

## Cucina Mediterranea integrata e terapie oncologiche

Giovanni Adolfo Sbisà<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Apulian Natural Cookery School, Corte Bracco dei Germani Corato (Ba)

La cattiva alimentazione è responsabile dell'insorgenza del 30 per cento dei tumori nel mondo. Ciò che mangiamo crea delle condizioni biochimiche e metaboliche all'interno del nostro corpo che possono favorire o contrastare la proliferazione cellulare. Basterebbe considerare questo semplice e incontrovertibile dato, per comprendere quanto una corretta alimentazione possa essere importante per il benessere del paziente oncologico e quanto questa possa svolgere un ruolo fondamentale durante i trattamenti di chemio e radioterapia in cui si manifestano una serie di effetti collaterali, che una corretta e sana alimentazione mirata può contribuire a contrastare, ad attenuare e spesso a risolvere.

Scegliere i cibi più corretti e saperli abbinare nelle diverse fasi del trattamento, può aiutare a prevenire o a controllare meglio gli effetti collaterali indotti dai farmaci e dalle terapie. Un aspetto, questo, ancora poco considerato nella cura del cancro, sebbene negli ultimi decenni l'evoluzione nel campo delle terapie antitumorali, ha spostato l'attenzione dal tumore al paziente. In questo cambio di priorità, riveste un ruolo importantissimo una alimentazione adeguata, che oggi è divenuta parte integrante tanto della prevenzione, quanto della stessa cura oncologica.

Spesso il dilemma non è sapere solo quali sono gli alimenti più idonei e quelli sconsigliati, cosa di per sé assolutamente importante. La sfida è come proporre e far seguire in maniera semplice una corretta alimentazione. Il Libro "Cucina Mediterranea Integrata e Terapie Oncologiche", affronta questa sfida e costituisce uno strumento complementare di conoscenza di una dieta mediterranea modificata ed integrata per il benessere psicofisico del paziente, per attenuare e ridurre gli effetti collaterali delle terapie nello specifico e un utile mezzo per diffondere la cultura di una sana e corretta alimentazione.

Il libro nasce dall'esperienza dei tre autori: un medico nutrizionista, un biologo molecolare e dal fondatore della scuola di cucina, Apulian Natural Cookery School, che ha dato vita ad una sezione pratica nella quale si studiano ricette e abbinamenti di alimenti funzionali per il loro impiego durante le terapie oncologiche.

E' bene ricordare che i pazienti sottoposti a chemioterapia devono affrontare molte problematiche legate all'alimentazione, che includono sintomi gastrointestinali e difficoltà funzionali nella preparazione e consumazione dei pasti, che causano grande disagio. La domanda: "Dottore, che cosa devo mangiare?", è una delle domande più difficili e impegnative per gli operatori sanitari che hanno in cura i pazienti in chemioterapia.

Alterazione del gusto e dell'odore, mucositi e gengiviti, perdita di appetito, aumento della stanchezza, neutropenia, nausea, vomito, disturbi dell'intestino quali stitichezza e diarrea, perdita o aumento di peso, sono i problemi da affrontare perchè possono portare a una bassa qualità della vita quotidiana.

A tal proposito I laboratori di cucina proposti ai pazienti, oltre a risolvere le problematiche su citate, con netto miglioramento della qualità di vita, sono uno strumento di formazione, perchè forniscono ai partecipanti una conoscenza più specifica per un cambiamento nel loro approccio verso la nutrizione. Queste esperienze si traducono nel cambiamento della dieta quotidiana, adattamento al nuovo stile alimentare e nel miglioramento dello stato fisico.

Il paziente oncologico, in fase pre, durante e post terapia chirurgica, farmacologica e radiante dovrebbe seguire una alimentazione appropriata. La nutrizione corretta ha più finalità: riequilibrare lo stato fisico-nutrizionale del paziente, ridurre la tossicità delle terapie e controllarne gli effetti collaterali, ottimizzare e consolidare gli effetti della terapia antitumorale, sostenere il

sistema immunitario, migliorare la qualità della vita, prevenire complicanze come malnutrizione, sovrappeso, obesità e sindrome metabolica.

Il Libro è basato su presupposti scientifici: dalle linee guida e raccomandazioni internazionali per la prevenzione delle malattie neoplastiche e da un attento studio delle più recenti pubblicazioni scientifiche che riguardano gli effetti degli stili di vita e degli alimenti, sulla stimolazione o inibizione della proliferazione delle cellule tumorali, del sistema immunitario e dello stato infiammatorio.

Numerosi gli studi sugli aspetti benefici e preventivi della dieta mediterranea. Questo modello viene pertanto suggerito e specificatamente modificato durante le varie fasi della patologia. Inoltre, recenti studi hanno inoltre dimostrato l'estrema utilità di alimenti e spezie che, pur non facendo strettamente parte della nostra dieta mediterranea, sono validi aiuti nella sana alimentazione e nella prevenzione. Tra questi ricordiamo i funghi, le alghe, il miso, le radici di curcuma e zenzero, molte spezie quali la cannella e il chiodo di garofano, l'anice stellato, il coriandolo, il cumino, il sesamo, l'acidulato di umeboshi che vanno ad arricchire la nostra dieta mediterranea e la completano.

Il volume vuole essere una guida pratica per pazienti e familiari, ma anche per tutti coloro che vogliono assumere sane abitudini alimentari, un supporto sui cibi da evitare e su quelli da prediligere.

Il libro non solo fornisce lo schema alimentare settimanale, ma anche i mezzi per poterlo attuare senza rinunciare al piacere della buona tavola. Un paragrafo inoltre è dedicato alla dieta di preparazione alle terapie; uno alla dieta del giorno che precede la somministrazione della chemioterapia, un altro a quella del giorno di infusione e un altro ancora a quella per i giorni seguenti. Inoltre un capitolo è dedicato alle ricette consigli e rimedi per i giorni no.

## Referenze

1. G. Adolfo Sbisà, Maria Grazia Forte, Elisabetta Sbisà. "Cucina Mediterranea Integrata e Terapie Oncologiche". Edizione Latitudine 41 Bari, 2016.
2. Ministero della Salute "Linee di indirizzo sui percorsi nutrizionali nei pazienti oncologici" - DGR del 14/12/2017.
3. Aggarwal BB, Van Kuiken ME, Iyer LH, Harikumar KB, Sung B. Molecular targets of nutraceuticals derived from dietary spices: potential role in suppression of inflammation and tumorigenesis. *Exp Biol Med (Maywood)*. 2009;234:825-849.
4. Aragón F, Perdígón G, de Moreno de LeBlanc. Modification in the diet can induce beneficial effects against breast cancer. *World J Clin Oncol*. 2014;10:455-464.
5. Atwell LL, Beaver LM, Shannon J, Williams DE, Dashwood RH, Ho E. Epigenetic Regulation by Sulforaphane: Opportunities for Breast and Prostate Cancer Chemoprevention. *Curr Pharmacol Rep*. 2015;1:102-111.
6. Ben-Arye E, Keshet Y, Shahbar IM, Aharonson ML, Preis L, Agour O, Schiff E, Samuels N. The kitchen as therapy: qualitative assessment of an integrative cuisine workshop for patients undergoing chemotherapy. *Support Care Cancer*. 2016;24:1487-1495.
7. Kunnumakkara AB, Bordoloi D, Padmavathi G, Monisha J, Roy NK, Prasad S, Aggarwal BB. Curcumin, the golden nutraceutical: multitargeting for multiple chronic diseases. *Br J Pharmacol*. 2017;174:1325-1348. doi: 10.1111/bph.13621.
8. Maru GB, Hudlikar RR, Kumar G, Gandhi K, Mahimkar MB. Understanding the molecular mechanisms of cancer prevention by dietary phytochemicals: From experimental models to clinical trials. *World J Biol Chem*. 2016;7:88-99.
9. Palermo M, Pellegrini N, Fogliano V. The effect of cooking on the phytochemical content of vegetables. *J Sci Food Agric*. 2014;94:1057-1070.
10. Piroddi M, Albini A, Fabiani R, Giovannelli L, Luceri C, Natella F, Rosignoli P, Rossi T, Taticchi A, Servili M, Galli F. Nutrigenomics of extra-virgin olive oil: A review. *Biofactors*. 2016;43:17-41.

11. Potentas E, Witkowska AM, Zujko ME. Mediterranean diet for breast cancer prevention and treatment in postmenopausal women. *Prz Menopauzalny*. 2015;14:247-253.
12. Riscuta G. Nutrigenomics at the Interface of Aging, Lifespan, and Cancer Prevention. *J Nutr*. 2016;146:1931-1939.
13. Sinha D, Sarkar N, Biswas J, Bishayee A. Resveratrol for breast cancer prevention and therapy: Preclinical evidence and molecular mechanisms. *Semin Cancer Biol*. 2016;40-41:209-232.

**Link**

International Agency for Research on cancer

<http://www.iarc.fr/>

<http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/it/>

World Cancer Research Fund International

[www.wcrf.org](http://www.wcrf.org)