



La nutrizione per la lotta contro il tumore del pancreas



Il perché di questo opuscolo

Seguire una sana e corretta alimentazione durante i trattamenti oncologici è una delle principali regole che tutti i pazienti dovrebbero rispettare. Questo vale anche per una neoplasia estremamente insidiosa come il tumore del pancreas.

Per questo è nato il progetto **Cooking, Comfort, Care** che si pone l'obiettivo di creare una nuova alimentazione a misura di paziente: semplice ma gustosa, rispettosa delle esigenze del malato ma adatta anche al resto della famiglia. Un team composto da chef e medici oncologi dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) ha elaborato una serie di speciali ricette utili per i pazienti afflitti da tumore del pancreas.

In questo opuscolo puoi trovare alcuni ottimi piatti garantiti che puoi consigliare ai tuoi pazienti.

Per maggiori informazioni (e altre ricette) visita:

www.aiom.it

www.pancan.org



Cooking, Comfort, Care è stato realizzato con il contributo non condizionato di 

Il tumore del pancreas

Nel 2015 in Italia si sono registrati 12.500 nuovi casi di carcinoma pancreatico che rappresentano il 3% di tutte le neoplasie. Nelle donne over 70 è al quinto posto tra i tumori più frequenti (6%). Con il 6% dei decessi, entra tra le prime 5 cause di morte per tumore solo nel sesso femminile, ma nelle età centrali della vita occupa il quarto posto tra gli uomini (6%) e le donne (7%).

La malnutrizione interessa circa l'80% dei malati di cancro. Prevenirla comporta grandi vantaggi perché:

- diminuisce la tossicità dei trattamenti antineoplastici così è possibile effettuare cure nel modo più corretto ed efficace, mantenendo inoltre i giusti tempi e le adeguate dosi
- riduce le complicanze, limitando la necessità e la durata di ricoveri ospedalieri
- migliora la qualità di vita generale del paziente e quindi anche la risposta positiva dell'organismo alla malattia.

Diarrea, nausea, vomito, perdita dell'appetito sono solo alcuni degli effetti collaterali più frequenti provocati dalle terapie anticancro. Questi problemi gastro-intestinali interessano il 96% dei pazienti oncologici. Uno su quattro lamenta di aver sofferto questi disturbi anche molte settimane dopo la fine dei trattamenti. Tuttavia solo il 24% dei malati chiede aiuto all'oncologo per alleviare questi problemi. Il 43% si arrangia da solo e non domanda consiglio ad alcuno specialista.



Ecco i dieci consigli dell'AIOM per favorire una corretta nutrizione durante le terapie contro il tumore del pancreas:

- 1 Mangiare sempre insieme al resto della famiglia: i pasti devono continuare ad essere un momento di convivialità.
- 2 Cercare sempre di consumare cinque pasti al giorno:



3 principali (colazione, pranzo, cena) più due spuntini (a metà mattina e pomeriggio).

- 3 Prima di ogni pasto provare a fare una **passeggiata**, la camminata stimola l'appetito. Una volta a tavola bisogna mangiare lentamente, masticare bene e ricordarsi di riposare al termine del pasto.
- 4 Per incentivare l'appetito si possono mangiare **snack** gustosi come noccioline, patatine, frutta secca, yogurt o formaggio (scaglie di parmigiano).
- 5 Bere **spremute** o **centrifughe** di frutta e verdura (possibilmente) fresche e di stagione, anche durante il pranzo o la cena.
- 6 Se proprio non si riesce a mangiare nulla, e il problema persiste per più giorni, bisogna valutare l'assunzione di un **integratore alimentare**.
- 7 **Guarnire i piatti** con spicchi di limone, fette di pomodoro e un po' di prezzemolo. In questo modo si possono stuzzicare le papille gustative e rendere il cibo più gustoso.
- 8 In caso di nausea è preferibile mangiare all'inizio solo **cibi leggeri** (budini o minestre) e solo successivamente passare ad una dieta più sostanziosa e solida.

9 Se le terapie hanno portato ad infiammazioni orali bisogna evitare il consumo di alcolici, bevande gassate, spezie e alimenti troppo caldi, salati o acidi.

10 Evitare di consumare **pompelmo** (e il suo succo) perché questo frutto è in grado di interrompere l'azione di enzimi importanti per l'assorbimento e il metabolismo di alcuni farmaci. Lo stesso effetto può essere indotto anche da alcuni prodotti di erboristeria (ginseng, ginkgo biloba e aloe).

L'oncologo, insieme al nutrizionista, può aiutare il malato a scegliere i cibi più appropriati e risolvere molti problemi legati alla nutrizione.



Guarda le
nostre ricette

Gamberi, pomodoro e capelli d'angelo

È un delizioso piatto a base di crostacei e fornisce una grande quantità di proteine preziose.

Chi è allergico al pesce può sostituire i crostacei con il pollo o con altra carne bianca. Se il paziente soffre di acidità di stomaco, è meglio utilizzare i pelati al posto del pomodoro fresco.

Per un piatto meno calorico – e con più fibre – si può usare della pasta di grano integrale. In caso di malassorbimento o intolleranza, è meglio ridurre l'olio ed eliminare il formaggio dalla ricetta.



Ingredienti per 6 persone

500 grammi di pasta capelli d'angelo
6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
3 rametti di timo fresco
8 spicchi d'aglio
1 cipolla finemente tritata
1 pomodoro fresco tagliato a dadini
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
1/2 bicchiere di vino bianco
basilico fresco
3 cucchiaini di peperoncino tritato
1 chilo di gamberetti freschi di dimensione media
sale, pepe, prezzemolo tritato
formaggio grattugiato

Istruzioni per la salsa

1. In una padella cuocere a fuoco medio 3 cucchiaini di olio e la cipolla per circa 5 minuti.
2. Aggiungere la metà della quantità di aglio, peperoncino, il timo e il concentrato di pomodoro.
3. Continuare a cuocere a fuoco medio per altri 3 minuti e poi aggiungere il vino.
4. Mescolare fino a quando il vino sarà evaporato e poi aggiungere pomodoro, pepe, sale. Il tutto deve cuocere a fuoco lento per 45 minuti.
5. Con un frullatore a immersione creare una purea. Alla fine aggiungere il prezzemolo.

Zuppa di verdura e lenticchie

È un piatto che si può cucinare con qualsiasi verdura si abbia a disposizione. I vegetali e le lenticchie forniscono un'eccellente quantità di fibre e, quindi, la ricetta è ideale per pazienti che soffrono di stipsi.

Istruzioni per i gamberi

1. In una padella soffriggere l'aglio, aggiungere in seguito i gamberi e condire con un pizzico di pepe e sale.
2. Aggiungere quel che rimane del timo fresco e del vino bianco.
3. Cuocere fino a quando l'alcol non è evaporato.
4. I capelli d'angelo devono cuocere per circa 3 minuti. Dopo averli conditi con la salsa è possibile aggiungere a piacere prezzemolo fresco tritato e/o formaggio.

Ingredienti per 6 persone

3 tazze d'acqua e di brodo di pollo
3 carote e 1 cipolla tritate
1 tazza di lenticchie secche
2 gambi di sedano tagliati
1 peperone rosso o giallo
1/4 di tazza di riso
1 cucchiaino di basilico tritato
1 spicchio d'aglio
1 foglia di alloro
1/2 tazza di concentrato di pomodoro

Preparazione

1. In una grande casseruola, unire tutti gli ingredienti (tranne il concentrato di pomodoro) e portare ad ebollizione
2. Cuocere a fuoco lento per 1 ora/1 ora e mezza
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare il tutto e cuocere per altri 10-15 minuti.
4. Prima di servire aggiungere sale, pepe e rimuovere l'alloro.



Pesce spada affumicato alla siciliana

È una ricetta semplice, veloce e gustosa. Il pesce spada contiene proteine mentre la frutta fresca fornisce al paziente preziose vitamine e sali minerali.

Ingredienti per 6 persone

4 arance rosse

400 grammi di pesce spada affumicato

1 limone

2 mazzetti di cerfoglio (o prezzemolo o erba cipollina)

3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

Sale e pepe

Preparazione

1. Sbucciare bene le arance togliendo anche la parte bianca.
2. Tagliarle a fette nel senso della larghezza e disporle in un piatto di servizio.
3. Tagliare sottile il pesce spada affumicato e poggiarlo sopra le arance.
4. In una ciotola mescolare l'olio extra vergine d'oliva con due cucchiaini di succo di limone, il pepe e il cerfoglio tagliuzzato.
5. Versare questa emulsione sul pesce e servire.



Purea di carote con olio di oliva e coriandolo



È un contorno perfetto da mangiare durante l'estate. Le verdure risultano ben cotte e il piatto è particolarmente indicato per il paziente con problemi digestivi. Le carote sono un'ottima fonte di beta-carotene. È possibile preparare il piatto senza utilizzare il coriandolo, ricorrendo in alternativa ad altre erbe aromatiche.

Ingredienti per 6 persone

10 carote pulite e tagliate a cubetti
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero
3 cucchiaini di coriandolo fresco tritato

Preparazione

1. Lessare le carote per circa 20 minuti fino a farle diventare molto tenere. Per preservare tutti i principi nutritivi della verdura si possono cuocere anche a vapore.
2. In una padella mettere il coriandolo, aggiungere 3 cucchiaini di olio e far cuocere a fuoco bassissimo per circa 5 minuti.
3. Togliere le carote dalla pentola e farle riposare per 5 minuti.
4. Frullare le carote e aggiungere il coriandolo e altri 2 cucchiaini di olio.
5. Aggiungere sale e pepe e, a piacere, ancora un po' di coriandolo fresco come guarnizione.

La prevenzione del cancro passa anche dalla tavola

Secondo l'American Institute for Cancer Research (AICR), oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione, intesa sia in termini quantitativi che qualitativi:

- esiste un'associazione diretta tra indice glicemico, carico glicemico complessivo e alcune neoplasie (ovaio, stomaco, mammella, endometrio)
- l'eccesso di peso nell'individuo crea un deposito di colesterolo dannoso alla salute dell'individuo. Il rischio di neoplasia aumenta anche con un leggero sovrappeso, non solo per gli obesi
- alcuni alimenti possono presentare sostanze cancerogene che derivano da cattiva conservazione del cibo, processi di cottura, sostanze pro-ossidanti, pesticidi e fertilizzanti o sostanze presenti negli imballaggi o nei contenitori.



La corretta assunzione di alimenti, associata a uno stile di vita attivo e moderato, costituisce la base della prevenzione oncologica. **La dieta universalmente riconosciuta come la più salutare è quella mediterranea.**

È stato scientificamente provato che il suo consumo riduce l'incidenza del tumore del pancreas e di altre neoplasie (cancro al colon, allo stomaco, alla mammella e all'endometrio).

Nel 2010 l'UNESCO l'ha dichiarata "patrimonio immateriale dell'Umanità".



Ecco alcuni semplici consigli per un'alimentazione corretta:

Preferire il consumo di pesce (ricco di acidi grassi omega 3) evitando aringhe in salamoia, caviale, pesce gatto, salmone affumicato, pesce salato, essiccato o conservato

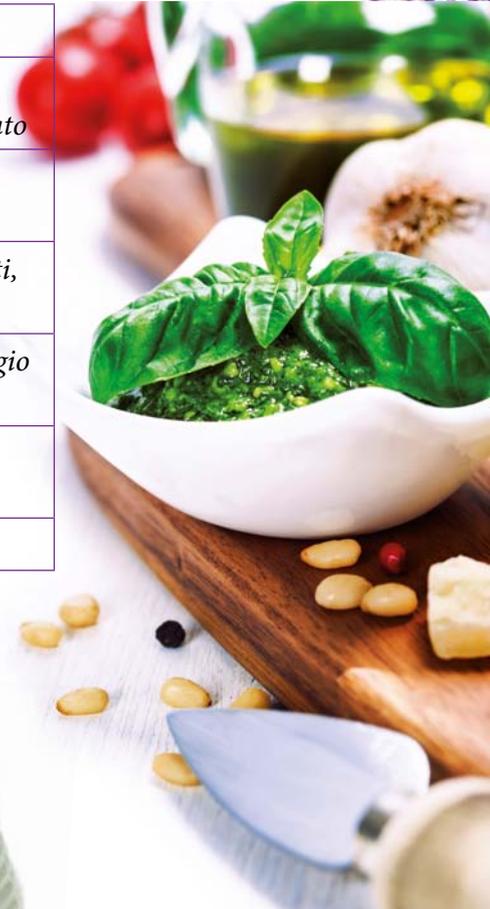
Consumare solo carni magre, non più di una volta alla settimana e bilanciando l'apporto di proteine con l'assunzione di verdura e frutta

Evitare o ridurre il più possibile la carne di maiale, i salumi, gli insaccati, gli affettati, le carni conservate, i cibi in salamoia

Limitare il consumo di latte, latticini, formaggi e uova. È consentito l'uso di formaggio magro, ricotta di mucca, latte magro e formaggio di soia

Ridurre i prodotti a base di farina di frumento, mais e cereali (pane, pasta, polenta), preferendo quelli meno raffinati

Privilegiare l'utilizzo dell'olio d'oliva extravergine



Via Nöe 23, 20133 Milano
tel. +39 02 70630279
fax +39 02 2360018
aiom@aiom.it
www.aiom.it



Realizzazione



via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it
www.intermedianews.it

Questo progetto è stato realizzato
con il contributo non condizionato di

