educazione alimentare, e da tempo gestiamo - regolato da una apposita convenzione con l'Azienda Sanitaria - un servizio di ascolto psicologico, attivo presso il Day Hospital oncologico dell'ospedale San Jacopo.

Andiamo anche molto fiera dell'ambulatorio di consulenza nutrizionale, finora operativo presso la nostra struttura di via Gentile, realizzato per supportare ogni donna affetta da tumore al seno con un percorso nutrizionale da seguire durante le terapie, il più possibile aderente alle sue specifiche necessità: si tratta di un percorso estremamente personalizzato, cucito sulle esigenze individuali e, per questo, certamente più efficace. Ad oggi abbiamo seguito più di 50 donne, e siamo molto orgogliose del sempre crescente numero di richieste che riceviamo su

indicazione dell'Azienda Sanitaria con la quale oggi - grazie ad una integrazione della convenzione - abbiamo definito una collaborazione ancor più stretta. Infatti, da questo gennaio 2018, presso gli ambulatori del Day Hospital il servizio di psicologia viene affiancato dalla dietista: insieme, le figure professionali da noi coordinate incontreranno le donne che cominciano le terapie, e continueranno a seguirle durante il loro intero percorso di cura.

Il progetto *Nutrirsi in terapia* è nato dall'esigenza manifestata da molte donne di avere maggiori informazioni sui temi dell'alimentazione, sia per alleviare gli effetti collaterali delle terapie - e quindi favorire l'adesione e l'efficacia -, sia per adottare abitudini alimentari utili anche a scongiurare possibili ricadute.

Alla consulenza nutrizionale si accede direttamente nel Day Hospital, su prenotazione degli operatori sanitari, oppure contattando l'ambulatorio di *Voglia di vivere* per telefono (0573 964 345) o per e-mail (vogliadiviverepistoia@tin.it).

Molte sono le energie che impieghiamo per sostenere il progetto, con l'organizzazione di eventi per la raccolta fondi ai quali la cittadinanza ha sempre risposto con generosità. Ma è grazie alla sensibilità della **Associazione Komen Italia**, che con una erogazione liberale biennale ci ha permesso di iniziarlo nel 2016, e della Banca d'Italia, che con una donazione contribuirà nel 2018 a svilupparlo ulteriormente, che abbiamo potuto garantire concreta continuità al progetto. A tutti un grazie di cuore!



Nutrirsi in terapia è un programma realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia onlus (www.komen.it)



CAPITOLO 4

Lisa Sequi, dietista

Se parliamo di ambulatorio nutrizionale, è chiaro che debba esserci una persona esperta di questa materia cui il servizio fa capo. In questo caso la professionista si chiama Lisa Sequi, e il suo curriculum parla per lei, in termini di competenze: solide.

Formazione Accademica

2002 – con il massimo dei voti, si diploma *Dietista* presso l'Università degli Studi di Firenze

2007 – con votazione 110/110 e lode, consegue la laurea in *Dietistica* presso l'Università degli Studi di Chieti e Pescara

2010 – completa il master in *Disturbi del comportamento alimentare in età evolutiva*, presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Firenze

2014 – vince la borsa di studio presso AOUC Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi per il progetto *Centro di assistenza valutazione clinica e ricerca degli atleti* a favore della SOD Agenzia di Medicina dello Sport.

Esperienza Professionale

Dal 2002 è impegnata come dietista presso studi medici, studi privati, ambulatori della Pubblica Assistenza e della Misericordia, oltre ad aver maturato esperienza clinica in case di cura private convenzionate con il SSN, occupandosi di alimentazione in riabilitazione cardiologica, disfagia, dialisi, malnutrizione, obesità ecc. Dal 2015 collabora con ISPO (Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica) della Toscana, partecipando attivamente a progetti di ricerca su alimentazione e stili di vita per la prevenzione oncologica. Contemporaneamente, è impegnata in attività di consulenza nutrizionale per LILT, presso il Cerion di Firenze, e per l'associazione di volontariato pistoiese Voglia di Vivere, rivolta alle donne operate al seno.

Responsabile scientifico e relatrice a convegni e incontri informativi e di prevenzione su tematiche come il diabete, i disturbi del comportamento alimentare, lo sport, la nutrizione in prevenzione e terapia oncologica, si è occupata anche di ristorazione collettiva come consulente e docente per aziende private e comuni.



Comprendere fino in fondo quanto sia affidabile è molto semplice: la incontri, e capisci subito di essere di fronte a una persona qualificata e disponibile, che ti mette a tuo agio perché è consapevole del tuo disagio, delle tue paure, delle difficoltà conseguenti all'aver a che fare con il cancro. Visto che l'abbiamo coinvolta per avere da lei i primi suggerimenti pratici a superare nel modo migliore i malesseri da terapia, le abbiamo anche posto qualche domanda, forse un po' più curiosa che pratica.

Dietista e nutrizionista: c'è qualche differenza fra queste due professioni e, se sì, quale?

La differenza tra questi due professionisti sta nel loro diverso percorso di studi, ma entrambi si occupano di alimentazione e nutrizione. Per capire meglio, occorre però fare un passo indietro: infatti, le figure professionali che hanno i titoli per occuparsi di nutrizione, in Italia, sono i medici dietologi, i dietisti e i biologi nutrizionisti. Come vale per tutte le discipline, anche la nutrizione ha i suoi esperti: i dietisti hanno nel loro curriculum una specifica formazione tecnica per gestire la nutrizione e la dietetica nel sano e nel malato. Poi ci sono le altre figure, vale a dire i medici dietologi (specialisti in scienza dell'alimentazione) e i biologi che hanno approfondito gli studi nel campo della nutrizione (corsi universitari, specializzazioni o master post laurea), e a buon titolo possono essere indicati come "nutrizionisti". In realtà, oggi il termine "nutrizionista" è molto abusato, tanto che basta scrivere

un libro o parlare di nutrizione per rientrare nella categoria, almeno a livello mediatico. A tale proposito l'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) ha recentemente lanciato una campagna contro l'abusivismo professionale, proprio per sensibilizzare l'opinione pubblica e proteggere i cittadini dalla disinformazione che l'industria della dieta produce ogni giorno, pseudo professionisti che consigliano prodotti o nuove filosofie dietetiche.

Come si capisce che è arrivato il momento di rivolgersi alla dietista?

I motivi possono essere molteplici: nella mia esperienza ho incontrato persone che avevano la necessità di perdere del peso o viceversa di recuperarlo dopo una malattia, che erano in presenza di una patologia specifica come il diabete, l'insufficienza renale, le dislipidemie ecc..., pertanto inviate dal medico perché avevano la necessità di indicazioni e consigli personalizzati. Altre volte si è trattato di persone sane - come lo sono gli sportivi, le donne in gravidanza - o semplicemente di persone che in quel momento hanno sentito la necessità di fare chiarezza di informazioni relative all'alimentazione e alla nutrizione, magari proprio per tutelare la propria salute attraverso la prevenzione! In ogni caso, rivolgersi ad uno specialista in materia rappresenta un gesto di attenzione verso noi stessi, per volerci più bene.



A prescindere da un qualunque stato patologico di difficoltà, quanto è importante limitare il peso o, meglio, il sovrappeso corporeo?

È importantissimo. Il sovrappeso e l'obesità sono fattori di rischio ormai riconosciuti per molte patologie, basti pensare alle malattie cardiovascolari (ipertensione, dislipidemie, diabete ecc...) ma anche ai tumori. Oltre al peso, la stessa misurazione della circonferenza vita può essere un elemento da tenere in considerazione per la salute. Entrando più nello specifico femminile, l'obesità e il grasso addominale sono fattori di rischio per il tumore della mammella dopo la menopausa.

Dieta mediterranea: quali sono i motivi che ne fanno “la dieta” per eccellenza?

Molti studi e ricerche scientifiche hanno ampiamente dimostrato la superiorità di questa rispetto ad altri stili alimentari. In realtà, ogni paese/regione possiede la “sua dieta mediterranea”: basta confrontare le piramidi alimentari dei diversi paesi del mondo per verificare come i gruppi alimentari - e dunque i principi nutritivi - siano assolutamente sovrapponibili come quantità e frequenza di consumo consigliate. La dieta mediterranea è un modello alimentare che privilegia i cibi di origine vegetale, ricchi in fibra e sostanze antiossidanti, inclusi i legumi - che sono anche una buona fonte proteica e quindi ottima alternativa ai secondi di origine animale - magari conditi con olio extravergine di oliva.

Questo modello alimentare non prevede l'assunzione di cibi molto raffinati o tipo fast food, ricchi in grassi e zuccheri aggiunti e quindi molto calorici, e per sua natura limita l'assunzione delle carni rosse e in particolare delle carni trasformate e conservate, come lo sono i salumi.

Le caratteristiche alimentari della dieta mediterranea, sono proprio quelle che risultano capaci di prevenire le malattie cardiovascolari e oncologiche.

*Voglia di vivere vi dà
appuntamento a domenica 7
ottobre 2018, per la quinta edizione
della Camminata in città.*

Manteniamoci
in contatto!

testi a cura
di Lisa Sequi

impaginazione e grafica
StudioCì Pistoia

editing EgoBene.com





VOGLIA DI VIVERE

Organizzazione Di Volontariato

SEDE

Via G. Gentile 40, Pistoia

TELEFONO

0573 964345

SITO WEB

www.associazione-voglia-di-vivere.it

E-MAIL

vogliadiviverepistoia@tin.it

FACEBOOK

www.facebook.com/vogliadiviverepistoia