

COSA PORTO A TAVOLA

Incoronata Romaniello
Debora Stramba
Anna Maria Canton

Ricette: Giovanni Allegro



Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni anno in tutto il mondo più di 10 milioni di persone si ammalano di tumore. Da anni l'oncologia mondiale studia con impegno il rapporto tra cibo e cancro, attribuendo ad una "buona dieta" la possibilità di evitare complessivamente il 30-40% di tutti i tumori. Negli ultimi anni inoltre si è anche dimostrato un impatto sulla riduzione del rischio di recidive per alcune patologie tumorali e di sviluppo delle malattie "da civiltà": l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, la stitichezza.

L'alimentazione è fondamentale per vivere in salute, al punto che il cibo diventa un elemento essenziale ed un alleato anche in corso di terapia. Non è solo la chemioterapia a provocare sgradevoli effetti collaterali: anche i nuovi farmaci biologici, la radioterapia o le conseguenze di un intervento chirurgico possono causare nausea e vomito, stipsi o diarrea, inducendo anche perdita di appetito. La nausea, in particolare, interessa quasi il 70% dei pazienti sottoposti a chemioterapia e rimane uno dei problemi più difficili da gestire anche con l'introduzione di farmaci di nuova generazione. Un aiuto inaspettato però può arrivare proprio dal cibo con accorgimenti che si possono adottare per seguire una dieta il più possibile corretta ed equilibrata, in modo da aiutare l'organismo a rispondere alle cure riducendo al minimo questo ed altri effetti collaterali.

"Cosa porto a tavola" a cura di Inconorata Romaniello, Debora Stramba, Anna Maria Canton (ricette di Giovanni Allegro) e stampato grazie al contributo dell'Associazione Mimosa e della Eisai ci permette di avere un quadro preciso e pratico delle virtù delle sostanze nutritive comprendendone in sintesi il ruolo benefico per il nostro organismo. Pronti quindi a meglio comprendere in diverse situazioni di tossicità da terapia (nausea, vomito, alterazione della mucosa buccale, disturbi intestinali...leucopenia) quali siano le scelte migliori per sostenere un più rapido recupero dell'organismo possiamo poi addentrarci nell'ambito dei regimi dietetici speciali e della nutrizione artificiale che vengono citati ma consegnando ad approcci più specifici la loro discussione approfondita dopo adeguata valutazione nutrizionale.

Il libro ci porta a riflettere, aiutati dal Codice Europeo Contro il Cancro, su quanto appreso nelle prime pagine, ci spinge a riconoscere i motivi per i quali è utile cambiare la nostra alimentazione, perchè il "cambiamento del proprio stile di vita sia come un lungo viaggio fatto di piccoli cambiamenti ben strutturati ma duraturi, di condivisione con gli altri delle nuove esperienze, sia il reimparare a prenderci del tempo per noi, per il gusto della lentezza, dei profumi, della stagionalità, della convivialità, della preservazione del nostro patrimonio culturale". Ed infine ...qualche rapido consiglio in ricette, alcune della nostra tradizione, altre dai nomi più esotici, per un incontro di profumi e sapori che sappia riportarci a mangiare "prima con gli occhi, poi con il naso e poi con la bocca".

Per tutti questi motivi a nome di tutto il Dipartimento Interaziendale Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta esprimo un grande apprezzamento per questo scritto alle autrici ed un ringraziamento particolare alla dr.ssa Romaniello non solo per l'impegno che ha portato a produrre questa utile pubblicazione di gradevole lettura ma anche per tutte le iniziative che ha saputo promuovere e per aver fatto della sua struttura un punto di riferimento all'interno della nostra rete regionale.

Oscar Bertetto
Direttore Dipartimento interaziendale ed interregionale
Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta

Presentazione

L'alimentazione è importante per mantenere il proprio stato di salute e diventa ancora più rilevante quando ci si ammala. Infatti, una buona condizione nutrizionale aiuta a tollerare meglio i trattamenti che bisogna eseguire a causa della malattia. Spesso però i sintomi correlati al cancro, gli effetti collaterali provocati dalla chemioterapia o dalla radioterapia e gli esiti degli interventi chirurgici, possono condizionare molto la capacità di alimentarsi. Inoltre, con la malattia, vengono meno anche le nostre certezze e il paziente si trova spesso in balia dei mille suggerimenti che giungono da parenti, amici e conoscenti. Quello che può apparentemente sembrare un problema marginale, spesso sottovalutato anche dai medici, è in realtà una questione seria perché fonte di stress per il paziente e per la sua famiglia. Mangiare è un momento essenziale per ciascuno di noi che può diventare in caso di malattia un vero e proprio incubo.

Questo libretto informativo vuole pertanto essere un piccolo aiuto per il paziente che deve affrontare un percorso di cura, spesso complesso, al fine di avere suggerimenti utili per poter mangiare con maggior serenità anche durante i trattamenti antineoplastici.

Nella prima parte, dopo una introduzione generale relativa alla dieta e agli alimenti, si è cercato di dare dei consigli pratici in risposta a quelli che sono i sintomi che più frequentemente il paziente può avvertire in relazione alla malattia e/o agli effetti collaterali dei trattamenti antineoplastici, che seppure sono per lo più transitori, possono a causa della loro periodica ricomparsa rendere molto difficile la gestione della alimentazione. E' importante sottolineare che non esistono regole fisse che possano andare bene a tutti i pazienti, per cui al di là di questi suggerimenti è giusto che ciascuno segua anche la propria intuizione ed i suggerimenti del proprio medico di riferimento.

Nella seconda parte del libretto abbiamo invece dedicato un po' di spazio alla "alimentazione preventiva". I dati della letteratura scientifica infatti, segnalano in modo sempre più rilevante come l'alimentazione sia fondamentale nel conservare un buono stato di salute. Negli ultimi decenni il cambiamento dello stile di vita nei paesi più evoluti (caratterizzato da una dieta ricca di zuccheri, grassi e proteine animali e da una vita sempre più sedentarietà) è stata la causa di un aumento di incidenza di patologie, definite del benessere, come il diabete, l'ipertensione arteriosa, le malattie cardiovascolari e il cancro. Alla luce di questo, diventa sempre più importante stimolare la coscienza del singolo sull'importanza del cibo che portiamo sulle nostre tavole, perché tutto ciò che mangiamo o non mangiamo può favorire o ledere la nostra salute. Abbiamo così pensato di spendere qualche capitolo sull'argomento, con la convinzione che soprattutto chi ha toccato da vicino la malattia possa essere più sensibile a questi aspetti e possa farsi da promotore, all'interno della propria famiglia e della propria cerchia di amici, di una alimentazione più sana e consapevole, ma non per questo meno gustosa e piacevole.

Infine, abbiamo voluto concludere con alcune ricette tratte dai numerosi Corsi di Cucina Naturale e Preventiva, che tramite la nostra Associazione organizziamo per le nostre pazienti e i loro familiari in collaborazione con Giovanni Allegro- Chef presso la Scuola di Cucina dell' Istituto Nazionale Tumori di Milano- perché possano essere fonte di ispirazione a chi con curiosità voglia accostarsi a questa cucina.

Un ringraziamento speciale ad Anna Maria Canton, dietista della ASL di Vercelli ed a Debora Stramba, psicologa e psicoterapeuta presso la ASL NO per il prezioso contributo datomi nella stesura di questo libretto.

Incoronata Romaniello
Responsabile della SSVd di Oncologia
Presidio Ospedaliero di Borgomanero- ASL NO

Introduzione

Le sostanze nutritive che quotidianamente assumiamo con gli alimenti, vengono trasformate dal nostro organismo e trasportate attraverso il sangue a tutti gli organi. Questi “principi nutritivi” rivestono differenti ruoli all’interno del nostro corpo: energetico, plastico, regolatore o antiossidante. Vediamo nel dettaglio:

1. Gli **zuccheri** e i **grassi** svolgono un ruolo energetico in quanto sono in grado di fornire l’energia necessaria al mantenimento delle principali funzioni vitali. L’unità di misura dell’energia per l’organismo è la caloria. Tutti gli esseri viventi hanno bisogno di una certa quantità di calorie al giorno per avere la forza necessaria per vivere. Anche un organismo in assoluta immobilità necessita comunque di una quota minima di energia detta metabolismo basale, per consentire il funzionamento degli organi vitali. Se l’apporto calorico fornito dalla dieta è eccessivo, il peso corporeo aumenta (sovrappeso o obesità), viceversa, se l’apporto calorico è insufficiente, il nostro organismo utilizzerà prima le riserve di grasso presente nello strato sottocutaneo ed in seguito, se la situazione non si ristabilisce, anche la massa muscolare. Questo determinerà a lungo termine una perdita di peso più o meno grave definita sotto peso o malnutrizione.
2. Le **proteine** svolgono un ruolo plastico, cioè forniscono il materiale di base necessario per la crescita del corpo e la riparazione dei tessuti danneggiati o invecchiati. Queste sostanze sono fondamentali per il nostro organismo in quanto, ogni parte del corpo umano è costituita da proteine e risulta indispensabile assumerle ogni giorno per garantire un turnover (ricambio) adeguato. Di fronte ad una malattia o in caso di stress importanti l’organismo ha bisogno di una quantità supplementare di proteine, oltre che di calorie, per riparare i tessuti danneggiati.
3. Le **vitamine** ed i **minerali** svolgono una attività regolatrice in quanto regolano le principali reazioni organiche. Anche consumando piccole quantità di alimenti che contengono vitamine, si è in grado di raggiungere il fabbisogno giornaliero consigliato. In alcuni casi, il fabbisogno di vitamine o di sali minerali aumenta: ad esempio in condizioni patologiche che impediscono il consumo di frutta e verdura fresca oppure quando, pur consumando vegetali, i loro micronutrienti non vengono assorbiti. In queste occasioni è pertanto indispensabile effettuare una supplementazione vitaminica con prodotti specifici. E’ importante sapere che assumere integratori vitaminici quando non necessario può favorire il loro accumulo nell’organismo e creare dei danni da eccesso di vitamine (ipervitaminosi). Pertanto l’integrazione dietetica di vitamine va sempre discussa con il medico.
4. Gli **antiossidanti** svolgono un ruolo importante nel contrastare gli effetti negativi dei radicali liberi. La proprietà anticancerogena (antitumorale) di molti alimenti è legata proprio al loro prezioso contenuto di antiossidanti. Nel corso dei numerosi processi metabolici una piccola quantità di ossigeno dà

origine a molecole chimicamente molto reattive, chiamate radicali liberi, che sono in grado di danneggiare le strutture cellulari come la membrana plasmatica ed il DNA. L'azione negativa dei radicali liberi si ripercuote sulla salute dell'intero organismo: accelerando i processi di invecchiamento cellulare, deprimendo il sistema immunitario, favorendo l'insorgenza di numerose malattie e forme tumorali. Il nostro organismo riesce a tenere sotto controllo l'attività dei radicali liberi attraverso speciali sostanze antiossidanti endogene (sintetizzate dal corpo umano) ed esogene (introdotte con gli alimenti). Gli antiossidanti costituiscono una categoria "non omogenea" di sostanze. Fanno parte di questa famiglia: le vitamine, i sali minerali e altri componenti vitamino-simili. Tra gli antiossidanti ricordiamo: la vitamina A, il beta-carotene, la vitamina C, la vitamina E, il coenzima A, l'acido lipoico, il selenio, il rame, lo zinco, il manganese, il licopene, i flavonoidi, antociani, resveratrolo e altri ancora. Queste sostanze sono presenti soprattutto nella frutta, nella verdura, nelle leguminose e nell'olio, pertanto, se si segue una dieta varia ed equilibrata, non è necessario assumere integratori a base di antiossidanti; se, invece, l'alimentazione è carente o squilibrata, si possono introdurre degli integratori ma sempre, dopo un consulto con il proprio medico in quanto, gli antiossidanti potrebbero interferire con la terapia anti tumorale e ridurne l'efficacia o potenziare gli effetti indesiderati.



La Dieta

Il termine "dieta" deriva dal latino diaita, e dal greco diaita, che significa «stile di vita» e rappresenta l'insieme degli alimenti e dell'acqua che l'uomo, deve assumere giornalmente per garantire un corretto apporto nutrizionale. La dieta pertanto non è esclusivamente privativa come si pensa nell'immaginario collettivo ma rappresenta un regime alimentare che ciascun individuo deve adottare per nutrirsi in modo adeguato. Uno schema dietetico risulta adeguato se fornisce tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno. Per soddisfare il fabbisogno nutrizionale dell'organismo sarà quindi necessario conoscere gli alimenti contenuti nei 7 gruppi alimentari.

PRIMO GRUPPO: carni, pesci, uova: a questo gruppo appartengono tutti gli alimenti ricchi di proteine, quindi la carne in genere, la selvaggina, le carni lavorate, prosciutto cotto o crudo, gli insaccati, la carne conservata ma anche il pesce, i molluschi, i crostacei e le uova. Gli alimenti che appartengono a questo gruppo forniscono proteine di alto valore biologico e alcune vitamine idrosolubili del complesso "B" oltre a minerali e vitamine liposolubili, ma il nutriente più importante è il ferro.



SECONDO GRUPPO: latte e derivati: a questo gruppo appartengono il latte ed i suoi derivati come lo yogurt, i formaggi freschi, quelli fusi, duri e stagionati, gli erborinati, la panna, il burro e la ricotta; apportano proteine di alto valore biologico oltre a vitamine e sali minerali. Le vitamine principali che si trovano in questo gruppo alimentare sono: la vitamina A e quelle del gruppo B, ma il componente principale è il calcio.



TERZO GRUPPO: cereali, tuberi e derivati: a questo gruppo appartengono gli alimenti ricchi di carboidrati complessi come l'amido. I più diffusi sono il riso, il frumento, il mais. Ma anche altri cereali minori come il miglio, il farro, la segale, l'avena e l'orzo contribuiscono nello stesso modo a incrementare l'apporto di calorie sotto forma di carboidrati, mentre tra i tuberi ricordiamo le patate e le patate dolci o americane che costituiscono una valida alternativa. Le loro proteine sono di scarso valore biologico, ma si può ovviare al problema consumando i cereali associati ad altri alimenti, come i legumi (del quarto gruppo), noti per il loro contenuto proteico. Anche i derivati dalle farine dei cereali forniscono gli stessi elementi nutritivi, quindi annoveriamo in questo gruppo anche tutti i prodotti da macina delle farine come la semola, il semolino, la polenta e i prodotti da forno salati o dolci: pane, pasta, pizza, cracker, grissini, fette biscottate, biscotti o cereali soffiati.



QUARTO GRUPPO: legumi: a questo gruppo appartengono i legumi secchi o freschi come fagioli, fave, piselli, lenticchie, soia, ceci; sono ricchi di proteine vegetali, di carboidrati (amido), di minerali (ferro e calcio) e di alcune vitamine del gruppo B. I legumi sono preziosi per il loro contenuto proteico, calorico e per i minerali in essi contenuti.



QUINTO GRUPPO: oli e grassi: questo gruppo comprende tutti i grassi: grassi di origine animale: burro, strutto ed il grasso visibile nelle carni degli animali. In natura sono solidi, ricchi di acidi grassi saturi e devono essere usati con moderazione in quanto rappresentano la principale fonte di colesterolo; grassi di origine vegetale: l'olio di oliva o di semi. In natura sono liquidi e contengono acidi grassi insaturi e polinsaturi, ottimali per il nostro organismo. In questa categoria sono comprese le margarine che sono degli oli solidificati dall'industria alimentare attraverso un processo chimico di idrogenazione. Non sono tossici, ma contengono un quantitativo di grassi definiti "trans" che incrementano i trigliceridi nel sangue.



SESTO E SETTIMO GRUPPO: ortaggi e frutta: questi alimenti sono classificati in due gruppi in base al tipo di vitamine che forniscono. Appartengono al sesto gruppo quelli che sono ricchi soprattutto di vitamina A e al settimo gruppo quelli ricchi di vitamina C. Scarsi in grassi e in proteine, sono ricchi di zuccheri semplici (saccarosio e fruttosio). Si consiglia di consumare frutta e ortaggi crudi o cotti al vapore per evitare la dispersione dei sali minerali durante la cottura. Gli alimenti ricchi di vitamina C sono la frutta a carattere acidulo (agrumi, kiwi, ecc.) e gli ortaggi a gemma come i cavolfiori ed i pomodori. Ortaggi e frutta particolarmente ricchi di vitamina A, sono quelli dal caratteristico colore giallo-arancio o verde scuro: carote, albicocche, melone giallo, zucca gialla, peperoni gialli e verdi, spinaci, bieta, lattuga, ecc.



IL PESO CORPOREO E IL BMI



Come abbiamo già detto in precedenza una buona alimentazione è utile a tutti per mantenere il proprio stato di salute e diventa ancora più importante quando ci si ammala. Appare rilevante in questo caso capire e sapere come migliorare la propria dieta al fine di supportare al meglio l'organismo che deve combattere contro la malattia e contro gli effetti collaterali delle terapie. Nei pazienti che si ammalano di cancro spesso il problema maggiore è la perdita di peso e la malnutrizione, condizioni che tendono ad aggravarsi con il peggioramento della patologia di base. Nel 20% dei casi i problemi nutrizionali sono tali da rappresentare un ostacolo alla terapia e quindi un impedimento alla guarigione. La perdita di peso è correlata a numerosi fattori che possono essere spesso concomitanti e pertanto rendere complessa la gestione. I fattori che possono portare ad un calo di peso sono:

1. **fattore meccanico:** si intende un ostacolo che preclude l'ingestione parziale o totale del cibo e delle bevande. In queste condizioni il medico parla di disfagia che rappresenta una situazione molto seria soprattutto perché determina talora rapidi cali del peso e necessita non solo di diete specifiche ma anche di trattamenti locali;
2. **fattore metabolico:** la malattia spesso determina uno stato di catabolismo proteico e calorico, cioè un rapida degradazione delle proteine ed un aumentato consumo dell'energia determinando così, a fronte di una alimentazione coerente con il proprio fabbisogno, perdite di peso importanti;
3. **fattori patologici:** la malattia può determinare alterata capacità di digerire o di assorbire gli alimenti, nausea e vomito alimentare, diarrea e stipsi e infiammazione del cavo orale. Tutto ciò può favorire la difficoltà all'alimentazione e il calo ponderale;
4. **fattori farmacologici:** le terapie antineoplastiche possono determinare numerosi effetti collaterali tra cui nausea, vomito, diarrea, stipsi, infiammazione delle mucose, alterazione dei gusti e pertanto condizionare ulteriormente la capacità di alimentarsi;

5. fattori psicologici: la diagnosi di cancro, le terapie che si devono affrontare possono causare ansia, paura, depressione che condizionano ulteriormente l'alimentazione del paziente.

Nei pazienti in esiti di cancro che devono eseguire una chemioterapia adiuvante (preventiva) invece il discorso è molto differente. Una revisione di studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro indica che sovrappeso e sedentarietà sono associati ad un maggior rischio di tumore in diverse sedi, inclusi il tumore della mammella e quello del colon-retto. Gli aspetti dell'alimentazione che favoriscono le alterazioni ormonali associate al tumore della mammella e del colon-retto sono gli stessi che favoriscono la sindrome metabolica associata al diabete e alle malattie cardiovascolari, definita convenzionalmente dalla presenza di tre o più dei seguenti fattori: iperglicemia, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL, ipertensione e adiposità addominale*. Pertanto, in questi pazienti che hanno avuto un cancro e che eseguono dei trattamenti post chirurgici preventivi sarà importante stimolare l'adozione di un regime alimentare adeguato che comprenda prodotti non raffinati (pasta, pane e cereali integrali), molta verdura, frutta, legumi, pochi zuccheri semplici, poche proteine di origine animale. Utile associare a queste indicazioni dietetiche anche una attività fisica costante.

Anche in questo caso è opportuno affidarsi ad uno specialista in grado di fornire indicazioni specifiche per modificare il proprio stile di vita.

*La sindrome metabolica è caratterizzata da tre o più dei seguenti indicatori: iperglicemia (>100mg(DI a digiuno), ipertrigliceridemia (>150 mg/dL), bassi livelli di colesterolo HDL (>50 mg/dL), ipertensione arteriosa (>130/85), adiposità addominale (>80-88 per le donne e 94 cm per gli uomini).

Nell'ambito di questo opuscolo parleremo prima di come contrastare la perdita di peso per favorire un buono stato nutrizionale e di cosa mangiare o come comportarsi in presenza di alcuni disturbi correlati alle terapie/malattia che interferiscono con l'alimentazione. Nella seconda parte ci soffermeremo sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione del cancro e delle sue recidive attraverso l'adozione di uno stile di vita salutare.

Alla luce di quanto detto il peso è uno dei parametri più importanti da monitorare nei pazienti oncologici ma un parametro ancora più affidabile del semplice peso corporeo è rappresentato dal B.M.I. (Body Mass Index). Il B.M.I. è un indicatore dello stato nutrizionale del corpo umano in termini antropometrici che correla l'altezza con il peso del soggetto. Si ottiene dividendo il proprio peso in Kg con l'altezza al quadrato espressa in metri.

$$\text{B.M.I.} = \text{peso (Kg)} / \text{altezza (metri)} \times \text{altezza (metri)}$$

Esempio: se il peso è kg 70 e l'altezza è cm 170, l'altezza al quadrato sarà: $1,70 \times 1,70 = 2,89$ Il B.M.I. sarà: $70 : 2,89 = 24,22$ che pone il paziente in una condizione di peso compresa tra 18 e 29,9 quindi NORMOPESO.

Il B.M.I. è un indicatore che serve ad inquadrare il soggetto in un'area di peso che può essere normale - sovrappeso - obesità di medio grado - obesità di alto grado. Il B.M.I. è un valido strumento ma da solo non costituisce un indice diagnostico. Sebbene possa essere d'aiuto nel determinare comportamenti più appropriati, non deve essere usato per decisioni importanti inerenti alla salute o come sostituto del parere di personale qualificato.

ALIMENTAZIONE IN CORSO DI CHEMIOTERAPIA: CONSIGLI GENERALI



- mangiare poco e spesso facilita la digestione: può essere utile suddividere i pasti in 5-6 spuntini nell'arco della giornata, a distanza di 2 o 3 ore l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito;
- bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazio. Tuttavia, è importante, assumere almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno preferibilmente lontano dai pasti;
- l'uso di erbe aromatiche o di spezie, rende più appetitose le pietanze, si può inoltre aggiungere succo di limone per il pesce e utilizzare vino bianco o rosso o birra per cucinare la carne;
- scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali. Bisogna cercare di consumare le verdure in modo che non manchino i colori bianco, rosso, arancio, giallo e verde;
- se la carne risulta sgradita, è possibile sostituirla con altri alimenti proteici come il pesce, le uova il formaggio, il latte, lo yogurt o i legumi;
- possono essere assunte anche bevande ricche di vitamine e sali minerali come spremute di frutta o di verdura magari arricchite con miele, latte o condite con olio e poco sale;
- è utile evitare di sostare a lungo in locali in cui si preparano le pietanze: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli in corso di chemioterapia;
- se non si riesce comunque ad avere una dieta con un adeguato apporto calorico è utile segnalarlo al medico ed eventualmente sottoporsi ad una valutazione dietistica.

Ora vediamo più nel dettaglio come comportarsi e cosa mangiare in presenza di alcuni **disturbi specifici**.

1) STANCHEZZA E RIDUZIONE DELL'APPETITO



Dopo l'avvio del trattamento chemioterapico alcuni pazienti presentano stanchezza e riferiscono riduzione dell'appetito e difficoltà di concentrazione. Le cause sono molteplici: effetti collaterali dei farmaci, inattività, insonnia, anemia, depressione. La stanchezza ed il calo dell'appetito possono ridurre l'interesse verso il cibo, la voglia di alimentarsi, di fare la spesa e di cucinare.

Consigli utili:

- chiedere a familiari ed amici di provvedere alla spesa e cucinare al vostro posto: spesso lo fanno volentieri;
- se osservate con attenzione le indicazioni di scongelamento, cottura e conservazione, i prodotti surgelati (crudi o precotti), quelli in scatola o i pronti acquistati in rosticceria, rappresentano un'ottima alternativa per stuzzicare l'appetito;
- approfittare dei momenti in cui ci si sente più in forze per preparare cibi che possono essere conservati sottovuoto o congelati;
- semplificare al massimo i processi di cottura utilizzando pentole a pressione e forno a microonde;
- se si pensa di avere bisogno di aiuto a casa per risolvere i problemi legati all'alimentazione, parlarne con il medico di famiglia o rivolgersi al dietista, che potrebbero offrire una soluzione adatta al problema;
- se non c'è infiammazione alla bocca si può bere un aperitivo analcolico o mezzo bicchiere di vino bianco prima dei pasti. Un bicchiere di buon vino rosso a pasto potrebbe aiutare la digestione. L'uso di bevande alcoliche durante il trattamento chemioterapico è condizionato però dal parere del proprio medico;
- una passeggiata prima del pasto può aiutare ad aumentare l'appetito;
- consumare i pasti con calma in un luogo tranquillo e sereno, masticando con cura e concedendosi del relax a fine pasto;

- ascoltare musica durante i pasti o guardare un programma televisivo interessante;
- stuzzicare piccole quantità di cibo nel corso della giornata, nei momenti in cui si ha più voglia;
- tenere sempre a portata di mano degli spuntini ad alto contenuto calorico: caramelle o cioccolato o snack tipo noccioline, patatine, frutta secca o scaglie di parmigiano, leggeri e gustosi.
- utile inserire nella propria alimentazione crema di riso integrale (molto cotto e passato al setaccio) oppure la zuppa di miso (in cui le proteine della soia sono già digerite dalla fermentazione)
- se esiste un problema di deglutizione, ovviare all'inconveniente con qualcosa di liquido o semisolido come yogurt, budini o mousse di frutta e formaggio arricchite con zucchero o miele o biscotti granulari;
- se l'odore del cibo dà noia consumare pietanze fredde o a temperatura ambiente cercando di renderle allettanti aggiungendo fettine di limone, pomodoro o prezzemolo tritato;
- apparecchiare la tavola con stoviglie colorate, scegliendo un luogo piacevole in cui mangiare;
- se non si riesce a consumare cibi solidi, integrare temporaneamente bevande tipo latte o yogurt intero arricchito con zucchero o miele o gelato e contattare al più presto il proprio medico;
- l'appetito viene mangiando! Mangiare in compagnia è spesso più piacevole e trascinante che stare da soli. Approfittare dei momenti in cui ci si trova in buone condizioni generali per trattarsi bene e concedersi il piacere di mangiare ciò che più è gradito.

2) NAUSEA DA CHEMIOTERAPIA



Chi avvia un trattamento chemioterapico spesso avrà a che fare con la nausea. Seppure l'oncologo nel programma di trattamento inserisce sempre dei farmaci anti-nausea, spesso questa terapia evita al paziente di vomitare ma non elimina completamente la nausea. Ciascun paziente ha una sensibilità diversa alla nausea chemio-indotta e anche questo a volte può determinare il fallimento delle terapie preventive che vengono impostate. E' utile discutere con il proprio medico questo problema al fine di ottimizzare il trattamento preventivo ma se nonostante tutto la nausea vi perseguita ci sono alcuni consigli pratici che possono aiutare ulteriormente a minimizzare il problema.

Consigli utili:

- evitare di preparare direttamente i pasti, infatti i vapori che esalano dalla pentola possono stimolare molto il senso di nausea; se possibile fateli preparare da qualcun altro e cercate di mangiare in una stanza diversa rispetto a quella in cui è stato preparato il pasto; se non c'è nessuno che può cucinare per voi è meglio preparare i pasti lontano dai momenti in cui si dovranno consumare ed eventualmente surgelare delle porzioni per i giorni dopo la chemioterapia in modo da non essere costretti a cucinare;
- meglio consumare pasti tiepidi o freddi ed in porzioni non abbondanti. Preferire piccoli spuntini frequenti durante tutta la giornata;
- non ingerire grandi quantità di liquidi in concomitanza al pasto, può essere utile l'impiego della cannuccia;
- non mangiare cibi grassi ed eccessivamente speziati;
- consumare cibi leggeri e poco conditi come minestre lente e budini di crema e aggiungere piccole porzioni dei piatti preferiti passando gradualmente ad una dieta sostanziosa; evitare pietanze fritte e molto grasse, troppo salate o troppo dolci. Scegliere gli alimenti preferiti e nel caso di avversione alla carne sostituirla con pesce, pollo, uova o formaggio;

- masticare bene il cibo per facilitare la digestione;
- evitare di mangiare se non si ha voglia; a volte è utile cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole senza limitazioni di tempo;
- se si avverte nausea durante il pasto è utile provare a rilassarsi respirando lentamente e profondamente;
- se la nausea si verifica al mattino, prima di alzarsi, è utile provare a mangiare cracker, fette biscottate o toast;
- lontano dai pasti si può provare a sorseggiare piccole quantità di bevande gassate che aiutano a contrastare la nausea come l'acqua minerale, il ginger o la limonata. Il tè alle erbe, bevuto freddo, oltre ad avere un gusto gradevole, è anche un'ottima bevanda rinfrescante. Congelare le bevande o i succhi di frutta o le spremute di frutta fresca, e succhiare lentamente i cubetti di ghiaccio risulta una strategia semplice e pratica per assicurarsi un adeguato apporto di liquidi (da evitare in caso di terapia con oxaliplatino);
- la sensazione di nausea può essere alleggerita da una passeggiata all'aria aperta;
- il giorno del trattamento è consigliato il consumo di un pasto leggero.

3) DIARREA



Nel caso di diarrea indotta dalla chemioterapia sarà utile avviare i trattamenti consigliati dal proprio medico di riferimento. Oltre alla terapia con gli antidiarroici classici e fermenti lattici l'alimentazione può rappresentare un valido aiuto per ripristinare rapidamente un transito intestinale regolare.

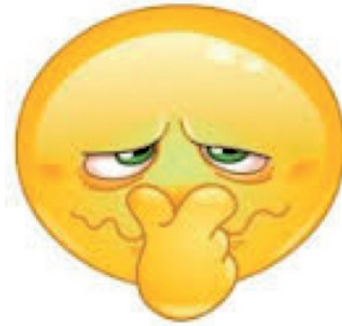
Consigli utili:

- mangiare cibi ricchi di proteine, calorie e potassio ma a basso contenuto di scorie come: grana, uova, patate, pasta in bianco, riso bollito, banane, carote, pesce, pollo;
- consumare piccoli pasti ma frequenti;

- evitare caffè, cioccolata, latte vaccino, bevande alcoliche e superalcolici o bevande fredde;
- bere molto per restituire all'organismo l'acqua che si perde con la diarrea: tè deteinato o tè verde, brodo vegetale salato, brodo di carne sgrassato, acqua minerale non gasata, acqua di cottura del riso (almeno 1,5-2 litri al giorno);
- evitare verdure cotte e crude ed alimenti integrali o ad alto contenuto di fibre;
- evitare prodotti che fermentano come ad esempio legumi, broccoli, cavolfiore, crauti, cavolo, verza, cipolle, mais;
- preferire ortaggi come patate, carote o zucchine, da consumare lessate, oppure sotto forma di succhi o centrifugati di verdura;
- utile il riso nelle minestre di carote e di patate;
- evitare il latte vaccino e i formaggi freschi. Sostituirlo con un latte delattosato o con una bevanda di riso arricchito in calcio. Preferire i formaggi stagionati come parmigiano, grana, pecorino, a lunga stagionatura;
- evitare il salame cotto o crudo e gli altri insaccati speziati. Scegliere la bresaola, il prosciutto crudo e cotto, togliendo il grasso visibile;
- evitare cibi fritti, piccanti e ricchi di spezie e il dado: usare olio di oliva crudo;
- scegliere carne e pesce nei tagli più magri. Si possono consumare le uova alla coque o in camicia o strapazzate;
- per quanto riguarda la frutta, preferire banane mature, mele sbucciate e grattugiate e arricchite con succo di limone, succo di mirtillo e miele. Eliminare la frutta secca essiccata o disidratata.

Anche se la diarrea è leggera, conviene, per precauzione, seguire le indicazioni almeno per due giorni, prima di reintrodurre progressivamente nella propria alimentazione gli alimenti esclusi dalla dieta. Si può reintegrare la frutta (prugne escluse) e i formaggi a media stagionatura. In seguito si può introdurre verdure in purea come contorno, la verdura cruda ed infine i legumi ed il latte vaccino.

4) FLATULENZA



La flatulenza è una miscela di gas (formata da aria ingerita o prodotta dai batteri simbiotici e dai lieviti che vivono nel tratto gastrointestinale) e di particelle aerosolizzate di feci rilasciata sotto pressione attraverso l'ano generalmente associata ad un caratteristico suono e un odore sgradevole. Per ridurre questo fenomeno che spesso si associa alla malattia o alle terapie impostate ci si può aiutare anche con la dieta.

Consigli utili:

- mangiare masticando bene e lentamente;
- evitare i cibi che di solito producono aria, come i legumi in particolare i fagioli, le verdure appartenenti alla famiglia delle brassicacee: cavoli, carciofi, verza, broccoli, broccoletti o cavolfiori e delle agliacee: cipolla, porro, aglio, uva, sottaceti e bevande gassate;
- ottimo rimedio naturale è assumere due cucchiaini di sciroppo di menta sciolto in una tazzina di acqua calda: se si vuole, aggiungere anche un cucchiaino di zucchero;
- utili anche i confetti di carbone vegetale venduti in farmacia;
- una attività fisica leggera, in particolare camminare, può dare sollievo.

5) STITICHEZZA



La stitichezza può essere causata dalla malattia di base oppure dagli effetti collaterali dei trattamenti: sia i farmaci chemioterapici sia i farmaci impiegati per la terapia di supporto (antidolorifici, ansiolitici, antiacidi, diuretici, antiemetici), ma anche da alcune abitudini comportamentali: la vita sedentaria, una scarsa attività fisica, il peso corporeo in eccesso, lo stress o la tensione emotiva. Il peggior fattore comportamentale è la malsana abitudine di percepire lo stimolo di andare al bagno e rimandarlo. Quando l'evacuazione viene rimandata a lungo, da una parte si verifica un ulteriore riassorbimento dell'acqua contenuta nelle feci e quindi il loro ulteriore indurimento, dall'altra, i muscoli rettali si abituano al grado di tensione generato dallo stimolo, divenendo progressivamente insensibili. Risulta importante imparare ad ascoltare il proprio corpo e rispettarne i tempi fisiologici. In caso di stitichezza il medico vi segnalerà quanto necessario per regolarizzare l'intestino ma certamente anche l'alimentazione può dare un buon aiuto.

Consigli utili:

- bere molti liquidi nell'arco della giornata;
- per stimolare il movimento intestinale è utile bere una bevanda calda al mattino, a digiuno, inoltre per alcuni il caffè ha un effetto lassativo;
- aumentare l'attività fisica (camminare almeno 30 minuti al giorno può aiutare l'intestino);
- per regolarizzare l'intestino senza ricorrere ai farmaci si può utilizzare: succo o sciroppi di prugne o di fico, succo d'uva, d'arancia e mele cotte;
- l'orario dei pasti influenza molto il regolare funzionamento intestinale: sarebbe opportuno, infatti, mangiare sempre ad orari regolari in maniera da consentire all'organismo di scandire con costanza i ritmi digestivi e tramutarli in altrettanto costanti orari di evacuazione;
- anche il consumo frettoloso del cibo, comporta una cattiva masticazione ed una cattiva digestione e quindi una rallentata eliminazione delle feci. Sarebbe

opportuno, invece, consumare i pasti da seduti, concedersi il tempo necessario;

- masticare lentamente e porre attenzione a non introdurre troppa aria in bocca aiuta ad evitare altri due aspetti strettamente legati alla stitichezza, la flatulenza ed il gonfiore;
- mangiare alimenti ricchi di fibre. Le fibre alimentari, che si trovano in tutti gli alimenti di origine vegetale, si miscelano all'acqua rigonfiandosi e determinando la formazione di una massa vischiosa che ben aderisce alle pareti intestinali, con il risultato di facilitare lo spostamento del materiale fecale nell'intestino e la successiva eliminazione delle feci. La crusca è particolarmente efficace (si può aggiungere ai cereali e alle minestre, al latte o allo yogurt). Altre fonti di fibre sono i cereali integrali o muesli, prodotti integrali, verdura e frutta fresca consumate con la buccia.

Utile quindi introdurre nella dieta:

Cereali e derivati: pane, pasta o riso integrali, farina d'avena, orzo perlato, farro e segale. Aggiungere crusca nelle zuppe di verdura e consumare prodotti da forno integrali o muesli a colazione.

Frutta: mele, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e tutta la frutta in genere preferibilmente con la buccia. Frutta secca o disidratata.

Ortaggi: carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, erbe, barbabietole, porri, funghi.

Legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.

6) INFIAMMAZIONE DEL CAVO ORALE



Durante la terapia si può verificare una infiammazione delle mucose del cavo orale che va segnalata immediatamente al medico curante che potrà così verificare la gravità della mucosite e in base a questo impostare una terapia specifica.

Consigli utili:

- tenere il cavo orale molto pulito: lavare i denti dopo ogni pasto con uno spazzolino morbido ed effettuare sciacqui con collutori non a base alcolica (l'alcol potrebbe

infatti peggiorare l'infiammazione) o con acqua e bicarbonato, che purtroppo ha un sapore non da tutti tollerato;

- utile eseguire un'accurata rimozione del tartaro in modo d'eliminare eventuali sacche contenenti germi e ridurre il rischio di infezioni del cavo orale;
- mantenere le labbra sempre ben idratate utilizzando vaselina, miele rosato o stick ammorbidenti;
- evitare il fumo di sigaretta e l'uso di alcolici;
- evitare alimenti duri o croccanti, come i crackers e patatine;
- non bere o mangiare agrumi (arance, pompelmi e limoni) o loro derivati, evitare ananas;
- evitare cibi speziati o piccanti (non pepe, peperoncino, curry);
- bere almeno 1,5 litri al giorno di acqua; in alternativa bere sciroppo di ribes nero o di rosa canina, succo di mela o nettare di pesca/pera, che sono meno acidi dei succhi di frutta;
- scegliere cibi morbidi e rinfrescanti come gelati, frappè, yogurt, budini e granite; l'uso di granite, o anche semplicemente ghiaccio tritato, da sciogliere lentamente in bocca prima del pasto può facilitare la successiva assunzione di cibo grazie all'effetto anestetico del freddo (non consigliato per chi esegue terapia con oxaliplatino);
- consumare cibi a temperatura ambiente o tiepidi;
- evitare alimenti troppo salati o affumicati;
- preferire cibi tagliati finemente e ben amalgamati grazie all'utilizzo di condimenti cremosi come formaggi morbidi, maionese e salse delicate. Per arricchire i cibi si può utilizzare burro, olio, panna da cucina, formaggio, yogurt, zucchero, miele;
- scegliere la parte più morbida del pane o in alternativa utilizzare il pane in cassetta tipo toast;
- tritare la carne o il pesce impastandolo con uova e latte per ottenere morbide polpette. Utile anche la preparazione di frittate con l'aggiunta di formaggio e latte da cucinare preferibilmente in forno;
- si possono anche impiegare alimenti per l'infanzia come omogeneizzati, preparati ad alto contenuto calorico, semolino arricchito con formaggio e burro;
- tenere la protesi dentaria a bagno per tutta la notte in una soluzione apposita e cercare di farne uso il meno possibile durante il giorno per evitare di irritare ulteriormente le gengive già infiammate;
- se la lingua è «bianca», i cibi potrebbero assumere un sapore poco gradevole, diminuendo quindi ulteriormente lo scarso appetito. Pulire la lingua strofinandola con un batuffolo di cotone imbevuto di soluzione di bicarbonato di sodio (sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in 50 cl di acqua tiepida);
- usare uno spazzolino da denti morbido del tipo per bambini e spazzolare con delicatezza.

7) SECCHENZA DELLA BOCCA

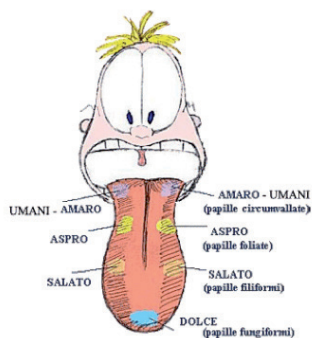


I pazienti che eseguono la radioterapia sulla regione testa collo, ma talora anche i pazienti che eseguono chemioterapia, possono sperimentare questa sensazione di “arsura” del cavo orale.

Consigli utili:

- preparare cibi morbidi come segnalato per l’infiammazione del cavo orale;
- bere di frequente a piccoli sorsi. Può essere utile prendere un aperitivo analcolico e bere bevande gassate, se non controindicate;
- utile succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla frutta per alleviare la secchezza (non consigliato per i pazienti che eseguono terapia con oxaliplatino);
- favorire la salivazione masticando chewing gum o caramelle senza zucchero;
- risciacquare la bocca ogni due ore per ottenere una sensazione di freschezza;
- evitare i cibi che richiedono una masticazione lunga e faticosa come le verdure crude e la carne dura;
- evitare il cioccolato e i dolci asciutti che impastano la bocca;
- dedicare molta cura all’igiene della bocca pulendola dopo ogni pasto come consigliato nel capitolo dedicato all’infiammazione del cavo orale.

8) ALTERAZIONE DEL GUSTO



Durante la chemioterapia si possono avvertire dei cambiamenti nel gusto e nell'olfatto. I cibi, specialmente la carne, possono assumere un sapore metallico o risultare privi di gusto. Questa alterazione di norma è transitoria, ma molto fastidiosa.

Consigli utili:

- scegliere prima di tutto i cibi che stimolano di più l'appetito, abbandonando per un po' di tempo quelli meno stuzzicanti. Riprovare a mangiarli dopo qualche settimana;
- aggiungere alle pietanze piccole quantità di erbe aromatiche come basilico, origano, rosmarino e menta;
- insaporire la carne facendola marinare nel vino, in olio e aceto o in salse agrodolci;
- consumare la carne preferibilmente fredda con contorni di salse e sottaceti. Se il gusto della carne dovesse risultare ancora alterato, utile sostituirla per qualche tempo con pesce, uova, legumi o formaggi;
- se le verdure cotte sembrano insapore aggiungere pancetta o prosciutto;
- correggere il sapore del cibo aggiungendo zucchero se sembra troppo salato, o sale se troppo dolce;
- preferire posate di plastica a quelle di metallo;
- evitare tè e caffè sostituendoli con bevande dal gusto più deciso, per esempio aranciata raffreddata con qualche cubetto di ghiaccio (da evitare in caso di terapia con oxaliplatino);
- dedicare molta cura all'igiene della bocca seguendo i consigli forniti nel capitolo dedicato alla mucosite.

9) ALIMENTAZIONE IN CASO DI LEUCOPENIA



Quando i globuli bianchi sono molto bassi il paziente si trova a rischio di infezione. Per questo motivo, oltre alla terapia farmacologica che il medico dovrà impostare, sarà utile seguire una alimentazione igienicamente sicura che riduca al minimo il contatto con i germi.

Consigli utili:

- lavarsi accuratamente le mani prima di mettersi ai fornelli;
- nei giorni di maggior rischio sarà utile assumere solo cibi cotti;
- lavare accuratamente la frutta e la verdura con dell'acqua e ipoclorito di sodio per alimenti;
- meglio consumare frutta e verdura cotte al forno o lessate;
- gli alimenti ben cotti andranno consumati subito dopo la cottura evitando la conservazione in frigorifero;
- non consumare cibo riscaldato preparato il giorno precedente;
- non utilizzare il forno a microonde per riscaldare le pietanze.

10) ALIMENTAZIONE DEL PAZIENTE STOMIZZATO

I portatori di colostomia ed ileostomia non devono seguire alcuna dieta restrittiva, ma semplicemente adottare alcuni accorgimenti, utili a favorire un'evacuazione controllata. Si tratta in definitiva di conoscersi meglio individuando, poco alla volta, i cibi più adatti alla propria alimentazione e soprattutto compatibili col tipo di stomia di cui si è portatori. Seguendo alcune semplici regole non sarà difficile riscoprire presto il piacere della buona tavola e il gusto di mangiare.

Consigli utili:

In caso di ileostomia è utile seguire una dieta che aiuti a rendere più consistenti le feci e reintegrare la perdita dei liquidi bevendo molta acqua, spremute di agrumi e centrifugati di frutta. Bere molto durante la giornata servirà anche a diminuire l'acidità del materiale di escrezione.

La dieta in caso di ileostomia dovrà essere:

- ricca di vitamine e di sali minerali (magnesio, calcio, sodio, potassio, fosforo), assumendo centrifugati di frutta e verdura o spremute di agrumi filtrate;
- povera di grassi (che aumentano la velocità di transito dei cibi nell'intestino), evitando i cibi fritti, dolci con panna e cioccolato, gelati alle creme, salumi, carni grasse, pesci affumicati o grassi come sgombro salmone o tonno sottolio e formaggi ad alto tenore di grassi;
- povera di scorie: evitare ortaggi a fibra lunga come asparagi, funghi, cavoli, broccoli, verze, sedano, coste, cardi. Preferire verdure tipo carote, zucchine, zucca e patate in purea. La frutta, dovrà essere mangiata sbucciata, passata o frullata o centrifugata. Evitare frutta sciroppata e secca e preferire la frutta di stagione fresca;

Valutare l'assunzione degli alimenti a seconda della tollerabilità individuale. In caso di diarrea, vomito, sudorazione eccessiva, febbre o temperatura ambientale elevata, è necessario reintegrare le riserve organiche di sali minerali e liquidi il più rapidamente possibile.

In caso di stipsi, evitare i lassativi. Le cause principali che causano stipsi sono: un'insufficiente introduzione di liquidi, un eccessivo consumo di dolci, l'assunzione di cibo non sminuzzato a sufficienza, la sedentarietà. A volte piccoli ritocchi della dieta sono sufficienti a sbloccare la situazione. Talvolta è invece indispensabile una pulizia dell'ileo con soluzione fisiologica.

In caso di colostomia destra (o trasversostomia) si devono seguire le stesse indicazioni fornite nel capitolo destinato alle ileostomie, usando la medesima attenzione nella scelta degli alimenti.

In caso di colostomia sinistra la dieta è invece simile a quella precedente l'intervento:

- la quantità di liquidi ingeriti durante la giornata influenza la consistenza delle feci e quindi dovrà essere adeguata alla necessità (almeno 2 litri al giorno);
- si deve evitare di assumere alimenti che fermentano o quelli troppo speziati o aromatici per controllare la produzione di gas intestinali e quindi la formazione di aria maleodorante. Spesso i pazienti colostomizzati più anziani diventano stitici. Quando le feci non eliminate iniziano a fermentare nell'intestino, può verificarsi diarrea (definita paradossa). È molto importante quindi che la dieta di questi pazienti sia ricca di fibra e sia molto regolare.

Consigli utili:

- ricordare che tutti i cibi che prima dell'intervento provocavano costipazione, diarrea o flatulenza, probabilmente avranno lo stesso effetto anche dopo l'intervento;
- non cambiare drasticamente le proprie abitudini alimentari, ma introdurre nella dieta nuovi alimenti uno alla volta per valutare il tipo di effetto che producono sulla digestione e l'evacuazione;
- evitare le bevande gassate o troppo fredde;
- evitare i cibi che producono gas e cattivi odori;
- preferire l'olio di oliva, o di semi di mais o soia ai condimenti di origine animale (burro, strutto);
- limitare l'uso dei pasti precotti, elaborati, preferendo cibi cotti in modo semplice come al vapore, lessati, cotti al forno;
- seguire orari regolari per i pasti;
- non mangiare pasti abbondanti adottando l'abitudine di integrare al pranzo ed alla cena due spuntini leggeri, per facilitare la digestione ed evitare che si formi gas nell'intestino vuoto;
- masticare bene e lentamente;
- controllare frequentemente il peso registrando eventuali variazioni in eccesso o in difetto.

PICCOLO PROMEMORIA:

- **Alimenti che accelerano il transito intestinale:** alcolici (vino, spumante, ecc.), bevande gassate, latte intero, panna, formaggi grassi e fermentati, dolci, brodo di carne, frutta e verdura, cibi fritti, carni grasse
- **Cibi responsabili della produzione di gas maleodorante:** aglio, uova, cipolla, porri, melone, funghi, pesce, legumi, spezie
- **Alimenti che rallentano il transito intestinale:** pane, pasta, riso, pesce cotto al vapore o lesso, carni bianche, carote, patate, mele, banane
- **Cibi responsabili di irritazione anale:** agrumi, cibi grassi, arachidi, popcorn, spezie, fragole, alcool
- **Alimenti responsabili della formazione di gas:** legumi, pesce fritto, carni affumicate, cavoli, broccoli e ortaggi di questa famiglia, carciofi, spezie, frutta secca, bevande gassate, birra e superalcolici, gomma da masticare

REGIMI DIETETICI SPECIALI E NUTRIZIONE ARTIFICIALE

Nonostante tutti i consigli dati e la buona volontà, alcuni pazienti malati di cancro non riescono ad alimentarsi adeguatamente con conseguente perdita di peso e di massa muscolare. In questi casi è necessaria una dieta più ricca di calorie e proteine: una valutazione dietetica è fondamentale per impostare un adeguato schema dietetico che consentirà di rallentare o di bloccare la perdita di peso e di recuperare i chili persi. Per prevenire la perdita di peso possono essere messi in atto tutti i tipi di trattamento nutrizionale, a partire da:

- una prescrizione di un'adeguata terapia dietetica;
- un'integrazione alimentare con prodotti specifici da assumere per bocca, definiti integratori nutrizionali;
- una nutrizione artificiale, parenterale o enterale, che sostituisce l'alimentazione per bocca fino a quando il paziente non sarà in grado di alimentarsi per via naturale.

L'intervento nutrizionale quando necessario deve essere effettuato in relazione a numerosi fattori:

- condizioni cliniche del paziente;
- causa della malnutrizione;
- terapia programmata per il paziente;
- preferenze del paziente.

L'apparato gastrico e l'intestino sono sempre la via di prima scelta nell'intervento nutrizionale. Per questo motivo in caso di necessità si parte prima con un supporto nutrizionale per via orale. Se questo non è possibile la scelta deve cadere sulla via enterale ed infine quando il tratto gastroenterico non è utilizzabile per via parenterale. L'intervento nutrizionale deve essere precoce: solo così è possibile ottenere il successo terapeutico sperato. All'atto della prima visita sarà valutato lo stato nutrizionale del paziente così da intervenire in modo adeguato per prevenire o correggere uno stato di malnutrizione e le eventuali complicanze ad esso correlate, al fine di migliorare la qualità di vita del paziente. Se il paziente è ancora in grado di alimentarsi adeguatamente per la via naturale, è certamente consigliata l'elaborazione di un piano dietetico personalizzato, il più possibile rispondente alle preferenze del singolo. Se il paziente è in grado di alimentarsi, ma in quantità insufficienti a soddisfare i fabbisogni nutrizionali a causa dell'anoressia, dei disturbi gastro-intestinali o delle terapie, si interverrà integrando allo schema dietetico un supporto alimentare specifico in base ai bisogni, come un integratore alimentare liquido o in polvere. Gli integratori alimentari sono prodotti costituiti da carboidrati, lipidi, proteine in proporzioni variabili che possono essere utilizzati per integrare la dieta del paziente in modo da sopperire alle eventuali carenze alimentari globali o specifiche. Se il paziente non è più in grado di nutrirsi o si presenta in evidente stato di malnutrizione si dovrà utilizzare la nutrizione artificiale. Per nutrizione artificiale (NA), si intende il complesso di procedure mediante le quali è possibile soddisfare i fabbisogni nutrizionali di pazienti non in grado di alimentarsi sufficientemente per via naturale.

La nutrizione artificiale si differenzia in:

NUTRIZIONE ENTERALE (NE): i nutrienti sono somministrati direttamente attraverso una sonda naso-gastrica o una stomia create ad arte, nella via digestiva a livello dello stomaco o dell'intestino;

NUTRIZIONE PARENTERALE (NP): i nutrienti contenuti in una sacca di nutrizione, sono somministrati direttamente nella circolazione sanguigna attraverso una vena periferica o una centrale mediante l'impiego di cannule o cateteri venosi.

Questi approcci più specifici verranno proposti e discussi quando necessario dal medico di riferimento dopo adeguata valutazione nutrizionale.

La perdita di peso dei malati affetti da cancro è correlato alla liberazione da parte del tumore di sostanze pro infiammatorie o infiammatorie: pertanto è opportuno in questi pazienti eseguire una alimentazione finalizzata alla riduzione dello stato infiammatorio.

Alimentazione per prevenire il cancro e le recidive



Il **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund)** ha concluso nel 2007 un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori a cui hanno collaborato oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi provenienti dai centri di ricerca più prestigiosi del mondo. Una recente revisione di questo lavoro ha portato a redigere il Codice Europeo Contro il Cancro: **12 LE REGOLE BASILARI DA SEGUIRE.**

1. **NON FUMATE.** Non usate alcun tipo di tabacco.
2. **NON CONSENTITE CHE SI FUMI IN CASA VOSTRA.** Sostenete le misure contro il fumo nel vostro ambiente di lavoro.
3. Impegnatevi a mantenere un **PESO CORPOREO SANO.**
4. Fate quotidianamente **ESERCIZIO FISICO.** Limitate il tempo che trascorrete

seduti. E' sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sente più in forma sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un ora oppure pratica uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso sempre più marcato dell'automobile anche per piccoli spostamenti e il tempo trascorso sul divano a guardare la TV sono i fattori principali che favoriscono una vita sedentaria.

5. Mantenete un **DIETA SANA**:

• **Consumate abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure e frutta.** Sommando verdura e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno escludendo le patate che sono invece amidi.

• **Limitate i cibi molto calorici** (ricchi di zucchero e grassi).

• **Evitate le bevande zuccherate.**

• **Evitate le carni conservate** (carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel sono a rischio in qualunque quantità)**

• **Limitate le carni rosse.** Per chi proprio non ne può fare a meno è sufficiente non superare i 500 grammi alla settimana. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine compreso il vitello. Non sono raccomandate ma per chi è abituato a mangiarle si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. **

• **Limitate i cibi ricchi di sale e il sale.** Non si dovrebbe superare la dose di 5 grammi al giorno. Utile uso di sale integrale.

• **Evitare cibi contaminati di muffe** e soprattutto quando si cucinano cereali e legumi è buona norma sciacquarli adeguatamente finché l'acqua non è ben limpida.

• Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo cosa ottenibile attraverso una **alimentazione il più varia possibile** che rispetti anche la stagionalità dei cibi.

• L'assunzione dei supplementi vitaminici non previene il cancro, anzi alcuni studi hanno evidenziato un effetto dannoso.

6. Se consumate **BEVANDE ALCOLICHE, DI QUALUNQUE TIPO, LIMITATENE LA QUANTITÀ.** Per la prevenzione del cancro è meglio non bere alcol. Per chi ne consuma si consiglia di non superare un bicchiere di vino al giorno (120 ml) per le donne e 2 bicchieri per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino corrisponde a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di distillato o di liquore.

7. **EVITATE ESPOSIZIONI PROLUNGATE AL SOLE**, specialmente da bambini. Usate protezioni solari. Non esponetevi a lampade abbronzanti.

8. Nei luoghi di lavoro **PROTEGGETEVI DA SOSTANZE CANCEROGENE**, rispettate le regole di sicurezza.

9. **CONTROLLATE SE NELLA VOSTRA ABITAZIONE C'È UN'ALTA CONCENTRAZIONE DI RADON** e nel caso procedete a opportune modifiche strutturali.

10. **PER LE DONNE:** allattare al seno riduce il rischio di cancro. La terapia ormonale sostitutiva lo aumenta.

11. FATE PARTECIPARE I VOSTRI BAMBINI AI PROGRAMMI DI VACCINAZIONE per:

- l'epatite B (per i neonati)
- e il virus del papilloma umano (per le ragazze).

12. Partecipate ai **PROGRAMMI** organizzati di **DIAGNOSI PRECOCE** per:

- Tumori dell'intestino.
- Tumori della mammella.
- Tumori della cervice uterina.

Nei limiti di pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive queste raccomandazioni valgono anche per chi è già ammalato.

Si stima che il 30% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato se tutti seguissero queste dodici regole.

Rispetto a quanto segnalato dal **Codice Europeo contro il Cancro in questo opuscolo ci occuperemo prevalentemente dell'alimentazione.** Come abbiamo già segnalato infatti, pazienti che hanno avuto il cancro possono avere un ruolo importante nella prevenzione della recidiva attraverso **l'adozione di uno stile di vita salutare che prevede una corretta alimentazione ed una attività fisica regolare.** La cosa importante su cui riflettere è che la stessa alimentazione che è utile a prevenire la recidiva di malattia è efficace nella prevenzione del cancro. Pertanto, la dieta che deve seguire un malato può essere tranquillamente estesa anche al proprio nucleo familiare. L'efficacia della dieta nella prevenzione della recidiva/malattia è legata però ad un cambiamento di stile di vita che deve perdurare per tutta la vita e pertanto è importante prendere consapevolezza della necessità di cambiare attraverso una corretta informazione e poi avviare il **cambiamento in modo graduale ma costante** al fine di permettere anche all'organismo di adattarsi alla nuova alimentazione e al nostro cervello di percepire questo cambiamento non in modo drastico e traumatico. Preso atto che il cambiamento è importante per la nostra salute e che il cibo che assumiamo è fonte non solo di nutrimento ma anche di salute vediamo insieme cosa è meglio mangiare.

****Secondo un recente studio dell'Imperial College di Londra nel 45% dei casi il cancro del colon potrebbe essere evitato con una alimentazione più controllata e una attività fisica regolata. Nei soli Stati Uniti questo avrebbe significato 64.000 casi in meno nell'ultimo anno. I nuovi dati derivanti da 10 nuovi studi che si integrano ai 14 studi già pubblicati nel 2007 dalla WCRF. Da questi 24 studi si evince che sia la carne rossa che le carni lavorate aumentano considerevolmente il cancro del colon. I dati sono chiari: consumare 140 gr al giorno di carne rossa porta ad un aumento del rischio del 17% rispetto a non consumarne e raddoppiando la quantità a 280 grammi giornalieri il rischio aumenta al 34%. Il rischio sale esponenzialmente se invece della carne rossa consideriamo le carni lavorate (insaccati, prosciutti, pancetta, etc): consumare 140 grammi al giorno di carni lavorate porta ad un incremento del rischio del 36%, e il rischio cresce parallelamente all'incremento del consumo.**

I colori della salute



Consumare tutti i giorni frutta e verdura ci permettono di mantenere nel tempo un buono stato di salute. Il loro consumo regolare è infatti associato ad un ridotto rischio di patologie croniche. Ecco perché organismi quali la FAO e l'OMS suggeriscono il consumo di almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno, possibilmente in cinque diversi momenti della giornata. Ma ci dicono di più: il benessere si raggiunge variando quotidianamente la scelta di frutta e verdura per assicurare così un introito che, dal punto di vista qualitativo, possa coprire il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo. Come? **Con il consumo di prodotti ortofrutticoli freschi di cinque colori diversi.**

I 5 COLORI sono: Bianco, blu-viola, giallo-arancio, rosso e verde.

BIANCO: aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano.

Frutta e verdure del gruppo bianco rinforzano il tessuto osseo e i polmoni, prevengono patologie cardiovascolari e combattono tumori. È la quercetina il phytochemical tipico del bianco, un antiossidante nemico dei tumori. Contengono anche gli isotiocianati, i phytochemical che prevengono l'invecchiamento cellulare. Sono ricchi di fibre, di sali minerali come il potassio e di vitamine, in particolare la vitamina C.

ROSSO: anguria, arancia rossa, barbabietola rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanella, rapa rossa.

Nel gruppo del rosso rientrano frutta e verdura dalle virtù preziose perché capaci di ridurre il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari e di proteggere il tessuto epiteliale. È un colore con una potente azione antiossidante dovuta a due phytochemical: il licopene e le antocianine. Il licopene combatte i tumori al seno e alle ovaie nelle donne e il tumore alla prostata negli uomini. Ne sono ricchi i pomodori e l'anguria. È un carotenoide ad alto potere ossidante, in quanto cattura i radicali liberi agendo sulle membrane cellulari e sulle lipoproteine. Durante la maturazione dei frutti e degli ortaggi si raggiunge la più alta concentrazione di licopene. Le antocianine, presenti ad esempio nell'arancia

rossa, sono un utile alleato nel trattamento delle patologie dei vasi sanguigni, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi procurata da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel potenziamento della funzione visiva. Rimanendo sempre tra la buona frutta, fragole e ciliegie sono ricche di carotenoidi, nemici dei tumori, delle patologie cardiovascolari incluso l'ictus, della cataratta, dell'invecchiamento cellulare, delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento cutaneo. Nel rosso c'è anche la vitamina C. Fragole e arancia rossa, ad esempio, ne contengono grandi quantità che aiutano la produzione di collagene, mantengono integri i vasi sanguigni, stimolano le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite e incrementano l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

GIALLO-ARANCIO: albicocca, arancia, carota, clementina, kaki, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, peperone, pesca, pompelmo, zucca.

Il giallo-arancio combatte infatti il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, potenzia la vista e previene l'invecchiamento cellulare. Il beta-carotene è sicuramente il phytochemical tipico di questo colore. Ha una potente azione provitaminica e antiossidante ed è precursore della vitamina A, importante nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. Sempre il beta-carotene sa proteggerci dal danno dei radicali liberi, viene assorbito con i grassi e, se assunto con gli alimenti, non porta al sovradosaggio, come può succedere con un eccessivo uso di integratori. Per proteggerci da vari tipi di tumore, il giallo-arancio ha a disposizione i flavonoidi, che agiscono principalmente a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli prima che possano danneggiare altre molecole. Nella squadra del giallo-arancio il peperone, il limone e l'arancio, sono ricchi di vitamina C e, oltre ad avere una funzione antiossidante, contribuiscono alla produzione del collagene. È scientificamente provata anche l'azione protettiva delle antocianine, i phytochemical con proprietà antinfiammatorie, antitumorali e anticoagulanti presenti in grande quantità nelle arance.

VERDE: agretti (barba di frate o senape dei monaci), asparagi, basilico, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zuccina.

Il colore verde è dato dalla presenza di clorofilla che ha una potente azione antiossidante per il nostro organismo. Il carotenoide, altro phytochemical dei verdi, aiuta il nostro organismo a prevenire molti tipi di tumore e a proteggerlo dalle patologie coronariche. E non solo. Sempre i carotenoidi sono responsabili della vista, dello sviluppo delle cellule epiteliali e difendono anche dall'invecchiamento. Nel verde c'è anche il magnesio, un minerale con tante qualità importanti per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, che regola anche la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso. Il magnesio dà un grande aiuto al nostro benessere stimolando l'assorbimento del calcio, del fosforo, del sodio e del potassio. Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico e di folati, che aiutano a prevenire l'aterosclerosi e il rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza. Ma i benefici del verde non sono finiti: c'è tanta vitamina C in ortaggi e frutta di

questo colore. Qualche esempio? I broccoli, il prezzemolo, gli spinaci e il kiwi. La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro contenuto nella frutta e nella verdura ed è un ottimo antiossidante perché protegge dai radicali liberi associati allo sviluppo di malattie cardiovascolari, neurologiche, tumori e dall'invecchiamento precoce.

BLU-VIOLA: fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, uva nera.

Il blu-viola aiuta a prevenire i tumori e le patologie cardiovascolari. Aiuta a combattere le patologie della circolazione del sangue, della fragilità capillare grazie alle antocianine. Utili anche nella prevenzione dell'aterosclerosi indotta da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel migliorare la funzione visiva. Tra i prodotti del gruppo blu-viola, il ribes e il radicchio sono ottimi antiossidanti perché ricchi di vitamina C e protagonisti nella formazione della carnitina e del collagene. I frutti di bosco curano invece la fragilità dei capillari e prevengono le infezioni del tratto urinario. Nel blu-viola ci sono alimenti ricchi di fibra e di carotenoidi, attivi contro tumori, patologie cardiovascolari incluso l'ictus, cataratta, invecchiamento cellulare, patologie neurodegenerative e invecchiamento cutaneo. Nel radicchio c'è il beta-carotene, precursore della vitamina A che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nel meccanismo della visione. Il radicchio inoltre, come fichi, ribes, more e prugne, contiene il potassio che protegge il tessuto osseo e diminuisce il rischio di patologie cardiovascolari e l'ipertensione.

Di magnesio sono ricche anche le melanzane che risultano davvero povere in calorie. I frutti di bosco sono amici di un intestino sano con la loro fibra solubile che regola l'assorbimento degli altri nutrienti e alimenta la flora microbica intestinale.

Un'alimentazione sana, che tenga alla larga anche le malattie di cuore oltre che quelle tumorali, richiede soprattutto di ridurre drasticamente l'apporto di grassi e proteine animali, favorendo invece l'assunzione di cibi ricchi di vitamine e fibre. Per questo occorre portare a tavola almeno cinque porzioni di **frutta e verdura al giorno**; privilegiare nella scelta di **cereali, pane, pasta e riso quelli integrali e abbinarli sempre a un po' di legumi**.

Un'alimentazione di questo tipo protegge soprattutto il colon-retto, ma estende i suoi benefici anche ad altri organi. Nella frutta e nella verdura, infatti, oltre alle fibre, si trovano in misura variabile vitamine e altre componenti dal potere **antiossidante**, come la vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco, capaci di neutralizzare i radicali liberi dannosi per l'organismo.

I piatti che associano cereali e **legumi**, tipici della cucina tradizionale di molte popolazioni del mondo, permettono di sopperire anche al fabbisogno calorico e proteico, limitando al massimo l'apporto di grassi presenti nei cibi con proteine animali.

Un posto d'onore, tra i legumi, merita la **soia**, che può essere consumata in varie forme, dalle fave alla farina, dal latte di soia al tofu, fino alla soia fermentata nota con il nome di miso, usata per insaporire le zuppe giapponesi. Tutti questi prodotti contengono isoflavoni, sostanze che assomigliano agli estrogeni, ne prendono il

posto sui recettori delle cellule, ma non inducono gli stessi effetti biologici: per questo consumarne regolarmente, fin dalla giovane età, riduce il rischio di tumore al seno nella donna e alla prostata nell'uomo.

Dalla cucina orientale dovremmo imparare anche a consumare regolarmente le **alghe**, cui molti esperti attribuiscono la bassa incidenza di alcuni tumori nelle popolazioni asiatiche, soprattutto giapponesi.

Salutari sono anche i semi di lino, ricchi di omega-3, ottimi per prevenire sia il cancro sia le malattie cardiovascolari, di cui sono ricchi anche molti tipi di **pesce**, come sardine e salmone.

Altri pesci meno grassi possono rappresentare una valida alternativa alla **carne**, che non dovrebbe essere consumata più di due-tre volte la settimana.

Da evitare soprattutto le carni rosse (manzo, maiale e agnello) e quelle lavorate a livello industriale, oltre a quelle conservate nel sale come i **salumi**. Un eccessivo apporto di carni rosse mette a rischio soprattutto l'intestino, ma varie ricerche mostrano che aumenta la possibilità di sviluppare anche altre forme di cancro, per esempio alla vescica o allo stomaco.

Per insaporire il cibo si può ridurre l'apporto di **sale** (meglio se si usa quello integrale) con spezie come il **curry** o lo **zenzero**, che sembrano avere un effetto antinfiammatorio. Chi però non riesce a rinunciare ai sapori della tradizione italiana sappia che possono avere un ruolo protettivo anche le sostanze contenute in altre **piante aromatizzanti**, tipiche della cucina mediterranea, come menta, timo, maggiorana, origano, basilico, rosmarino, e altre che si trovano nel prezzemolo, nel coriandolo, nel finocchio, nell'anice e nel cerfoglio, oltre che nel peperoncino e nei chiodi di garofano. Hanno riconosciute proprietà anticancro anche l'**aglio** e **cipolla**, come le altre piante di questa famiglia; e i funghi, non solo quelli giapponesi ma anche quelli nostrani, in particolare il **Pleurotus ostreatus** detto anche "**orecchione**".

Per quanto riguarda i **latticini**, due studi condotti presso l'Università di Harvard, negli Stati Uniti, hanno correlato un eccessivo consumo di formaggi grassi e latticini fin dall'infanzia a un rischio aumentato di sviluppare un cancro della prostata. Ci sono invece indicazioni preliminari che un consumo regolare di probiotici contenuti negli **yogurt** e nel latte fermentato possa contribuire a proteggere l'intestino.

Considerazioni alla base del cambiamento

Numerosi studi hanno evidenziato che una dieta troppa ricca in zuccheri, carne, cibi raffinati aumenta il rischio di ammalare di cancro, mentre una dieta basata su cereali integrali e verdure ci protegge dalle malattie. Molto spesso, di fronte al paziente oncologico ci si preoccupa di più della perdita di peso e si spinge spesso ad avere una alimentazione iperproteica ma questo preconcetto è sbagliato.

Una delle conoscenze più consolidate è che **le persone in sovrappeso si ammalano di più di cancro e se ammalati hanno più difficoltà nel guarire**. Pertanto è

importante capire che il **controllo del peso è importante per il proprio stato di salute. Anche le persone snelle però, se presentano un girovita maggiore di 85 cm nelle donne e di 100 cm negli uomini presentano lo stesso rischio delle persone obese.**

Il sovrappeso e la vita sedentaria aumentano il rischio di cancro e di altre malattie quali il diabete, l'ipertensione, le malattia cardiovascolari.

Infatti, un eccesso di deposito grasso depositato nell'addome determina con meccanismi complessi livelli più alti di insulina, glucosio, fattori di crescita, fattori infiammatori e nel sesso femminile anche di ormoni sessuali. Tutti questi fattori attraverso meccanismi diversi stimolano la proliferazione cellulare e possono quindi condizionare anche lo sviluppo del cancro.

E' importante pertanto alimentarsi in modo tale da mantenere livelli bassi di glicemia, evitare picchi di insulina, ridurre lo stato infiammatorio e la quota di ormoni sessuali circolanti. Un consiglio importante è quello di mangiare evitando soprattutto i cibi che fanno aumentare molto velocemente la glicemia (cibi ad alto indice glicemico) e quelli ricchi di grassi animali. Per evitare che si determini questo stato di infiammazione cronica che favorisce la proliferazione delle cellule tumorali sarà necessario pertanto tenere sotto controllo con la dieta i seguenti parametri.

Per tenere **bassa la glicemia e di conseguenza l'insulina** sarà utile evitare farine raffinate (OO e O), il pane bianco, dolci commerciali, le patate, il riso bianco, i fiocchi di mais, la frutta molto zuccherina, lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e il fruttosio abituandosi progressivamente a gusti meno dolci. L'assunzione regolare di cereali integrali meglio se associati a legumi, verdure, semi e frutti oleaginosi (mandorle, noci, nocciole, arachidi, anacardi, etc) favorisce un buon controllo della glicemia e dell'insulina. Inoltre, per tenere bassa l'insulina sarà utile evitare latte (anche se scremato), che fa aumentare l'insulina anche se non la glicemia, i cibi ad alto contenuto di grassi quali salumi, carni rosse, formaggi che ostacolano il buon funzionamento dell'insulina. Necessario anche evitare il saccharosio che ha un effetto diretto sull'insulina indipendentemente dalla glicemia.

Per tenere **bassi i fattori di crescita** sarà utile evitare latte, cibi molto ricchi di proteine animali. Utile l'uso di legumi, in quantità piccola. Le proteine vegetali sono molto utili perché stimolano meno la crescita tumorale. Esistono però alcuni alimenti di natura vegetale che seppur meno delle proteine animali possono maggiormente stimolare la crescita tumorale e pertanto si consiglia un uso limitato e controllato (noci del Brasile, sesamo, semi di girasole, soia). Per quanto riguarda la soia vanno bene il miso, il tofu e il tempeh mentre è meglio evitare prodotti lavorati di soia come hamburger e wurstel vegani.

Per tenere **bassi i livelli dell'infiammazione** è utile mangiare meno cibi animali eccetto il pesce, privilegiando pesci piccoli (quelli grandi sono più inquinati), meno zucchero e meno cibi ad alto indice glicemico. Hanno azione antinfiammatoria soprattutto i cibi ricchi di omega 3 come i semi di lino, la soia, le erbe selvatiche, le cipolle, le mele e in genere tutte le verdure fatta eccezione per pomodori, melanzane e peperoni.

E' inoltre prudente **evitare i cibi ricchi di poliammine** che sono sostanze indispensabili per la proliferazione cellulare. Sono particolarmente ricchi di poliammine gli agrumi (in particolare i succhi d'arancia), pomodori, melanzane, pomodori, banane, kiwi, frutti tropicali. Anche l'altra frutta contiene poliammine ma in quantità minore. Unici frutti che non contengono poliammine sono i frutti di bosco. Sono ricchi di poliammine anche i molluschi bivalva.

La frutta è molto ricca di sostanze antiossidanti che se fanno bene nei soggetti sani possono talora creare un effetto detrimentalmente per le persone malate in quanto potrebbero in corso di chemioterapia impedire ai radicali liberi di uccidere le cellule tumorali.

COSA MANGIARE

- **Cereali integrali in chicchi:** il pasto quotidiano deve essere composto dal 40-60% di cereali integrali preferibilmente in chicchi come riso, orzo, avena, farro, grano, miglio, grano saraceno ecc. Occasionalmente si possono consumare i cereali sotto forma di chapati, fiocchi d'avena, pasta, pane con lievito madre.
- **Zuppe:** occorre consumare giornalmente una zuppa con verdure, alghe, cereali e legumi, condite con del miso, tamari o shoyu.
- **Verdure:** un terzo del pasto quotidiano deve essere composto da verdure principalmente cotte, ma anche pressate, fermentate ecc. Variare molto usando verdure a radice (carote, rape, daikon, etc), a foglia verde (broccoli, cime di rapa, etc), e a crescita sul suolo (zucche, cavoli, cipolle, etc). Le verdure devono essere possibilmente di coltivazione biologica.
- **Legumi e derivati:** i legumi e derivati rappresentano il 10% del pasto quotidiano. Sebbene siano adatti tutti i legumi, per l'uso giornaliero è preferibile usare azuki, lenticchie, e ceci in quanto contengono una minor quantità di grassi. Altre fonti di proteine vegetali sono: tofu, seitan (da usare più che occasionalmente), tempeh.
- **Alghe:** è opportuno consumare una piccola quantità di alghe giornalmente (5%) in quanto contengono una grande quantità di sali minerali come calcio, ferro, iodio e vitamine. Le kombu si usano principalmente in cottura con i legumi, rendendoli più digeribili, wakame, nori, hijiki, arame ecc, sono le più comuni.
- **Oli e condimenti:** si raccomanda di usare oli vegetali, spremuti a freddo e di coltivazione biologica. È preferibile usare l'olio di sesamo ma si possono usare anche olio di girasole, di mais, di oliva, naturalmente in quantità molto limitate.
- **Semi oleosi:** occasionalmente si possono consumare semi di girasole, di zucca, di sesamo tostati e conditi con del tamari. Inoltre noci, nocciole e mandorle tostate. Questi semi sono ricchi di proteine vegetali, grassi polinsaturi e sali minerali.
- **Frutta e frutta secca:** 2-3 volte al giorno si può consumare frutta, preferibilmente cotta o secca ma di produzione locale e di stagione. E' meglio non eccedere nel consumo di frutta cruda. I succhi di frutta sono troppo concentrati

per un consumo giornaliero. E' meglio consumarli quando fa molto caldo. I frutti del clima temperato sono: mele, pere, albicocche, pesche, ciliegie meloni, bacche, uva, mentre i frutti tropicali sono da evitare come il pompelmo, l'ananas, mango e altri.

- **Cibo animale:** 2-3 volte la settimana si può consumare una piccola quantità di pesce privilegiando il pesce a carne bianca. Per diminuire l'effetto intossicante delle eventuali sostanze inquinanti presenti nelle acque del loro habitat, il pesce va accompagnato con del daikon grattugiato, senape rafano, zenzero. E meglio evitare il consumo di altri animali se non consigliato da un consulente.
- **Bevande:** per accompagnare il pasto si raccomandano il tè, acqua, kukicha e altre bevande che non siano stimolanti e aromatiche.
- **Dolci:** le persone in buona salute possono gustare con tutta tranquillità dei dolci senza zucchero anche tre volte la settimana. Sono da preferire dei dessert a base di frutta cotta o verdure dolci. Da preferire: riso dolce integrale, zucca dolce, castagne, fagioli azuki, cous cous, frutta fresca o secca, frutta secca e semi. I dolcificanti da preferire sono: amasake, malto di riso o di orzo, frutta secca uvetta, mele secche, albicocche, etc) come addensanti kuzu, agar agar. Ridurre comunque al minimo dolci preparati con farine e cotti al forno.

La piramide alimentare

La piramide alimentare è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un organismo o una società qualificata in materia di salute. Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori. Se si fa un giro su internet ne troverete tantissime e tra le tante vi proponiamo la Piramide Alimentare Piemontese.

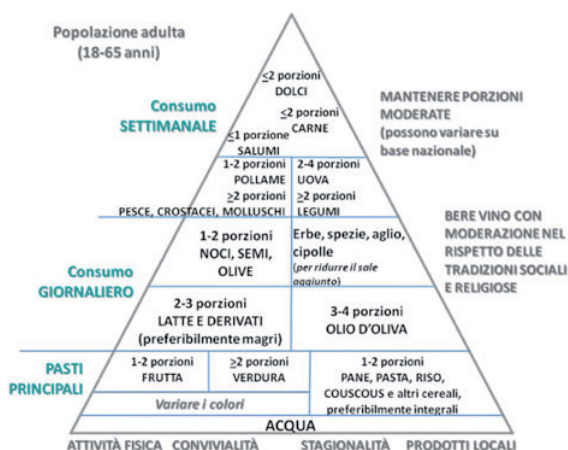


Questa piramide nasce da un **Progetto Regionale** che si è svolto nella seconda metà degli anni Duemila ed è stato pubblicato tra il 2009 e il 2010 e ha ottenuto riconoscimenti dal mondo scientifico. È nato per seguire le indicazioni di una legge regionale che valorizza le produzioni del territorio, diciamo a Km zero. Ma subito i ricercatori si sono resi conto che la loro proposta non serviva soltanto ad aiutare i produttori locali ma aveva anche una forte valenza clinica. **“La piramide alimentare piemontese invita a mangiare prodotti di stagione**, che non arrivino da lontano; segue quella che è ormai l’indicazione riconosciuta delle 5 porzioni al giorno di frutta e verdura e dei colori della salute. Con la stagionalità siamo sicuri che **frutta e verdura contengono i microelementi che servono davvero al nostro organismo**, quelli che non possono avere la verdura e la frutta cresciute in serra o raccolte verdi e poi spostate con viaggi oltre i 21-28 giorni fino ai nostri mercati. Elementi che vanno assimilati tutti, proprio partendo dai colori dei frutti che li rappresentano (tipico il caso del colore blu rappresentato dagli antociani, o del giallo dei flavonoidi). **Nemmeno gli integratori alimentari riescono a riprodurre questa grandissima varietà**, un vegetale può contenere anche centinaia di microelementi diversi”. Già, perché la nuova frontiera della nutrizione equilibrata è l’assimilazione degli oligoelementi. “L’industria alimentare ci fornisce cibo guardando alla caratteristiche nutrizionali classiche: grassi, proteine, vitamine. **Ma solo frutta e verdura mature e appena raccolte contengono sicuramente tutte quelle sostanze che sono sempre più considerate fondamentali per la prevenzione. Si tratta soprattutto di principi attivi che le piante sviluppano per contrastare gli attacchi di virus, batteri, funghi e parassiti e che si è scoperto essere utilissime anche per la salute umana come antinfiammatori o comunque come protettori delle cellule**”. La **piramide alimentare piemontese** viene, per esempio, proposta anche ai **pazienti cardiologici**, quando al momento di essere dimessi dopo un episodio acuto, devono fare i conti con il **cambiamento dei propri stili di vita**, ma anche ai pazienti oncologici nel periodo di follow up successivo alla diagnosi. **“Questa è semplicemente la dieta del buon senso**. Con la piramide alimentare piemontese si recupera il piacere del pasto e non si rinuncia a nulla, ma si prende il meglio che ci viene offerto da tutti i cibi”. Inoltre, ristabilisce il giusto equilibrio tra ciò che si deve mangiare nella quotidianità e ciò che può essere mangiato nei giorni di festa valorizzando piatti tipici come i bolliti, i formaggi e la bagna caoda. Altri consigli della piramide alimentare piemontese riguardano la **riscoperta delle erbe spontanee**, caratteristiche della dieta contadina piemontese e delle **erbe aromatiche** “che permettono di limitare l’uso del sale in cucina”. E poi, c’è l’indicazione di acquistare le tante **varietà di frutta tipica** (pesche, albicocche, prugne, susine, etc.) tipiche delle nostre colline e pianure. **“Ma non bisogna abbuffarsi di albicocche o di pomodori solo perché è estate**. Semplicemente non dobbiamo mangiarli lontani dalla stagione di maturazione. Piuttosto riscopriamo la tradizione, molto piemontese, della conservazione magari attraverso le marmellate. Così avremo anche la soddisfazione di avere prodotto il nostro cibo, con la sicurezza che conosciamo la provenienza degli alimenti. Un’attività che ha anche ottimi benefici psicologici, così come la coltivazione di un orto o di vasi sul balcone. Anche solo un paio di vasi di erbe aromatiche in casa ci aiuta a riprendere contatto con la genuinità del cibo e ci spinge a fare più attenzione a mangiare pensando alla salute”.

Quando poi, però bisogna pensare al menù di tutti i giorni credo che possa essere utile integrare i dati della Piramide Alimentare Piemontese con la **piramide**

della **dieta mediterranea moderna elaborata dal Ciiscam** (centro Interuniversitario Internazionale degli studi sulle culture alimentari mediterranee) che è molto utile per capire come abbinare i cibi e con che frequenza mangiarli nell'arco del giorno e della settimana.

In questa piramide al posto dei disegni dei gruppi alimentari infatti, troviamo il loro nome e tutto intorno i consigli comportamentali da seguire. Inoltre, è suddivisa in tre fasce determinate da una frequenza diversa (ad ogni pasto, giornaliera, settimanale) con il numero di porzioni consigliate. Non vengono indicate le grammature delle porzioni e per questo si fa riferimento a quelle delle tradizioni locali o a quelle proposte dalle linee guida nazionali dei vari paesi di riferimento. Bisogna stare attenti agli abbinamenti e non vanno mai associati nello stesso pasto più alimenti facenti parte dello stesso gradino della piramide fatta eccezione per la frutta e la verdura.



ALCUNE REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE:

1. Non saltare i 3 pasti principali
2. Consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (almeno 2 porzioni di verdura tra pranzo e cena e 2-3 frutti al giorno). Le patate non sono verdure
3. Limitare l'uso di condimenti e usare principalmente olio extravergine d'oliva a crudo sulle pietanze (meglio se spremuto a freddo)
4. Consumare pesce almeno 3 volte alla settimana
5. Ridurre il sale e l'uso di alimenti ricchi di sale (dado, salumi, cibi in scatola, etc)
6. Bere almeno 1.5 litri di acqua al giorno
7. Ridurre il consumo di alimenti ricchi di zuccheri semplici (dolci, zucchero, bibite gasate e dolci, succhi di frutta, etc)
8. Variare gli alimenti quotidiani e conoscere giusti abbinamenti è il giusto

modo per non avere carenze nutrizionali

9. Mangiare legumi 2 volte alla settimana ricordandosi che sono un secondo piatto (come la carne, il pesce, le uova e il formaggio) e non un contorno.
10. Fare attenzione agli alcolici che non hanno nutrienti ma tante calorie
11. Leggere sempre attentamente le etichette degli alimenti per verificare qualità del prodotto e contenuto di sale, zucchero e di olii vegetali saturi non idrogenati (come olio di palma***, di colza, etc).

*****L'olio di palma** è un olio vegetale saturo non idrogenato ricavati dalle palme da olio. Si tratta di uno degli olii commestibili **più consumati al mondo** (viene usato dalla industria alimentare per snack, dolci, gelati, ma anche per produrre saponi, detersivi, plastica, metalli, gomma, tessuti, vernici etc). Generalmente può essere impiegato come olio alimentare, per farne margarina e come ingredienti di molti cibi lavorati, specie nell'industria alimentare. Quando invece i semi, separati nella fase di produzione, vengono essiccati, macinati e pressati, se ne ricava un blocco solido che analogamente all'olio di cocco contiene un'elevata percentuale di acido laurico. Con questo tipo di olio (olio di palmisto) si ricavano dei grassi particolari utilizzati nell'industria dolciaria per le glasse, la canditura e le farciture a base di cacao. L'olio di palma è uno dei pochi oli vegetali con un contenuto relativamente alto di **grassi saturi** e quindi semi-solido a temperatura ambiente. L'olio di palma e l'olio di palmisto sono composti di acidi grassi, esterificati con glicerolo come ogni normale grasso. Entrambi contengono un'alta quantità di acidi grassi saturi, circa il 50 e 80% rispettivamente. Per la sua **elevata quantità di acidi grassi saturi**, l'olio di palma è un prodotto considerato **poco salutare** per il nostro organismo, specie se ne viene consumato in grandi quantità in quanto favorisce l'insorgenza di malattie cardiovascolari. Spesso, non ce ne rendiamo nemmeno conto, ma l'olio di palma viene impiegato praticamente ovunque. Il grande uso dell'olio di palma nell'industria alimentare commerciale si spiega col suo basso costo, che lo rende uno degli olii vegetali o alimentari più economici sul mercato. Basti pensare che oltre il **90% dei prodotti** (specie quelli da forno) venduti contiene questo grasso vegetale di cui la maggior parte dei consumatori ne ignora persino l'esistenza. La sua produzione inoltre, determina un danno ambientale (disboscamento massivo con secondario impatto ambientale e sugli animali).

Come costruire dei pasti equilibrati

Abbiamo detto che per mangiare sano dobbiamo controllare i livelli di glicemia. Pertanto è necessario sapere quale è l'indice glicemico dei cibi che usiamo per alimentarci per cercare di costruire una dieta equilibrata e sana. L'**indice glicemico** misura la capacità di un determinato glucide di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro. Per lungo tempo si è creduto che tutti i glucidi, a parità di quantità consumata, provocassero una risposta glicemica identica. A partire dalla metà degli anni '70 Crapo, un ricercatore californiano dell'Università di Stanford, ha dimostrato che a parità di contenuto di glucide puro, ogni glucide provocava un diverso aumento della glicemia.

Era dunque necessario misurare il potere iperglicemizzante di ogni glucide (il suo potenziale glicemico, se così si può dire) per poi paragonarli tra loro. Fu Jenkins che nel 1981 mise a punto gli indici glicemici sulla base dei lavori realizzati dal 1976 da Crapo. Invece di considerare semplicemente l'importanza della glicemia provocata da ogni glucide, Jenkins prese in considerazione la superficie del triangolo d'iperglicemia determinata da tutte le curve della glicemia indotta dall'alimento testato e assunto da solo a digiuno. L'indice glicemico misura dunque il potere glicemizzante di un glucide, ossia la sua capacità di liberare una certa quantità di glucosio dopo la digestione. Si può dire allora che l'indice glicemico misura effettivamente la biodisponibilità di un glucide, che corrisponde alla sua

percentuale di assorbimento intestinale. Se l'indice glicemico è alto (per esempio nel caso della patata) la percentuale di assorbimento del glucide corrispondente provocherà una risposta glicemica alta. Se al contrario l'indice glicemico è basso (per esempio nel caso delle lenticchie) la percentuale di assorbimento del glucide corrispondente provocherà una risposta glicemica bassa se non addirittura insignificante. Così, rispetto all'indice di riferimento 100 del glucosio, le patatine fritte hanno un indice glicemico (IG) di 95 mentre l'IG delle lenticchie verdi è 25. Tuttavia bisogna sapere che l'indice glicemico di un glucide non è fisso ma può variare in funzione di un certo numero di parametri quali l'origine botanica o la varietà per un cereale, il grado di maturazione per un frutto, il trattamento termico, l'idratazione, ecc. Come abbiamo detto in precedenza l'IG indica il potenziale glicemizzante di un glucide, e dunque la sua capacità d'indurre una secrezione d'insulina in relazione. Sappiamo che più la risposta insulinica è alta, maggiore è il rischio di prendere peso e come abbiamo detto, precedentemente maggiore è il rischio di sviluppare il cancro o recidive.

Alimenti con alto IG e alta densità calorica	Alimenti con IG medio alto	Alimenti con IG basso
Zucchero, alcuni cereali raffinati (riso soffiato, patatine fritte in sacchetto, wafer, cornflakes) dolci e torte, bevande zuccherate (bevande gasate, bevande "estive", the freddo, ecc.) alimenti contenenti "zucchero" o "sciroppo di glucosio" negli ingredienti	Pane bianco, biscotti, patate croissant, uva passa, alcuni tipi di frutta e verdura (carota, melone, zucca)	Tutta la frutta e la verdura (escluse le eccezioni), latticini (yogurt, latte, ecc.), fruttosio cereali integrali (soprattutto avena e orzo), pasta cotta al dente

Il **gusto per il dolce** è acquisito (come quello per il salato), e si può educare. Una persona abituata a bere il caffè con due cucchiaini di zucchero e che ama i dolci "molto dolci" tenderà ad assumere troppi carboidrati ad alto indice glicemico per soddisfare il piacere di mangiare. Abituare il gusto ad essere soddisfatto da una quantità di zuccheri accettabile è il primo passo da fare. In linea generale, il consiglio che diamo è quello di abituarsi a consumare alimenti con zucchero aggiunto solo quando non esiste una alternativa: i dolci non possono non contenere zucchero, ma lo yogurt sì, per esempio: usare poco zucchero per dolcificare le bevande preferendo nel passaggio zucchero di canna integrale (panela o mascobado), eliminare completamente le bevande zuccherate (coca cola, succhi di frutta, bevande dell'estate, ecc.). Bisogna abituarsi a bere solo acqua.

Al fine di ridurre l'indice glicemico nella dieta quotidiana possiamo consigliare quanto segue:

1. Inserire ad ogni pasto del giorno un alimento a basso indice glicemico o sostituire un alimento ad alto indice glicemico con alimenti a medio/basso indice glicemico (es. fiocchi d'avena a colazione anziché i classici cornflakes)
2. Preferire piatti a base di chicchi integrali dei cereali (grano, farro, orzo, avena) che hanno un indice glicemico più basso rispetto alle loro farine
3. Il riso raffinato ha un alto indice glicemico per cui andrebbe sempre abbinato, per abbassare l'indice glicemico, a verdure. Oppure, sarebbe utile mangiare riso basmati o integrale.
4. La pasta di semola al dente ha un indice glicemico più basso del pane, del riso o della pizza
5. Le patate hanno un alto indice glicemico che è possibile ridurre se si cucinano con la buccia. Altro modo per abbassare il loro indice glicemico alto è abbinarle a cibi a basso indice glicemico tipo i carciofi.
6. Per ridurre in parte l'effetto sulla glicemia di pizze e focacce utile farle precedere da un abbondante piatto di verdure crude condite con olio e limone
7. Scegliere pane a base di farine integrali e a lievitazione naturale (pasta acida-lievito madre)
8. L'aggiunta di ortaggi contribuisce in genere a ridurre l'indice glicemico delle pietanze.
9. I frutti acidi hanno un indice glicemico basso. La mela con la buccia è un ottima fonte di fibre insolubili che modulano beneficamente l'assorbimento degli zuccheri.
10. Al mattino o per gli spuntini sostituire biscotti e pasticcini con fiocchi d'avena, pane integrale spalmato con composta di frutta; se piace aggiungere un cucchiaino di crusca d'avena al muesli o allo yogurt. Preferire il cioccolato fondente al 70% rispetto cioccolato al latte.

Il cambiamento



Un volta compresi i **motivi per cui cambiare** è fondamentale capire che **ogni modifica delle nostre abitudini deve essere lenta e graduale** per permettere al nostro organismo e al nostro cervello di accettarla e di sentirla parte integrante di una **nuova routine quotidiana**. Il cambiamento si sviluppa attraverso il comportamento, il modo di pensare, il contesto.

Si consiglia di partire eliminando gli errori più grossolani, riducendo o eliminando i cibi che fanno più male, passando gradualmente da un alimento raffinato a quello grezzo, cercando di mantenere nella preparazione del cibo massima attenzione al sapore, alla consistenza e all'aspetto. **Si mangia prima con gli occhi, con il naso e poi con la bocca**. Siccome i cambiamenti di cui abbiamo ampiamente parlato, possono dare risultati in termini di riduzione del rischio solo se vengono perpetuati per il resto della nostra vita, è necessario comprendere che **piccoli cambiamenti ben strutturati possono dare nel tempo maggiori risultati rispetto a modifiche repentine e di breve durata**. Molto utile quando si cambia **condividere il proprio cambiamento con gli altri** al fine di supportarsi reciprocamente nei momenti di difficoltà. **Cambiare stile di vita e come partire per un lungo viaggio**. Prima si deve studiare il percorso, poi ci si pone dei traguardi da raggiungere, poi si inizia a camminare e nel corso del cammino si apprendono sempre cose nuove e queste nuove esperienze possono essere di supporto e incentivo per proseguire nel viaggio. Troveremo sulla strada momenti di difficoltà ma l'importante è non mollare, ma magari riprogrammare il viaggio con traguardi più piccoli.

Molto importante quindi, quando si inizia a cambiare stile di vita, cercare di coinvolgere pian piano anche la **propria famiglia**. Non è né comodo né bello dover preparare ogni giorno doppi menù. Si tratta appunto di entrare in punta di piedi nella propria routine familiare facendo assaggiare anche i nuovi piatti con entusiasmo e rispetto per il proprio gusto, spiegando poi anche le caratteristiche salutari di questo cibo. La salute è un **bene prezioso**, che solo chi l'ha persa può capire fino in fondo, ma attraverso un lento e costante lavoro possiamo cercare di farlo capire anche a chi intorno a noi sta bene. Prevenire le malattie è meglio che curarle ma la **prevenzione parte proprio dalle nostre tavole**, oggi giorno sempre più ricche di cibi preparati da altri, ipercalorici e iperproteici. **Dobbiamo imparare a prenderci del tempo per noi e per la nostra cucina**, riscoprire il **gusto della lentezza** in un mondo che va a "cento all'ora". Ritrovare il gusto di sentire il profumo dei cibi freschi che si sprigiona durante la loro preparazione, di rilassarsi mentre si lavano i cereali o i legumi per preparare la zuppa, di assaporare la mattina a colazione

una torta fatta con le nostre mani. E' un modo, soprattutto per le donne, di riprendere pieno possesso della propria cucina diventando così artefici non solo di piatti gustosi ma anche salutari. E' tornare un po' al passato, quando le tavole erano bandite solo nei giorni di festa: "oggi è Natale tutti i giorni" ed è questo il problema. **La disponibilità di cibo 24 ore su 24, la possibilità di mangiare anche fuori stagione qualsiasi frutta o verdura, l'abbondanza di cibi già pronti che invogliano la nostra pigrizia di non metterci in cucina sono i nemici peggiori per la nostra salute.** Non sappiamo neppure più quali sono i frutti e le verdure di stagione perché nei supermercati si trovano le fragole anche a dicembre, i broccoli ad aprile e gli asparagi ad ottobre.

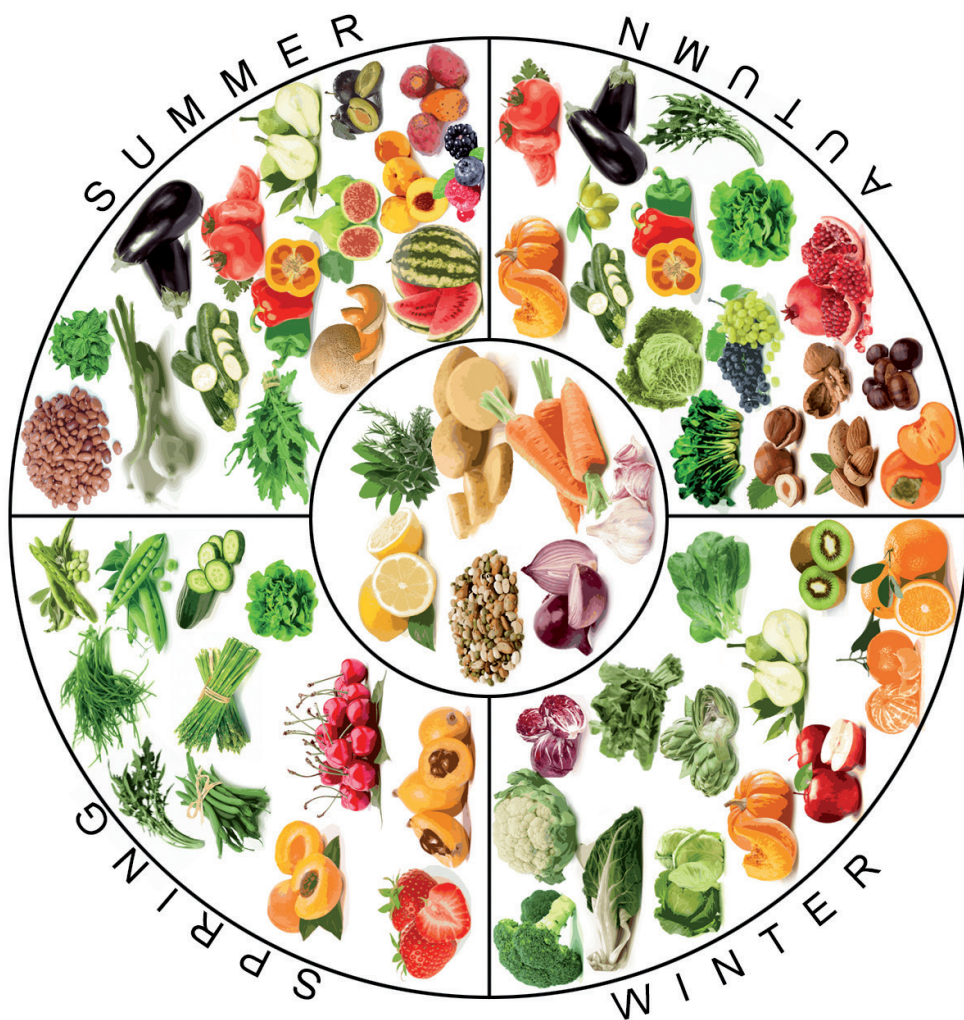
Dobbiamo iniziare a fare la spesa pensando anche alla **stagionalità dei cibi, meglio se italiani, cercando di acquistare prodotti freschi da lavorare** e non già preparati da altri: per fare una buona zuppa ci si mette da 20 minuti ad un ora al massimo a seconda di quello che vogliamo preparare e alla fine sappiamo che cosa ci abbiamo messo dentro! Avete mai pensato a cosa ci sarà dentro a zuppe conservate in barattolo che hanno date di scadenze superiori all'anno? Il cambiamento deve essere **una scelta consapevole e la consapevolezza dell'utilità di cambiare stile di vita deve andare di pari passo con la consapevolezza di quello che acquisto** per preparare i miei piatti. Da un certo punto di vista, il cambiamento di stile di vita ci permette di **riflettere su molti aspetti** del cibo che vanno dalla produzione, alla vendita, alla preparazione fino alle nostre tavole anche in un ottica di eco-sostenibilità. Ci **permette di riappropriarci del giusto tempo** per fare la spesa, per cucinare, per gustare i nostri piatti: **la nostra salute è il nostro bene più prezioso e quindi non credete che dobbiamo dedicargli il giusto tempo?**

Quando si cambia, non si deve però perdere il gusto della **convivialità**. Il cibo non è solo nutrimento e gusto ma è anche un modo per **stare con gli altri**. Come già detto il supporto sociale della nostra famiglia e dei nostri amici inoltre, facilita il cambiamento. Anche durante questa fase bisognerebbe mantenere questo aspetto di convivialità per non perdere i rapporti sociali costruiti attorno alle nostre tavole. In queste occasioni si deve dare "un colpo al cerchio e un colpo alla botte", preparando cibi **che vadano bene a tutti ma che siano anche salutari: impresa impossibile?** No, si tratta solo di aguzzare l'ingegno e proporre cibi che sono nel nostro **patrimonio culturale** apportando qualche piccola modifica: in estate una bella insalata di riso può essere sostituita da una insalata di orzo o farro preparata con verdure fresche anziché con preparati commerciali; in inverno le zuppe di cereali e/o legumi possono essere degli ottimi piatti da compagnia magari con qualche crostino fatto in casa con il pane a lievitazione naturale.

Credo sia utile, soprattutto all'inizio del cambiamento partecipare a **corsi di cucina naturale**, al fine di trovare spunti per cucinare meglio e in modo diverso e gustoso frutta, verdura, cereali, legumi. Per passare del tempo con altre persone che stanno **vivendo il nostro stesso percorso condividendo esperienze, ricette ma anche i dubbi e le difficoltà incontrate nel nostro percorso.** Possono essere un momento dove rinvigorire le nostre motivazioni al cambiamento. Durante il cambiamento possono presentarsi delle voglie o degli stati di indipendenza o semplicemente possono emergere le abitudini di una vita. In questo caso esistono in risposta a delle voglie specifiche dei cibi di transizione a cui affidarsi oppure dei cibi che rappresentano dei sostituti ideali.

VOGLIA DI:	CIBO DI TRANSIZIONE	SOSTITUZIONE IDEALE
Carne	Pesce e frutti di mare	Legumi, tofu, tempeh
Uova, latticini, cibi grassi e oleosi	Cereali, legumi, derivati dei legumi soffritti o fritti; semi oleaginosi e creme derivate (es. burro di sesamo), latte di soia	Derivati dalla soia: tempeh, tofu; semi tostati
Frutta e succhi tropicali, bibite artificiali, bevande fredde	Frutta e succhi di frutta del clima temperato	Frutta organica del clima temperato (secca o cotta), succhi in quantità moderata e di stagione
Zucchero, dolci	Malto di riso o di orzo	Frutta cotta e secca, amasake
Alcolici	Birra di ottima qualità	Cereali, legumi e verdure fermentate: tempeh, crauti, insalatini freschi, amasake, miso, ecc,

(dal libro diabete e ipoglicemia di Michio Kushi Macro Edizioni)



GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

FRUTTA VERDURA

- | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|
| Arance
Clementine
Kiwi
Limoni
Mandarini
Pere
Pompelmi | Arance
Clementine
Kiwi
Limoni
Mandarini
Pere
Pompelmi | Arance
Kiwi
Mela
Pere
Pompelmi | Arance
Fragole
Kiwi
Limoni
Mela
Nespole
Pompelmi | Albicocche
Amarene
Ciliegia
Fichi
Fragole
Lamponi
Mela
Nespole
Pesche
Susine | Albicocche
Amarene
Ciliegia
Fichi
Fragole
Lamponi
Mela
Nespole
Pesche
Susine | Angurie
Fichi
Fragole
Lamponi
Mela
Mirtilli
Pere
Prugne
Susine
Uva | Fichi
Lamponi
Mela
Mirtilli
Pere
Prugne
Susine
Uva | Castagne
Clementine
Kaki
Lamponi
Limoni
Mela
Pere
Uva | Arance
Castagne
Clementine
Kaki
Kiwi
Limoni
Mandarini
Mela
Pere
Pompelmi
Uva |
|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|



- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bietole da
cotte
Carciofi
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche | Bietole da
cotte
Carcoti
Broccoli
Cavolfiori
Cavoli
Cicoria
Ficocchi
Patate
Radicchio
Rape
Spinaci
Zucche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

La stagione giusta per la frutta

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
albicocche												
angurie												
arance												
ciliegie												
fichi												
fichi d'india												
fragole												
kiwi												
lamponi												
limoni												
mandarini												
mele												
meloni												
mirtilli												
more												
perle												
pesche												
pesche noci												
pompelmi												
prugne												
uva												
uvaspina												

La stagione giusta per le verdure

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
aglio												
asparagi												
bietole												
broccoli												
carciofi												
carote												
cavolfiori												
cavoli												
cavolini di Bruxelles												
cetrioli												
cipolle												
fagoli												
fagiolini												
finocchi												
lattuga												
melanzane												
patate												
peperoni												
piselli												
pomodori												
porri												
radicchio												
rape												
ravanelli												
sedano												
spinaci												
zucche												
zucchine												

Alcuni alimenti curativi

CREMA DI RISO: ha una potente azione antinfiammatoria. È quindi utile per tutti i casi di infiammazione dell'apparato digerente nonché per persone deboli o molto malate, bambini malati, per rompere un digiuno. Le mucositi del tubo digerente causano un'aumentata permeabilità intestinale, che favorisce l'assorbimento di sostanze potenzialmente tossiche. Per contrastare l'aumentata permeabilità è utile ispessire la crema di riso con l'amido tratto dalla radice del kuzu (sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungere alla crema e far bollire per pochi minuti).

FAGIOLI AZUKI: possiedono spiccate proprietà stimolanti la funzione renale, drenanti e diuretiche.

SOIA NERA: per tutti i problemi di secchezza e per migliorare la condizione degli organi riproduttivi.

GOMASIO: neutralizza l'acidità scacciando la stanchezza, nutre e rafforza il sistema nervoso in particolare quello autonomo, rafforza le difese immunitarie, è molto ricco di calcio*



ALGHE MARINE: sono ricchissime di minerali (calcio, fosforo, ferro, magnesio, iodio, sodio) di vitamina a, B1, B12, c e di proteine e di carboidrati facilmente digeribili. Neutralizzano gli effetti acidificanti dei cibi moderni e contribuiscono al mantenimento alcalino del sangue.

DAIKON O RAVANELLI: disintossicano da un eccesso di grassi e di proteine di origine animale; sono ottimi contorni soprattutto quando si mangiano cibi proteici e grassi.



SALSA DI SOIA TAMARI: contiene enzimi attivi e stimola la secrezione dei succhi gastrici. Ha un doppio effetto:

- neutralizza gli estremi sia acidi che alcalini, infatti gli acidi lattici e fosforici contenuti assorbono gli eventuali eccessi di alcalinità, mentre la sua natura salina agisce sugli alimenti acidi;
- rafforza il muscolo cardiaco e la sua capacità di contrarsi.

KUZU: è un amido estratto dalle radici del Kuzu, pianta molto longeva e forte che può vivere fino a 100 anni e cresce tra le rocce anche in condizioni estreme.



Ha molteplici attività:

- utile per ridurre l'astenia (stanchezza) aumentando la vitalità;
- riduce in caso di febbre la temperatura corporea;
- contiene calorie che vengono bruciate lentamente e pertanto è utile per le persone che fanno fatica a deglutire cibi solidi scioglierlo nei passati di verdura o nei liquidi;

- irrobustisce le pareti intestinali e può quindi essere utile in caso di diarrea, coliti, sindrome da raffreddamento.

UMEBOSHI (Prunus Armeniaca): si tratta di un alimento molto prezioso e molto studiato in quanto possiede delle proprietà benefiche importanti.



Tra queste si ricordano:

- contenuto di proteine, sali minerali e grassi in quantità doppia rispetto agli altri frutti. È particolarmente ricca di calcio ferro, fosforo acidi organici (citrico e fosforico) che non si scompongono nelle marinature;
- contenuto di sali minerali alcalini in gran quantità, fra cui ferro, calcio, manganese, potassio, ecc. il cui assorbimento dipende dalla presenza di acido citrico. L'umeboshi è in grado di assicurarne la digestione e l'assorbimento;
- l'acido citrico contenuto nell'umeboshi è in grado di scomporre l'acido lattico presente nel nostro sangue e nei nostri tessuti;
- ha effetti alcalinizzanti (10 gr. neutralizzano 100 gr. di zucchero);
- ha proprietà antisettiche e antibiotiche;
- contiene inoltre: acido picrico che stimola e garantisce il funzionamento del fegato e l'eliminazione di tossine, catechina che accelera i movimenti peristaltici dell'intestino oltre ad avere un effetto antisettico e promuove la digestione delle proteine, pectina che ha un effetto lassativo;
- previene la stanchezza;
- è un potente antiossidante (riduce i radicali liberi);
- agisce sul metabolismo garantendo la fornitura di energia alle cellule degli organi del ricambio, quali reni e fegato migliorando le normali funzioni disintossicanti di questi organi.

SHITAKE: sono dei funghi giapponesi molto benefici in quanto ricchi di aminoacidi essenziali, alcuni allo stato libero altri sotto forma di proteine, glucidi, polisaccaridi, minerali (potassio, sodio, fosforo, silice, magnesio, alluminio, calcio, zolfo, ferro), vitamine del gruppo B.



Gli effetti di questi funghi possono essere così riassunti:

- eliminano il sale vecchio (favorendo il controllo della cellulite);
- riducono i livelli di colesterolo nel sangue;
- riducono i livelli di glicemia;
- favoriscono la diuresi;
- svolgono attività interferonica naturale (gli interferoni sono delle proteine prodotte dai globuli bianchi in risposta ad eventi infettivi o tumorali che sono coinvolte nella risposta immunitaria alle malattie).

MISO: è una pasta composta di sola soia, o con cereali (riso o orzo) e sale marino, sottoposto a fermentazione lattica per più di un anno. E' uno degli alimenti più antichi in Cina e Giappone, è oggi apprezzato da alcuni anni anche in Europa.



Ci sono tre tipi di miso:

IL MISO DI SOLA SOIA, al quale occorrono almeno 2 anni per arrivare a maturità.

IL MISO DI ORZO, la sua fermentazione è più attiva di quella del miso di soia e per questo fermenta in uno/ due anni.

IL MISO DI RISO, dalla fermentazione ancora più rapida, in 12/18 mesi. E' un miso molto dolce e per questo si usa principalmente per la preparazione di dolci.

Il miso è un alimento eccezionale ricco di proteine (20 %), di vitamine e di lecitina. Proprietà del miso:

- in inverno, aiuta a non sentire freddo;
- nutre la pelle e il sangue;
- contiene acido linoleico e lecitina (che sciolgono colesterolo nel sangue) prevenendo aterosclerosi e ipertensione e le malattie cardiovascolari;
- aiuta la digestione, grazie all'alto contenuto di enzimi e sali minerali;
- mantiene sana la flora batterica intestinale, determinante per la formazione delle cellule sanguigne;
- l'alto contenuto di sali minerali ristabilisce l'equilibrio metabolico;
- la consistente percentuale di zuccheri complessi lo rende un'eccezionale fonte energetica.



*come si prepara il GOMASIO



Cosa vi serve

- Semi di sesamo biologici
- Sale marino integrale grosso
- Suribachi (mortaio in ceramica)
- Surikogi (pestello in legno)

Quantità per circa 100 g di Gomasio

- 7 cucchiaini di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di sale marino integrale grosso

NB: Quello descritto è il rapporto ideale, in realtà il rapporto tra i due ingredienti può variare a seconda dei gusti da 6 parti di semi di sesamo e 1 di sale fino a 30 parti di semi di sesamo e 1 di sale.

Procedimento

Sciacquate i semi di sesamo in acqua fredda e scolateli.

Versate nel Suribachi il sale, e iniziate a polverizzarlo con il Surikogi.

Tostare il sesamo in padella oppure al forno (teglia da forno con carta da forno- spargetevi i semi di sesamo in maniera uniforme-ilInfornate a 100 gradi per 15 minuti. Attenzione a non far fumare o abbrustolire il sesamo: potrebbe rilasciare il sesamolo, sostanza amara e tossica).

Finita la fase di tostatura lasciare raffreddare il tutto.

Unite al sale il sesamo tostato, versandolo nel **Suribachi**, e iniziate a frantumare il tutto con il **Surikogi**, con movimenti circolari. Potete fermarvi una volta raggiunto una polvere non troppo fine e leggermente oleosa.

Il Gomasio è pronto all'uso, per conservarlo consigliamo un barattolo di vetro posto in frigo, è da consumare entro una settimana. In base ai vostri gusti potete giocare sul rapporto tra quantità di semi e sale, sul processo di macinazione: potete realizzare del Gomasio più granuloso o fine.

Il piacere di essere genitori mangiando bene insieme ai figli

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) si riferisce all'obesità come ad una pandemia che interessa i paesi occidentali in modo così generalizzato che ha coniato l'evocativo neologismo "*globesity*". Il termine, attraverso l'unione tra i termini *obesità* e *globalità*, definisce da sé la dimensione universale del fenomeno. La stessa OMS considera la salute come uno stato di benessere fisico, mentale e sociale (e non quindi solo come assenza di malattia) e la malattia come stato psicofisico originante dall'interazione tra caratteristiche intrinseche dell'individuo e caratteristiche dell'ambiente fisico e sociale.

L'aumento dell'obesità è un fattore determinato da un ambiente che favorisce l'obesità stessa.

Tale ambiente "*obesogeno*" è determinato principalmente:

- da una iperproduzione e commercializzazione di cibi ricchi di grassi, zuccheri e sostanze chimiche obesogene;
- da uno stile di vita che non favorisce il movimento fisico ed il gioco;
- dall'utilizzo dell'autovettura per percorrere tragitti anche brevi;
- dalle ore trascorse davanti alla televisione ed ai social network.

L'educazione al gusto e l'incontro con i diversi sapori per il bambino inizia già nel grembo materno e prosegue durante l'allattamento. Il bambino, infatti, percepisce il gusto attraverso il liquido amniotico in cui è immerso durante la gravidanza e, successivamente, attraverso il latte materno nel quale sono stati filtrati i profumi della cucina di casa. Pertanto, se la mamma si alimenta in modo vario, dando la preferenza a cibi freschi di stagione, il bambino saprà scegliere con consapevolezza senza scartare determinati cibi.

Risulta quindi essenziale, per il corretto processo di crescita del bambino, che la famiglia abbia abitudini alimentari corrette. Quando, nell'ambito familiare, il cibo non viene stimato in relazione con la salute ma solo come necessità di soddisfare l'appetito in maniera più o meno gradevole, diventa impossibile per il bambino costruirsi un patrimonio di salute ed quest'ultimo avrà buone probabilità di diventare un adulto malnutrito.

Tra le tante battaglie combattute (e perse) dai genitori la più difficile è quella di far mangiare la verdura ai bambini. Le verdure, di cui tutti esaltano le proprietà nutrizionali, normalmente non sono considerate cibo di "sostanza" come la pasta e la carne e, di conseguenza, sono presentate a fine pasto quando non c'è più un briciolo di appetito.

Destino simile per la frutta, che arriva ancora dopo, e che, pur essendo dolce e dunque con un sapore più gradevole, non viene consumata dal bambino ormai sazio e senza più voglia di masticare. La frutta viene quindi somministrata sotto forma di succhi da bere o da succhiare che uniscono ad un basso apporto nutrizionale una deplorabile aggiunta di zuccheri.

Per porre rimedio a quanto sopra, si riportano di seguito alcuni semplici suggerimenti che possono essere utili per mamma, papà e bambini.

1. **Come stimolare un atteggiamento positivo del bambino durante il pasto**

Va considerato che i bambini che adottano corrette abitudini alimentari da piccoli da adulti saranno in grado di fare scelte alimentari salutari.

Va considerato che i bambini che adottano corrette abitudini alimentari da piccoli da adulti saranno in grado di fare scelte alimentari salutari. In questo senso i genitori possono:

a) dare il buon esempio: il fattore che condiziona maggiormente il peso e lo stile di vita del bambino va ricercato all'interno del nucleo familiare per cui i genitori dovranno impegnarsi a mantenere un peso ragionevole, a fare scelte alimentari sane ed una corretta attività fisica.

b) far partecipare il bambino nella pianificazione del pasto, condividendo e sperimentando insieme le ricette e preparando insieme la lista della spesa. Si dovrà coinvolgere il bambino nella spesa che dovrà contenere, per quanto possibile, cibi freschi e diverse varietà di frutta, verdure e legumi di modo che il bambino possa sperimentare un'ampia gamma di sapori.

c) condividere almeno un pasto in famiglia: alla base della piramide alimentare della dieta mediterranea è raffigurata una tavola che indica la convivialità. Cenare insieme in famiglia regolarmente ha, infatti, diversi effetti positivi sullo sviluppo dei bambini in quanto rappresenta un momento di confronto e di condivisione della giornata appena trascorsa. Nel momento della condivisione del pasto la televisione dovrà essere rigorosamente spenta.

d) avvertire il bambino almeno cinque minuti prima dell'inizio del pasto, per consentirgli di interrompere con calma l'attività che sta svolgendo e di prepararsi al pasto.

e) fornire regole chiare e semplici (ad es. "ci si siede con le mani pulite", "ti aiuto quando me lo chiedi", "si assaggia tutto") soprattutto nel caso in cui il bambino abbia difficoltà a rimanere seduto. Può aiutare posizionare sul frigorifero il foglio con la lista delle regole da seguire.

Secondo il parere dell'American Academy of Pediatrics, quando il momento del pasto diventa un conflitto bisogna prima di tutto considerare che, se il bambino rifiuta il cibo, è perché questo ha una forma strana o rappresenta una novità, e rappresenta quindi un processo del normale sviluppo. Non ci si deve preoccupare eccessivamente se il bambino salta un pasto o non mangia le verdure del suo piatto, è invece essenziale offrire alimenti sani, giocare con i colori e disporre il cibo sul piatto in maniera accattivante e fornire merende salutari. I bambini non vanno forzati a mangiare ed il cibo deve essere utilizzato come nutrimento non come premio o punizione. Nel lungo periodo, infatti, le ricompense o i ricatti alimentari di solito creano più problemi di quanto ne risolvano e va considerato che bambini spesso usano lo stare a tavola per mostrare la loro indipendenza.

2. **Nove punti per una crescita sana (cit. Okkio alla Salute - ISS 2010)**

1) Preparare una buona colazione (senza televisione!)

2) Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto.

3) Proporre cinque volte al giorno frutta e verdure durante e fuori i pasti e a merenda.

4) Favorire in famiglia il consumo di acqua.

5) Ridurre il consumo di bibite zuccherate.

6) Fare in modo che il bambino svolga almeno un'ora al giorno di gioco

di movimento.

7) Evitare che utilizzi la televisione o i videogiochi per più di due ore in un giorno.

8) Fare in modo che dorma almeno nove ore a notte.

9) Controllare regolarmente con il pediatra il peso e l'altezza.

3. Consigli per i genitori di ragazzi adolescenti (cit. Lucile Packard - Children's Hospital at Stanford)

a) Curatevi di dove e quando mangiano i vostri figli, suggerendo orari regolari dei pasti, facendo in modo che non siano da soli quando mangiano e dando il buon esempio.

b) Coinvolgeteli nella selezione e preparazione degli alimenti, insegnando loro a fare scelte sane ed offrendo la possibilità di scegliere gli alimenti in base al loro valore nutritivo.

c) Suggerite alimenti che contengano vitamina E, calcio, magnesio, potassio e fibre.

d) Fate in modo che i cibi siano diversificati e le porzioni non esagerate.

f) Trovate buone ragioni per limitare la visione della televisione e dei social network a meno di due ore al giorno e sostituite le attività sedentarie con attività socializzanti che richiedono più movimento.

g) Incoraggiate i ragazzi a fare almeno sessanta minuti al giorno di attività fisica moderata o vigorosa per il mantenimento di un buono stato di salute muscolare e di un buon peso durante la crescita.

h) Durante l'attività fisica, per prevenire la disidratazione, incoraggiateli a bere regolarmente e a reidratarsi con molti bicchieri d'acqua dopo la fine dell'attività fisica.

Va considerato che nei comportamenti alimentari dei ragazzi entrano in gioco componenti diverse che spaziano dalla famiglia, agli amici, ai media (che praticano un vero e proprio bombardamento pubblicitario), alle istituzioni e alla cultura in generale. Conseguentemente se i ragazzi scelgono il loro cibi in base al proprio gusto, all'ambiente sociale e interpersonale, all'ambiente fisico e a componenti sociali più ampie - come i mass media, le azioni di marketing, le abitudini culturali e sociali - è altrettanto vero che i genitori sono coloro che influenzano maggiormente con il proprio comportamento quello dei ragazzi. Dunque creare un ambiente familiare, che sostiene e incoraggia un comportamento ragionevolmente attento alla salute, è già un passo importante per la crescita corretta del bambino.

Cibo, psiche: consapevolezza a tavola.

Quando si intraprende la strada del cambiamento alimentare, mettiamo in gioco molto più che un diverso alimento di cui nutrirci. Il rapporto con il cibo è diventato nella nostra società molto complesso e non solo per questioni legate all'immagine estetica imposta culturalmente fin dalla giovane età. Abbiamo oggi una grande offerta e varietà di alimenti vivendo in un'epoca di abbondanza e possiamo sempre più affermare che ciò che mangiamo influenzi in modo predominante la nostra salute. Il detto "tu sei quello che mangi" assume oggi sempre più un significato non secondario e occorre prestare attenzione in modo equilibrato a tutto ciò che immettiamo nel nostro corpo.

Ma sapere tutto questo non basta.

Abbiamo molte informazioni che ci indicano la necessità di mangiare cibo di qualità, ma forse per mangiare in un modo più sano occorrerebbe cambiare anche un nostro modo di vivere perché il cambiamento vero deve avvenire "dall'interno" e non solo da ciò che mangiamo e cioè "dall'esterno". La consapevolezza alimentare è intesa quindi non solo come conoscenza della composizione, caratteristica nutritiva e provenienza dei cibi, ma riguarda anche il nostro rapporto con il cibo stesso.

Il cambiamento parte infatti dalla **consapevolezza** ovvero dall'essere pienamente coscienti di quello che sta succedendo sia all'interno di noi stessi, nel nostro corpo, cuore e mente che all'esterno, nel nostro ambiente e occorre divenire consapevoli di meccanismi automatici che mettiamo in pratica senza accorgercene. Dovremmo prestare infatti attenzione deliberatamente a tutto ciò che arriva e semplicemente saper osservare e lasciare andare.

Occorre qui sottolineare che esiste una chiara distinzione fra fame biologica e fame emotiva. A tutti sarà capitato di precipitarsi su un piatto o un cibo (**comfort food**) per placare un'emozione che poco aveva a che fare con la pura fame dello stomaco. Sul cibo spesso proiettiamo le nostre tensioni emotive: rabbia, noia, frustrazione, paura, controllo, aspettative, tristezza, vergogna, nervosismo, euforia. Cosa mangiamo, come mangiamo, ciò che proviamo, sentiamo e pensiamo mentre ci alimentiamo fa parte di noi e della nostra persona. A volte cerchiamo qualcosa nel cibo che questo non può darci non soddisfacendo così la fame dello stomaco, ma un altro tipo di fame. Forse la fame del cuore o quella della mente. Forse dovremmo riappropriarci della relazione con il cibo in quanto cibo e non sostituto o aiuto per altro. Ma come fare?

Si potrebbe affermare che oggi moltissime persone soffrono di "disordini alimentari", così come di un "deficit pervasivo di attenzione iperattivata".

Un disturbo è intimamente legato all'altro. La problematica della relazione con il cibo è condizionata dalla sempre più pervasiva disregolazione emotiva e assenza dal momento presente: la maggior parte della nostra vita è presa da preoccupazioni per il passato o il futuro a spese del momento presente, unico vero momento che abbiamo per noi. "Siamo sempre altrove", presi da rimuginii continui, costrutti mentali, desideri confusi, illusioni, distratti da telefonini e altro. Sicuramente questo ha una grande rilevanza nell'ambito alimentare dove, senza

rendercene conto, finiamo per adottare cattive abitudini di disattenzione. Mangiamo inconsapevolmente e spesso ci alziamo dal tavolo cercando ancora “altro” che ci alimenti. Dopo aver mangiato dovremmo sentirci bene, non sempre è così. Gli esercizi di consapevolezza alimentare si focalizzano sui segnali di fame e sazietà, sul riconoscimento delle giuste quantità di cibo di cui necessitiamo e su tutte le influenze cognitive, fisiche, sociali e ambientali che ci condizionano.

Per prima cosa dovremmo fare nostro il motto “quando mangi, fai quello e basta.” La distrazione, oltre all’ignoranza, è la nostra più grande nemica: se quando ci alimentiamo siamo attenti anche a televisione, telefonino, mail, pensieri invadenti oppure intanto camminiamo, scriviamo.. poco riusciamo ad apprezzare e gustare profondamente il cibo che abbiamo davanti a noi. Quando non gustiamo ciò che mangiamo, possiamo concludere il nostro pasto ed essere pienissimi, ma sentirci completamente insoddisfatti. Lo stomaco è pieno, ma la mente e la bocca sono insoddisfatti e continuano a richiederci di mangiare. Fermiamo quindi gli automatismi e sintonizziamoci con la nostra fame reale. Potremmo mettere in pratica alcune semplici strategie per coltivare la consapevolezza a tavola (**mindful eating**) come anche nella vita di tutti i giorni.

Sediamoci sempre per alimentarci e per quanto possibile apparecchiamo sempre la tavola con cura. Anche i nostri occhi vogliono mangiare! L’attenzione all’ambiente che ci circonda è fondamentale così come sarebbe meglio evitare qualsiasi distrazione.

Mangiamo prima di avere troppa fame: se mangiamo quando siamo troppo affamati tenderemo a mangiare troppo, velocemente e a scegliere cibi meno salutari.

Usciamo dal concetto di successo o fallimento, in questo caso della nuova alimentazione. Entriamo invece in quello dell’osservazione. Rallentiamo l’atto di mangiare e prestiamo attenzione al sapore del cibo, al suo colore e consistenza, all’odore del nostro cibo e delle sensazioni del cibo a contatto con la nostra bocca, gola, stomaco. Ci sono diversi svantaggi nel mangiare velocemente; parte della soddisfazione che da il mangiare deriva infatti dal masticare: è per questo che ci piacciono i cibi croccanti e gommosi; alla nostra bocca piacciono le diverse consistenze. Nel mangiare velocemente gustiamo a malapena il cibo e spesso abbiamo solo un’esperienza vaga di quello che abbiamo mangiato. Masticare bene il cibo, oltre ad offrire più soddisfazione per la bocca che sperimenta diverse consistenze e sapori, ci aiuta a controllare le porzioni ed anche ad ottenere più nutrienti da quello che mangiamo, permettendone l’inizio dell’assunzione già a livello orale, anche prima di deglutire. Se mastichiamo bene, il cibo può essere assorbito più correttamente e il nostro corpo può così ottenere più nutrienti da una quantità minore di cibo. Inoltre Se diamo il tempo al cibo di arrivare nell’intestino tenue e innescare il segnale “ok, sono pieno” non mangeremo troppo e sentiremo il segnale di sazietà prima di ingerire più calorie di quanto il nostro corpo abbia bisogno.

Dovremmo essere sintonizzati sul momento in cui il nostro stomaco è soddisfatto; nel momento in cui abbiamo mangiato abbastanza dovremmo fermarci e il primo segnale è la sensazione fisica di pienezza. Tutto questo è un po’ come quando un bambino mangia per le prime volte: sa esattamente quanto mangiare.

Oggi siamo tutti “educati” a mangiare velocemente e a correre verso i nostri impegni, scuola, lavoro, nulla. Molte persone consumano il pasto anche in piedi e questo a lungo andare squilibra il nostro sistema fame-sazietà facendoci perdere la sintonizzazione con i nostri reali bisogni fisiologici. Inoltre chiediamoci se abbiamo realmente fame o invece sete. A volte confondiamo questi due bisogni.

Un altro consiglio da tenere in considerazione è: “ lontano dagli occhi, lontano dalla mente”. Se non teniamo a portata di vista cioccolatini e biscotti magari quando saremo seduti davanti alla televisione non ne saremo sedotti e quindi presi dall’impulso. Inoltre il cibo non è l’unica cosa che può gratificarci in alcuni momenti. Cerchiamo di riflettere sulle cose che possono riempirci alcuni momenti di noia, alcuni interessi da coltivare nei momenti in cui il cibo diventa il nostro migliore amico-nemico. Dovremmo distrarre la nostra mente impegnandoci in altre attività, interessi, passioni. Naturalmente concediamoci di non essere troppo severi con noi stessi durante questo percorso, ma poniamoci con un atteggiamento di apertura e gentilezza.

BOX - 1

- ***Facciamo una pausa prima di iniziare a mangiare, magari un respiro profondo; guardiamo il cibo; notiamo i colori, le consistenze, le forme, la distribuzione sul piatto o nella scodella.***
- ***Prendiamoci un attimo per “ringraziare”: se il cibo è davanti a noi è grazie a piante, animali e persone che hanno “portato” questo cibo a te. Mentre mangiamo siamo consapevoli del loro dono.***
- ***Cominciamo il pasto con l’inalazione del profumo. Immaginiamo di essere nutriti dal solo profumo.***
- ***Mangiamo come un intenditore di vini assapora i vini. Iniziamo con ispirarne il profumo, poi prendiamone un piccolo assaggio e portiamolo alla bocca, tocchiamo le labbra con esso e poi assaporiamolo***
- ***Se notiamo che mangiamo senza assaporare fermiamoci e facciamo una piccola pausa.***
- ***Sono affamato? Dove sento fame? Quale parte di me è affamata? Che cosa desidero veramente? Cosa sto assaggiando ora?***

Tratto e adattato da “Mindful Eating” - Jan Chozen Bays

Di sicuro cambiare il rapporto con il cibo non è un percorso facile.

Se vogliamo cambiare la nostra alimentazione dobbiamo impegnarci molto e in modo equilibrato. Dovremmo cercare di diventare consapevoli di alcuni comportamenti divenuti ormai abitudini quotidiane consolidate e dovremmo

fermarci e riflettere un po' sul nostro sé. Il percorso è arduo. Ma non è anche entusiasmante pensare di essere regista attivo della nostra salute? E, se in fondo mangiare è uno dei più bei piaceri della vita, possiamo ritornare a goderne profondamente e in modo equilibrato con gioia e curiosità? Tutti possiamo imparare a mangiare con consapevolezza e il nostro alimentarci può così trasformarsi in una fonte di rinnovamento e crescita, apprezzando la "semplice" attività di mangiare e bere.

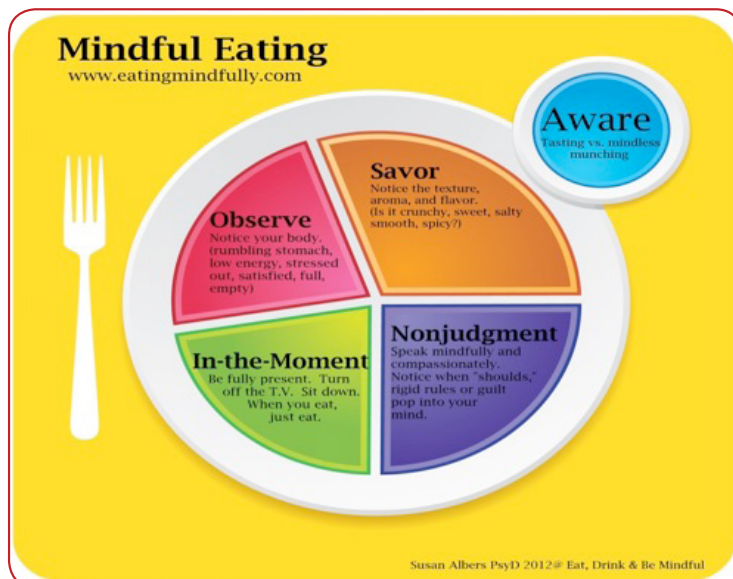
Il cibo può essere amico e alleato per la nostra salute e il nostro benessere generale. Per ottenere questo occorre dedicargli tempo, impegno e amore e ricordiamoci che non dobbiamo metterci a dieta, ma cambiare il nostro stile di vita!

BOX - 2

Le basi del mindful eating

- **OSSERVARE**
- **GUSTARE**
- **NON GIUDICARE**
- **VIVERE IL MOMENTO**
- **ESSERE CONSAPEVOLI**

Tratto e adattato da "Eat, drink, and be mindful"- Susan Albers



I menù dello Chef

Dai corsi di cucina della Associazione Mimosa Amici del DH oncologico di Borgomanero.



Zuppa di lenticchie rosse decorticate

Ingredienti: 360 g lenticchie rosse decorticate, 150 g cavolo capuccio, 1 carota, 1 cipolla bianca, 1 gambo di sedano, 1 C. miso, 1 striscia di wakame, 1 C. olio extrav., 1 C. erba cipollina tagliata sottile, q.b. sale marino e pepe

Preparazione: tagliate le verdure a piccoli dadini e ammoliate la wakame. In una pentola saltate le verdure in un po' di olio, aggiungete acqua calda a coprire, unite le lenticchie e la wakame. Coprite e cuocete per 35'. Sciogliete il miso in un po' di brodo caldo e versatelo nella zuppa. Servite con il verde del cipollotto tritato fine.

Riso integrale con porri e zucca

Ingredienti: 360 g di riso integrale, 2 porri, 150 g zucca a dadini, 60 g di olive nere, 1/2 C. di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 C. olio extrav. d'oliva, 1 c. di curcuma, q.b. sale marino

Preparazione: lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per 30 minuti (il sibilo si deve appena udire).

Nel frattempo mondate i porri e lavateli accuratamente. Tagliateli a fettine e metteteli in un tegame insieme all'aglio schiacciato, alla curcuma e a poco olio extravergine. Fate rosolare qualche istante e unite quindi la dadolata di zucca. Continuate a mescolare qualche minuto a fiamma vivace, togliete l'aglio e continuate la cottura coperto, unendo un po' di acqua calda o del leggero brodo vegetale. Unite il riso cotto al dente e mescolate bene. Aggiustate di sale. Condite con il prezzemolo tritato e servite.

Filetti di sgombro all' isolana

Ingredienti: 6 filetti di sgombro, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. sale marino e pepe;

1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di origano, 1/2 spicchio d'aglio, q.b. olio extrav. di oliva, sale, pepe e succo di limone o aceto.

Preparazione: lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con l'olio extravergine, poco succo di limone, sale e pepe. Mescolate bene e lasciate marinare per 30'. Infornate a 160° e fate cuocere 7-10 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e mischiatelo con prezzemolo, origano, pepe, l'olio di oliva e poco succo di limone o aceto. Amalgamate bene la salsa, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.



Misticanza al sesamo

Ingredienti: 150 g di lattughino - valeriana - rucola, 2 C. olio extravergine, 1 C. sesamo tostato, q.b. sale marino.

Preparazione: mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Tostate velocemente in una padella il sesamo. Condite le insalate in una ciotola con olio, aceto, sesamo e sale. Servite subito.

Muffin all' arancia

Ingredienti: 300 g farina tipo 2, 250 g farina di mais fioretto, 100 g latte di soia, 150 g sciroppo d'acero, 50 g olio di oliva extravergine, 1 bustina lievito istantaneo, 1 pera sbucciata a dadini, succo e buccia di 2 arance, 1 manciata di uvetta, q.b. sale.

Preparazione: mescolate insieme le farine, il lievito, la buccia d'arancia grattugiata con un pizzico sale. Aggiungete le pere a dadini e l'uvetta e quindi gli ingredienti liquidi (olio, sciroppo d'acero e latte di soia e il succo di 2 arance). La consistenza dell'impasto deve essere leggermente fluida. Ungete delle formine, versate il composto per $\frac{3}{4}$ e infornate per 20' a 180°.

Tè verde

Ingredienti: 1 c. di tè verde in foglie a testa, più uno per la teiera, 1 T. di acqua calda per persona, qualche semino di anice, qualche goccia di succo di limone. L'acqua ha un ruolo tutt'altro che trascurabile per la preparazione di un buon tè. Meglio evitare l'acqua troppo calcarea, potrebbero contribuire a un retrogusto amaro, come anche l'acqua con un eccessivo odore di cloro, a meno di non farla decantare per un tempo sufficiente a farlo evaporare. L'ideale dunque è un'acqua oligominerale poco calcarea e abbastanza alcalina. Per la bollitura, i materiali ideali sono l'acciaio o la ghisa, evitando materiali come l'alluminio o la terracotta, che potrebbero compromettere la limpidezza finale del tè. L'acqua va portata a bollore se si usano dei semi per aromatizzare. Si spegne e si lasciano in fusione i semi per qualche minuto. Quando la temperatura è scesa a 70°-80°, si versa l'acqua sulle foglioline di tè che vanno lasciate in infusione per 3 o al massimo di 5 minuti. A fine infusione, filtrate con un colino di legno o acciaio e servite con a piacere con qualche goccia di succo di limone.

Riso integrale e orzo con asparagi

Ingredienti: 300 g di riso integrale, 100 g di orzo perlato, 1 cipolla, 12 asparagi, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 bustina di zafferano, 1 dado vegetale, 1 C. di prezzemolo tritato, 2 C. olio extrav. d'oliva, q.b. sale marino

Preparazione: lavate accuratamente il riso e l'orzo più volte, finché l'acqua rimane limpida. Metteteli nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per 25 minuti (il sibilo si deve appena udire). Sciacquate rapidamente il cereale l'acqua fredda e scolatelo molto bene. Nel frattempo tagliate le punte tenere degli asparagi e tenetele da parte. Affettate la parte rimanente, tritate la cipolla e fate imbiondire entrambi nell'olio. Unite riso e orzo cotti al dente e bagnate prima con un po' di vino bianco e poi con del brodo vegetale caldo, versandone un po' alla volta e mescolando. Dopo qualche minuto aggiungete le punte degli asparagi tritate e gli stimmi di zafferano (sciolti in un pochino di brodo caldo) e mescolate ancora qualche istante. Aggiustate di sale. Spegnete, condite con il prezzemolo tritato e servite.



Seitan al rosmarino

Ingredienti: 420 gr di seitan, 1 rametto di rosmarino, 1 C. olio extrav., 1/2 C. tamari, 1 c. succo di limone, prezzemolo per decorare.

Preparazione: tagliate il seitan a striscioline e saltatelo a fiamma vivace in un poco d'olio extravergine e un pizzico di rosmarino tritato. Quando è dorato, aggiungete qualche goccia di tamari e succo di limone, fate asciugare, spegnete e servite caldo con qualche foglia di prezzemolo intera.

Insalata primaverile

Ingredienti: 150 g di lattughino, 80 di tarassaco, 50 gr di rucola, 1/2 cipolla rossa, 1 mazzetto di ravanelli, 1 mela verde, 1/2 limone, 1 C. di mandorle, 2 C. di olio d'oliva extrav., q.b. sale e pepe.

Preparazione: mondate l'insalatina, lavate bene le foglie, scolatele e spezzettate le più grandi. Lavate separatamente il tarassaco e la rucola. Lavate le mele, tagliatele in quattro, detorsolatele e tagliatele a fettine lasciando la buccia. Mescolate in una insalatiera il lattughino e le fettine mela. Aggiungete la cipolla affettata sottilissima dopo averla ammollata in acqua fredda e scolata. Per preparare la salsa spremete mezza arancia e filtrate il succo. Mettete in una ciotolina il sale, il pepe e il succo d'arancia e di limone mescolando bene. Unite l'olio e sbattete il composto con una forchetta fino a ottenere una salsa chiara e gonfia. Versate la salsa sull'insalata, mescolate e servite decorando con dei fiori di campo.



Biancomangiare alle fragole

Ingredienti: 1,250 lt acqua, 200 gr di mandorle pelate, 250 g malto di grano, 3 C. agar-agar, 3 C. arrow-root, scorza di 1 limone non tritata, 1 C. di pinoli, 1 c. di cannella in polvere, q.b. sale, 8 formine da budino; 200 g fragole, 30 g di malto e 1 C. succo di limone.

Preparazione: frullate le mandorle con l'acqua e passatele in un colino fine. Mettete il latte di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Diluite l'arrow-root in poca acqua fredda e incorporatelo al tutto mescolando. Unite anche 250 g di

malto e la scorza di limone. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco. Eliminate la scorza di limone, unite la cannella e i pinoli. Suddividete il composto nelle formine e fate raffreddare. Sformate al momento di portare in tavola e servite con le fragole a fettine conditi con malto e succo di limone.



Cus cus con carote novelle e piselli

Ingredienti: 400 g di cus cus integrale, 2 carote novelle, 1/2 peperone rosso, 1 piccola cipolla bianca, 1/2 tazza di piselli, 2 tazze di brodo vegetale, 2 C. olio extravergine, 1 c. curry, 2 uova sode, q.b. prezzemolo, basilico e sale marino.

Preparazione: tritate grossolanamente la cipolla e tagliate a dadini le carote e il peperone. In una casseruola versate poco olio, il curry e saltate la dadolata di verdure finché saranno teneri ma ancora al dente. Intanto, a parte, sbollentate i piselli in acqua salata e tostate il cus-cus con un cucchiaino di olio extravergine. Unite il cus cus alle verdure in casseruola e incorporate poco alla volta il brodo, mescolando. Quando tutto il brodo sarà assorbito, incorporate i piselli scottati, spegnete e lasciate riposare qualche minuto prima di servire, decorando con un trito di basilico e prezzemolo.



Quadrotti di tofu alle spezie

Ingredienti: 360 g di tofu, 1 C. olio extravergine, 1 c. raso di curcuma, 1 pizzico di pepe nero, 2 C. di tamari, Salsina: 1 C. di prezzemolo tritato, 1/2 spicchio d'aglio tritato, 3 C. olio di oliva extravergine, 1 C. aceto, q.b. sale marino.

Preparazione: tagliate il tofu a fettine e rosolatelo a fiamma vivace in poco olio extravergine insieme alla curcuma e al pepe. Quando è dorato, aggiungete il tamari e fate asciugare. Nel frattempo preparate un intingolo tritando e amalgamando bene il prezzemolo e gli altri ingredienti della salsina. Servite subito le fettine calde di tofu cosparse con la salsa e decorate con una foglia intera di prezzemolo.

Insalata di fagiolini

Ingredienti: 400 g di fagiolini, 200 g pomodori maturi, 60 g olive nere, 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, 2 C. olio extravergine, q.b. sale marino

Preparazione: lavate bene i pomodori e tagliateli a spicchietti. Disponeteli in una insalatiera e conditeli con le olive, l'olio, l'aceto, il sale e lo spicchio d'aglio a pezzettini. Mescolate e lasciate insaporire. Nel frattempo lessate i fagiolini in acqua bollente salata lasciandoli al dente. Raffreddateli. Tagliateli a metà o in tre parti, uniteli ai pomodori e servite.

Dessert al cocco

Ingredienti: 500 ml latte di riso, 500 ml acqua, 150 g di cocco grattugiato, 100 g di mandole pelate tritate, 1 c. vaniglia in polvere, 3 C. di agar-agar, 5 C. di malto di grano, 2 C. di arrow root, 200 g biscotti senza zucchero tipo gallette, un pizzico di sale marino, q.b. cacao

Preparazione: in una pentola unite il latte di riso, l'acqua, le mandorle frullate, il cocco grattugiato, il sale, la vaniglia e l'agar-agar. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete finché l'agar-agar non si sarà completamente sciolta, quindi aggiungete il malto. Sciogliete il kuzu in un po' di acqua fredda, unitelo al latte e mescolando fate raddensare. Con i biscotti, foderate il fondo di uno stampo quadrato e versatevi il budino di cocco distribuendolo in modo uniforme. Mettete la preparazione a raffreddare e, prima di servire, decorate con una spolverata di cacao.



Zuppa di zucca con crostini al fieno

Ingredienti: 600 g zucca gialla a cubetti, 1/2 litro di brodo vegetale, 1 cipolla piccola tagliata a dadini, 100 g di cannellini lessati, 2 C. olio extravergine, 1/2 C. di miso d'orzo, 1/2 C. di prezzemolo, 1 foglia di alloro, q.b. rosmarino, noce moscata e sale

Preparazione: lessate i cannellini con una foglia di alloro e qualche ago di rosmarino. Fate raffreddare e frullateli. In un'altra pentola, saltate in poco olio la cipolla, aggiungete la dadolata di zucca, un litro d'acqua in cui avrete sciolto il dado vegetale e portate a bollore. Coprite e fate cuocere finché la zucca risulta tenera. Versate il miso diluito in un po' di brodo, una pizzico di noce moscata e lasciate sobbollire un minuto. Assaggiate e aggiustate eventualmente di sale. Guarnite con prezzemolo tritato e servite con i crostini di pane abbrustoliti.

Branzino alle erbe provenzali

Ingredienti: 480 g filetto di branzino, 20 g di erbe di provenza fresche (rosmarino, salvia, timo, maggiorana, basilico, finocchietto, menta), 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, q.b. pangrattato, sale marino e pepe.

Preparazione: lavate e asciugate bene il misto provenzale di erbe e tritatele. Mescolatele in una ciotola con l'olio extravergine e lasciate riposare. Lavate i filetti di branzino, togliete con una pinzetta le eventuali spine. Asciugateli bene e cospargeteli con poco sale e pepe. Spennellateli con l'olio aromatizzato, passateli nel pangrattato e adagiateli su una teglia. Infornate in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti. Servite subito ben caldo, decorando il piatto con qualche goccia di intingolo e uno spicchetto di limone.

Insalata verde con noci e ravanelli

Ingredienti: 1/2 cespo di lattuga romana, 1/2 cespo di insalata canasta, 1/3 cespo di indivia, 1 carota, 1 mazzetto di ravanelli, 2 C. olio extravergine, 2 C. aceto, q.b. noci tostate e tritate grossolanamente, q.b. sale marino integrale

Preparazione: mondate e lavate le verdure. Asciugate le insalate con la centrifuga, spezzettatele e riponetele in una capiente terrina. Tagliate la carota a strisce con un pelapatate, riducete a spicchi i ravanelli e uniteli insieme all'insalata. Mettete l'aceto, l'olio e il sale in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsa emulsionata, le noci tritate, mescolate bene e servite.



Consommè di miso

Ingredienti: 100 g di cavolfiore, 2 cipollotti affettati, 1/2 carota tagliata a mezza luna, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1/2 striscia di alga kombu, 2 C. rasi di miso d'orzo, 1 pezzetto di di alga wakame ammollata, 1/2 C. di zenzero grattugiato.

Preparazione: mettete a bagno l'alga wakame per 5 minuti e tagliatela a striscioline. Preparate un brodo versando un litro e mezzo d'acqua in una pentola insieme al sedano, la carota, la cipolla e il pezzetto di alga kombu. Portate a bollore, dopo 5 ' togliete l'alga kombu, e proseguite la cottura per 30'. Spegnete e filtrate. Tagliate la carota rimasta a mezzelune, affettate i cipollotti e cimiate il cavolfiore. Unite cavolfiore e carota al brodo filtrato e fate cuocere 8'. Unite la parte bianca del cipollotto e cuocete ancora 2'. Sciogliete il miso in un po' di acqua della zuppa e aggiungetelo facendo sobbollire qualche istante. Servite ben calda con la parte verde dei cipollotti affettata sottile e una grattata di zenzero fresco.



Riso integrale con gomasio

Ingredienti: 360 g di riso integrale, 2 C. di semi di sesamo, q.b. sale marino.

Preparazione: lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete una presa di sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per circa 35 minuti. Nel frattempo mettete i semi di sesamo in un colino e lavateli bene sotto l'acqua corrente. Lasciateli scolare. Scaldate una padella, asciugate il sale mettendolo qualche istante nella pentola calda e ponetelo nel suribachi. Macinatelo finemente con il pestello di legno. Tostate successivamente nella padella i

semi di sesamo, prima a fiamma medio-alta per asciugarli bene e, successivamente a fiamma bassa per un paio di minuti circa. A questo punto macinateli delicatamente insieme al sale nel suribachi.



Stufato di lenticchie

Ingredienti: 100 g di lenticchie di montagna, 2 scalogni tritati, 1 fettina di zucca a dadini, 1 gambo di sedano a dadini, 4 foglie di salvia tritate, 1 striscia di alga kombu ammollata e tagliata a pezzetti, 2 C. di olio extravergine, q.b. erba cipollina, sale marino e spezie.

Preparazione: misurate il volume delle lenticchie, lavatele e mettetele a bagno per 3 ore. Scolatele e mescolatele alle verdure, coprite con 2 parti e mezza di acqua e cuocete in pentola a pressione per 25 minuti. Fate scendere la pressione e aprite, Unite la salvia condite con l'olio e mescolate. Cuocete qualche minuto facendo asciugare l'eventuale brodo rimasto, unite lo zenzero e spegnete. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire.

Asparagi alla senape

Ingredienti: 600 g di asparagi, 10 C. di latte di soia, 3 C. olio extravergine, 2 C. aceto, 2 c. senape, q.b. sale marino.

Preparazione: pulite gli asparagi eliminando con il coltello la parte bianca finale e raschiate un poco i gambi. Legateli con filo da cucina e poneteli in una pentola alta e stretta con le punte rivolte verso l'alto. Riempite la pentola con acqua leggermente salata badando di lasciar fuori le punte che in questo modo subiranno una più delicata cottura a vapore. Terminata la cottura scolateli e disponeteli su di un piatto. Prepare una salsa emulsionando l'olio con l'aceto, poca senape, il latte di soia e un pizzico di sale. Con una frusta o un frullino a immersione amalgamate bene il tutto. Versate questo intingolo sugli asparagi e lasciate insaporire un po' prima di portare in tavola.

Coppette alle fragole

Ingredienti: 300 g fragole, 4 C. di mandorle, 4 C. malto, 1 C. buccia di limone grattugiata, 1 C. kuzu, 1/2 litro d'acqua, 1 pizzico di cannella, q.b. sale marino.

Preparazione: sbollentate le mandorle per qualche minuto e pelatele. Frullatele prima a secco e poi aggiungendo l'acqua lentamente. Mettete il liquido bianco a fuoco con il malto e il sale. Quando bolle aggiungete il kuzu sciolto a parte con 1/2 tazza di acqua, fate bollire 2 minuti mescolando bene, aggiungete la scorza di limone, la cannella e spegnete il fuoco. Disponete i frutti di bosco nelle coppette, versate la crema e servite con una spolveratina di cannella.

Minestra di orzo e asparagi

Ingredienti: 200 g di orzo perlato, 1 mazzettino di asparagi a tocchetti, 180 g cannellini, 1 cipolla rossa tritata, 1/2 carota a dadini, 1 gambo di sedano a listarelle, 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, 1 rametto di rosmarino, 3 C. olio extravergine di oliva, 1 C. di salsa di pomodoro, q.b. prezzemolo, sale marino e pepe o peperoncino.

Preparazione: mettete a bagno i fagioli e l'orzo per qualche ora prima della cottura. Versate i fagioli in una pentola, unite l'aglio vestito, coprite d'acqua e portate a bollore. Riducete al minimo la fiamma e fate cuocere coperto per almeno un'ora, rimestando di tanto in tanto. Lessate l'orzo con il rosmarino e un poco di sale. Quando i fagioli saranno ben cotti, riducetene un po' più di metà a vellutata con un passaverdure o un frullatore. Intanto ponete a soffriggere in una pentola la cipolla con sedano, carota e gli asparagi. Appena le verdure saranno ammorbidite unite i fagioli e l'orzo, poca acqua calda o brodo e continuate la cottura per 20'. Regolate di sale e pepe e servite con una spolverata di prezzemolo.

Filetti di merluzzo gratinati

Ingredienti: 500 g di filetti di merluzzo freschi, 4 filetti di acciuga sott'olio, 50 g di pangrattato, 3 spicchi d'aglio, 2 C. prezzemolo tritato, 1 limone, q.b. olio extravergine, q.b. sale e pepe.

Preparazione: disponete i filetti di merluzzo in una pirofila unta e spolverizzateli con sale e pepe. In una scodella amalgamate i filetti di acciuga tritati e il prezzemolo e condite con olio extravergine. Spalmate questa salsa sul pesce, cospargete con pangrattato e passate in forno a 160° per 20 minuti. Prima di servire, irrorate il pesce con succo di limone e guarnite con qualche ciuffo di prezzemolo.



Misticanza al sesamo con pomodorini ciliegini alle olive e basilico

Ingredienti: 150 g di lattughino - valeriana - rucola, 1/4 di cipolla di tropea, 180 g di pomodorini, 3 C. olive nere, 3 foglie di basilico, 2 C. olio extravergine, 1 C. sesamo tostato, q.b. pepe nero e sale marino.

Preparazione: mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Tostate velocemente in una padella il sesamo. Lavate e tagliate a metà i pomodorini. Disponeteli in una ciotola, aggiungete la cipolla affettata sottilissima, il basilico a listerelle e le olive nere. Condite con due cucchiari di olio extravergine, un pizzico di sale e mescolate. Condite le insalate a parte in un'altra ciotola con olio, aceto, sesamo pepe e sale. Servite disponendo i pomodorini sopra la misticanza.



Muffin ai mirtilli

Ingredienti: 1/2 litro di latte di soia, 300 g di farina tipo 2, 200 g di farina di mais, 130 ml sciroppo d'acero, 120 g uvetta, 100 g mirtilli, 60 ml olio mais, 2 C. granella di nocciole, 1 bustina da 18 g di lievito istantaneo per dolci al cremortartaro, buccia di un limone tritata, q.b. sale marino.

Preparazione: mettete l'uvetta in una scodella, coprite d'acqua tiepida e lasciate in ammollo 20 minuti. Mescolate in una terrina le farine, il lievito, il sale e la buccia di limone. Unite in una caraffa l'olio, lo sciroppo d'acero e il latte di soia, l'uvetta con l'acqua di ammollo e versate il tutto nella terrina mescolando bene fino ad amalgamare perfettamente gli ingredienti. Incorporate i mirtilli. Ungete e infarinate degli stampini, versate il composto fino a riempirli per due terzi e passateli in forno preriscaldato per 25 minuti a 180°.



Tisana al cumino

Ingredienti: 1/2 C. semi di cumino, 1/2 C. semi di finocchio, 1/2 C. semi di anice e 1 C. di menta secca.

Preparazione: Mettete la miscela in un litro di acqua bollente. Lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrate e bevete una tazza di questa tisana dopo i pasti principali. E' una tisana con un buon effetto carminativo (rimedio che toglie l'aria che si è accumulata nello stomaco e nell'intestino e che lenisce i dolori da essi derivanti), ottima per chi ha problemi di gonfiori intestinali)

Quinoa saltata con verdure di stagione

Ingredienti: 320 g di quinoa, 2 carote, 1/2 peperone rosso, 1 cipolla bianca, 6 cavolini di b., 1/2 tazza di piselli, 2 tazze di brodo vegetale, 2 C. olio ext., 1 c. curcuma oppure curry, q.b. prezzemolo, basilico e sale q.b.

Preparazione: tritate grossolanamente la cipolla e tagliate a dadini le carote, il

peperone e i cavolini. In una casseruola versate poco olio, le spezie e saltate la dadolata di verdure finchè saranno teneri ma ancora al dente. Intanto, a parte, sbollentate i piselli in acqua salata e lessate la quinoa nel modo consueto con due parti d'acqua per circa 25'. Versate la quinoa sulle verdure in casseruola e incorporate poco alla volta un po' di brodo, mescolando. Quando tutto il brodo sarà assorbito, incorporate i piselli scottati, spegnete e lasciate riposare qualche minuto prima di servire, decorando con un trito di basilico e prezzemolo.



Crocchette di lenticchie

Ingredienti: 180 g seitan tritato, 60 g di lenticchie decorticate, 6 cm di alga kombu ammollata e tagliata, 1/2 spicchio d'aglio tritato, 1 C. di arrow-root, 1 C. di tamari, 1/2 C. tahin, 3 C. di pangrattato, 1/2 C. di lievito maltato in fiocchi, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. sale marino e pepe, olio sesamo per friggere.

Preparazione: lavate e cuocete le lenticchie rosse con la kombu, due parti d'acqua e il tamari per 30 minuti. Fatele raffreddare, aggiungete tutti gli altri ingredienti, condite con il pepe e aggiustate di sale. Lavorate con un cucchiaino di legno fino a ottenere un impasto omogeneo, aggiungendo del pangrattato se la consistenza risultasse troppo morbida. Bagnatevi le mani e formate delle crocchette, passandole nel pangrattato. Friggetele in immersione finchè risultino dorate, e adagiatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Variante: una volta preparate le crocchette, spennellatele con olio, impanatele col pangrattato, disponetele in una teglia con carta forno e infornate a 180° per 15'.

Erbette al sesamo

Ingredienti: 700 gr di erbette, 4 C. semi di sesamo, 2 C. tamari, 2 C. di aceto di riso.

Preparazione: Lavate bene le erbette. In una pentola fate bollire abbondante acqua, aggiungete le erbette e fatele scottare per 2-3 minuti a pentola scoperta. Tiratele su con una schiumarola e scolatele. Strizzatele, tagliatele a listarelle e disponetele su un piatto di portata. Lavate i semi di sesamo e tostateli. Metteteli nel suribachi e macinateli finemente. Aggiungete l'aceto e il tamari e amalgamate. Conдите le erbette con la salsa e servite.

Torta di zucca e amaretti

Ingredienti: 700 g di zucca hokkaido, 400 g mele, 150 g di amaretti, 150 g di malto di riso, 100 g di farina di kamut, 100 g di panna di avena, 2 uova, 30 g di mirin, 1 bustina di lievito al cremortartaro, 10 g di cannella, 1 pizzico di sale, q.b. burro per imburrare la teglia.

Preparazione: lavate le mele. Mondate la zucca e tagliatela a fette spesse 4 cm, avvolgetele con carta forno e ponetele a cuocere in forno a 170°C per 45', insieme alle mele intere e detorsolate. Sfornate e lasciate intiepidire. Sbucciate le mele, e frullatele insieme alla zucca cotta in un mixer in modo da ottenere circa 500 g, di un composto morbido e omogeneo. Separate gli albumi delle uova dai tuorli e montate gli albumi a neve con una frusta. In una ciotola unite i tuorli al malto di riso e mescolate con una frusta per un paio di minuti fino ad ottenere un composto chiaro. Quindi, sempre continuando a mescolare, aggiungete la panna di avena, la purea di zucca e mela e il mirin. Unite ora la farina, setacciata con il lievito e la cannella, poco alla volta, mescolando dall'alto verso il basso. Sbriciolate gli amaretti e incorporateli all'impasto. Dopo aver ben amalgamato l'impasto, aggiungete gli albumi montati a neve e mescolate delicatamente. Unite infine un pizzico di sale.

Prendete una teglia circolare, imburratela accuratamente, cospargetela con un po' di farina che aderirà al burro, e rimuovete quella in eccesso. Versate l'impasto, stendetelo con una paletta, e fatela cuocere in forno già caldo a 160°C per 50'. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire



Crema di carote

Ingredienti: 500 g di carote, 2 patate, 1 zucchina o una fettina di zucca, 3 scalogni, 1 C. di farina di avena, 2 C. di olio extravergine, 1,2 litri di brodo vegetale, 50 g di zenzero, q.b. sale marino, pepe nero, coriandolo e noce moscata, 1 C. di erba prezzemolo tritato per guarnire.

Preparazione: pelate le patate e gli scalogni, spazzolate e lavate le altre verdure e tagliate il tutto a fettine. Riscaldare l'olio in una pentola, aggiungete le verdure e fatele appassire mescolando. Unite la farina e amalgamate bene. Togliete dal fuoco, aggiungete poco alla volta il brodo e rimettete sul fuoco. Coprite, riducete la fiamma e proseguite la cottura per circa mezz'ora. Aggiustate la consistenza riducendo parte delle verdure a crema con un passaverdure, regolate di sale e spezie e servite nelle coppette.

Pasta al prezzemolo

Ingredienti: 500 g fusilli integrali, 3 C. di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 acciughe, 2 C. olio extravergine, q.b. tamari, sesamo tostato e sale marino integrale. Facoltativo: qualche fettina di pomodoro secco a listarelle,

Preparazione: scaldare una padella e tostate delicatamente i semi di sesamo. Ungete una casseruola con l'olio, ponetela sul fuoco e fate soffriggere a fiamma molto bassa le acciughe, l'aglio tagliato a metà e le listarelle di pomodoro secco. Nel frattempo tritate finemente il prezzemolo e unitelo in padella non appena l'acciuga si sarà sciolta. Togliete l'aglio, mescolate e spegnete la fiamma. Cuocete la pasta al dente in acqua salata, scolatela e versatela subito nella padella con il prezzemolo. Mettete sul fuoco e fate saltare a fiamma vivace condendo con qualche goccia di tamari. Servite subito cospargendo con semi di sesamo.



Scaloppine di seitan ai funghi

Ingredienti: 300 g seitan artigianale, 100 g di funghi champignon, 30 g di funghi porcini secchi, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla bianca, 1/2 C. miso d'orzo, 1 C. tahin, 1/2 C. arrow-root, 1 C. tamari, 1 C. prezzemolo tritato.

Preparazione: per la salsa: lavate accuratamente i funghi, scolateli e tagliateli a fettine. Tritate l'aglio e fatelo saltare con un po' di olio in una padella. Aggiungete le cipolla tagliata sottili, salate e cuocete qualche minuto a fiamma vivace.

Aggiungete i funghi e, senza mescolare, copriteli con acqua, salate poco e fate cuocere 20 minuti a fiamma dolce. Intanto a parte sciogliete in mezza tazza d'acqua l'arrow root, il tahin e il miso. Versate sui funghi, mescolate e fate raddensare. Spennellate una padella con un po' di olio e fate dorare le fettine di seitan, aggiungete un velo di acqua e tamari e fate cuocere fino a completo assorbimento dell'acqua. Disponete le scaloppe su un vassoio, versate sopra la salsa di funghi e servite con il prezzemolo tritato.



Insalata di finocchi e radicchio

Ingredienti: 2 finocchi, 1 cespo di radicchio, 1/2 carota, 1 mazzetto di ravanelli, 1/2 mela rossa, 50 g di noci, 2 C olio extravergine, 2 C. aceto, q.b. sale e pepe bianco

Preparazione: mondate e lavate il radicchio e tagliatelo a listarelle sottili. Asciugatelo con la centrifuga e riponetelo in una capiente terrina. Lavate le verdure rimanenti. Tagliate la carota a fettine longitudinali e mettetele in acqua ghiacciata leggermente acidulata per farle arricciare. Unite il tutto nella terrina con il radicchio. Mettete l'aceto, l'olio, la senape, il sale e il pepe in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsina emulsionata, le noci leggermente tostate e tritate, mescolate bene e servite.

Pudding di quinoa con frutti di bosco e pistacchi

Ingredienti: 1 litro di latte di mandorle, 1 T. di quinoa, 1/2 T. sciroppo di grano, 1/2 T. di acqua, q.b. di cannella e vaniglia, 1 pizzico di sale marino. Decorazione: frutti di bosco, pistacchi

Preparazione: versate la quinoa in un colino e sciacquatela qualche istante con acqua fredda. Versate in una pentola il latte di mandorle, l'acqua, lo sciroppo di grano, la cannella e la vaniglia e portate a bollore. Unite la quinoa, mescolate, abbassate la fiamma al minimo inserendo una piastra rompi fiamma sotto la pentola e cuocete coperto, lasciando un piccolo spiraglio, per circa 30', mescolando di tanto in tanto. Aggiustate la consistenza unendo eventualmente un po' di acqua calda. Versate nelle coppette e lasciate raffreddare. Servite decorando con pistacchi tritati grossolanamente e qualche frutto di bosco.



Zuppa di farro

Ingredienti: 250 g fagioli bianchi secchi (di Sorana o altre varietà), 200 g di erbetto, 180 g di farro, 120 g di zucca gialla a dadini, 1/2 cipolla rossa tritata, 2 spicchi d'aglio, 1 gambo di sedano a listarelle, 1 rametto di salvia, 1 rametto di rosmarino, 3 C. olio extravergine di oliva, q.b. sale marino e pepe nero.

Preparazione: mettete a bagno i fagioli e il farro per qualche ora prima della cottura. Versate i fagioli in una pentola, unite l'aglio vestito e la salvia, coprite d'acqua e portate a bollore. Riducete al minimo la fiamma e fate cuocere coperto per un'ora e mezza, rimestando di tanto in tanto. Lessate il farro con il rosmarino e un poco di sale. Quando i fagioli saranno ben cotti, riducetene un po' più di metà a vellutata con un passaverdure o un frullatore. Intanto ponete a soffriggere in una pentola la cipolla con il sedano e la dadolata di zucca. Appena le verdure saranno ammorbidite unite i fagioli e il farro e continuate la cottura per 20 minuti. Scottate le erbetto, tagliatele a listarelle e unitele verso la fine. Regolate di sale e di pepe e servite.



Filetto di orata al pepe rosa

Ingredienti: 6 filetti di orata, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. pepe rosa macinato, zenzero in polvere e sale marino;
1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di maggiorana, q.b. olio extrav. di oliva, sale, pepe rosa in grani.

Preparazione: lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con pepe rosa macinato, poco zenzero, olio extravergine, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale marino. Lasciate marinare per 20'. Infornate a 160° e fate cuocere 7-10 minuti. Nel frattempo tritate il prezzemolo e mescolatelo con la maggiorana, il pepe rosa in grani, e l'olio extravergine di oliva. Amalgamate bene la salsina, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.



Crudità di cavolo rosso e lattuga romana

Ingredienti: 200 g cavolo rosso, 200 g di lattuga romana, 2 C. acidulato di umeboshi
Salsa: 2 C. latte di soia, 1 C. olio, 1 C. aceto di riso, 1 C. senape, 1 pizzico di sale.

Preparazione: tagliate finemente il cavolo rosso dopo aver eliminato il torsolo e le coste più grosse. Unite l'aceto di umeboshi e mescolate bene con le mani. Versate il cavolo in un pressa-verdure e mettetelo in pressione per almeno 30 minuti. Mondate la lattuga, lavatela, asciugatela e tagliatela a listarelle. Scolate e strizzate il cavolo e mescolatelo alla lattuga in una terrina. Nel frattempo in una scodella sbattete velocemente gli ingredienti della salsa con una frusta facendone un pochino inspessire la consistenza. Servite condendo a pioggia con la vinaigrette.

Ghirlanda di natale con uvetta e noci

Ingredienti: 370 g farina tipo 2, 120 g di uvetta, 2 uova, 80 g di noci, 60 g latte di soia, 60 g di olio extravergine di oliva, 50 g malto di riso, 40 g di pinoli, 30 g cedro candito, 8 g lievito di birra, buccia grattugiata di una arancia, 1 cucchiaino di cannella, q.b. sale marino.

Preparazione: amalgamate in una tazza il lievito di birra insieme al latte di soia tiepido e a 90 g di farina, formando un panetto che lascerete lievitare coperto in un luogo tiepido per un'ora. Ponete il panetto lievitato in una ciotola, unite 50 g di malto, le uova, l'olio extravergine, la buccia di arancia, la cannella, un pizzico di sale e incorporate poco alla volta la farina rimasta. Trasferite l'impasto su una spianatoia e lavoratelo bene con le mani per circa 10 minuti. L'impasto dovrà risultare morbido ma non appiccicoso. Allargate l'impasto con un mattarello e incorporate le noci e i pinoli tritati, l'uvetta ben scolata e asciugata e il cedro candito. Richiudete l'impasto, lavoratelo qualche minuto e formate tre rotoli che legherete a treccia. Sagomate la treccia a forma di cerchio, trasferitela su una teglia rivestita con carta forno, copritela e lasciatelo lievitare per 3 ore. Infornate per 25' a 180°. Aprite il forno e spennellate rapidamente la ghirlanda con il malto rimasto diluito con poca acqua. Richiudete il forno e completate la cottura per altri 10'.



Zuppa di zucca e lenticchie

Ingredienti: 500 g di zucca gialla a dadini piccoli, 150 g di lenticchie rosse, 2 gambi di sedano tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 c. prezzemolo tritato, 1 C. olio extravergine di oliva, 1/2 C. di miso d'orzo, 1 c. di timo secco, 1 pizzico di peperoncino, q.b. sale marino

Preparazione: Sciacquate ripetutamente le lenticchie rosse finché l'acqua risulterà limpida. Scolatele e versatele in una pentola pentola insieme alla zucca e al peperone tagliati a tocchetti, al sedano tagliato a listarelle e allo spicchi d'aglio vestito. Condite con il timo e il peperoncino, coprite d'acqua e portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 35 minuti.

Condite con il miso d'orzo sciolto in un po' di zuppa e l'olio extravergine. Aggiustate di sale e, a piacere, riducete la zuppa a vellutata. Fate sobbollire ancora qualche minuto e spegnete. Servite cospargendo di prezzemolo tritato.

Insalata di carciofi e radicchio

Ingredienti: 3 carciofi, 2 patate lesse, 1 cespo di radicchio rosso, 2 C. aceto di vino bianco, 3 C. olio extravergine di oliva, 2 C. prezzemolo fresco, 1 c. di origano, 1/2 spicchio d'aglio tritato, q.b. sale marino e peperoncino.

Preparazione: mondate i carciofi fino a ricavatene il cuore, tagliateli in quattro o sei spicchi, immergeteli via via in acqua e succo di limone per impedire che anneriscano. Disponete i carciofi in una pentola e copriteli con l'acqua, l'aceto di vino bianco e poco sale marino. Fate lessare al dente per circa 20 minuti, i carciofi saranno perfetti quando saranno cotti ma ancora sodi. Scolate e lasciate intiepidire. Unite in una insalatiera con le patate affettate e il radicchio tagliato a strisciole. Condite con l'olio extravergine aromatizzato con l'aglio e le altre spezie.

Dessert alla crema di nocciole

Ingredienti: 1 litro di latte di soia, 250 g di malto di grano, 150 g biscotti integrali tipo gallette, 120 g di crema di nocciole, 2 C. caffè di cereali solubile, 1 C. di cacao amaro, 3 cucchiari di maizena oppure arrow-root, 3 C. di agar-agar, 2 c. di vaniglia in polvere, q.b. sale marino.

Preparazione: ponete sul fuoco il latte di soia, 3 C. di agar-agar e 3 C. di caffè d'orzo. Quando l'alga sarà ben sciolta Aggiungete vaniglia, sale, 3 C. di crema di nocciole, 1 C. di cacao, 250 gr di malto di grano. Sciogliete 3 C. di maizena in un po' di acqua fredda e versate sulla crema finché rapprende. Nel frattempo preparate ancora litro circa di caffè di cereali, mettetelo su una zuppiera, imbevete le fette biscottate e rivestite uno stampo. Versate la crema, aspettate che questa si raffreddi un po' e decorate spolverizzando con cacao.





GLOSSARIO



Agar-agar: chiamata Kanten (cielo grigio) dai giapponesi, l'agar-agar è un'alga rossa, Gelidium Corneum, ricca di mucillagini e di alginato. Di colore traslucido, viene utilizzata per fare gelatine e per addensare. La trovate generalmente in fiocchi oppure in barre (una barra equivale a circa 7 cucchiari di fiocchi). L'agar-agar ottenuta con lavorazione artigianale, a differenza di quella prodotta industrialmente, non viene trattata con acido solforico e con procedimenti di sbiancatura inorganica e tintura.

Amasake: è un ottimo dolcificante per dolci e desserts ottenuto dalla fermentazione del riso integrale (oppure con una miscela di cereali) con il koji (riso inoculato con *Aspergillus oryzae* e poi seccato).

Arame: sono delle alghe brune dal sapore delicato e leggermente dolce. Le arame vivono attaccate alle rocce appena sotto la superficie dell'acqua meno profonda. Le fronde vengono raccolte a mano, tagliate in striscioline sottili, cotte a lungo e fatte seccare. Sono particolarmente ricche di iodio e calcio.

Arrow-root: è l'amido ricavato dalla radice della maranta arundinacea. Viene utilizzato come addensante per preparazioni sia dolci che salate.

Azuki: sono i fagioli di soia rossa. Possiedono spiccate proprietà curative per i reni.

Bancha: sono le foglie e i rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali senza l'utilizzo di prodotti chimici, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di tè bancha: il Kukicha, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'Ojicha, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina.

Cus cus: è costituito da semola di grano raffinato, precotto e lavorato fino ad ottenere dei piccoli grani gialli. Viene ora prodotto anche a partire da semola integrale o da una miscela di più cereali.

Daikon: è un verdura con una grande radice lunga e bianca e delle foglie simili a quelle delle rape. Appartenente alla famiglia delle crocifere, cresce senza difficoltà nel nostro clima dove è facile coltivarlo. Di ottimo valore commestibile, il daikon possiede delle importanti proprietà terapeutiche: è ottimo per rinforzare l'organismo e per sciogliere eccessi di grasso nel corpo.

Dulse: è un'alga rossa morbida molto saporita, originaria dell'Atlantico del Nord e consumata da oltre un millennio dalle popolazioni dell'Europa nord-occidentale. È l'alga con il maggior contenuto di ferro.

Hijiki: è un'alga bruna, *Cystophyllum fusiforme*, i cui neri filamenti cilindrici costituiscono una delle più ricche riserve di minerali offerte dalla natura. Cento grammi di hijiki contengono 1400 mg di calcio, circa 14 volte più del latte, oltre a molti altri sali minerali ed oligoelementi.

Insalatini: sono verdure messe sotto sale (oppure tamari o miso) in appositi contenitori cilindrici e fatte fermentare per un periodo di tempo che può variare da qualche giorno a qualche mese.

Kombu: usata molto fin dall'antichità, l'alga Kombu comprende un'ampia gamma di alghe brune appartenenti al gruppo delle laminarie. E' un'alga veramente importante in cucina, ove si presta per insaporire, per addolcire in modo naturale, per ammorbidire altri cibi, per arricchire zuppe e stufati. La kombu inoltre agisce come depurativo naturale dell'intestino, utile anche a chi soffre di fermentazioni intestinali. Usata per secoli come rimedio per la colite, alla kombu vengono da tempo riconosciute numerose altre proprietà, come la sua funzione regolatrice dell'alta pressione sanguigna, specialmente negli anziani.

Kuzu: è una pianta (Pueraria Lobata) dalla quale si ottiene un amido con elevate capacità addensanti. Il kuzu possiede spiccate proprietà alcalinizzanti, oltre ad avere azione curativa su tutto l'apparato intestinale; esiste in commercio una varietà selvatica di kuzu raccolto in inverno in montagna e per il quale tutte le fasi della produzione sono effettuate a mano. Viene usato in cucina per addensare zuppe, verdure, dolci e budini.

Latte di soia: i fagioli di soia gialla vengono dapprima ammorbiditi per alcune ore, poi frullati con aggiunta di acqua, infine sbollentati e filtrati. Il bianco liquido che se ne ottiene è il latte di soia, che può essere utilizzato così com'è, in genere insieme a creme di cereali, oppure per produrre il tofu, un cibo molto ricco di proteine vegetali che per analogia nel procedimento di preparazione viene anche detto "formaggio di soia".

Miso: il miso preparato in modo tradizionale e naturale è uno straordinario alimento/condimento fermentato, ricco in proteine ed enzimi vitali. Prodotto ora anche in occidente, è un alimento naturale sviluppato in Giappone già nel 600 a.C. a partire da altri condimenti fermentati importati allora dalla Cina. E' costituito da soia gialla, sale, koji, riso o orzo; è lasciato fermentare dai 18 ai 24 mesi in grandi barili di cedro. Essendo ricchissimo di aminoacidi liberi, completa le proteine meno ricche e le rende più utilizzabili. Quando viene utilizzato senza essere bollito, come nella Zuppa di Miso, diventa una fonte importante di enzimi che stimolano la digestione di proteine, grassi e carboidrati. Il miso arricchisce inoltre la flora batterica intestinale di lattobacilli, migliorando in tal modo l'assimilazione dei cibi e potenziando le difese contro le malattie intestinali.

Mu (thè): bevanda rinvigorente fatta di una miscela di 16 erbe, tra cui le principali sono: radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquirizia, zenzero, radice di ginseng, renania e mandorla di pesca.

Nori: di sapore delicato, la nori (Porphyra Tenera) è una delle alghe più gradevoli al palato. Ricca di vitamine A (ne contiene come le carote), C e B1, tra tutte le verdure di mare la nori costituisce una delle fonti più ricche di proteine. Viene normalmente venduta secca, in confezioni da 10 fogli

quadrati di circa 20 cm di lato. E' l'alga con cui si preparano i sushi, gli involtini di riso.

Shoyu: salsa di soia fermentata di inconfondibile sapore utilizzata come condimento salato. Quantità all'incirca uguali di soia e grano vengono sottoposte a fermentazione utilizzando le spore del koji con acqua e sale. La miscela fermenta per 18 mesi a temperatura ambiente e viene infine pastorizzata.

Shitake: sono dei funghi molto popolari in oriente, dove sono coltivati da secoli su tronchi di quercia. Disponibili ora anche freschi, gli shitake si trovano comunemente secchi, importati dal Giappone. Possiedono delle benefiche proprietà medicinali in quanto aiutano il corpo a neutralizzare gli effetti di un consumo eccessivo di sale e di grassi animali. Alcune varietà sono state studiate ed hanno dimostrato la capacità di abbassare il livello di colesterolo nel sangue (Donko Shitake). Tale effetto è dovuto alla presenza nelle spore di una sostanza denominata Eritadenina.

Seitan: è un alimento ricco di proteine vegetali che si ricava dalla farina di grano integrale. Lavorando opportunamente la farina, si separa la parte amidacea da quella glutinosa. Quest'ultima, una volta cotta, prende il nome di seitan.

Soba: spaghetti di farina di grano saraceno. Tipico in climi molto rigidi, il grano saraceno è una pianta forte che cresce spontaneamente anche in regioni povere. E' molto buono consumato in chicchi, particolarmente adatto nella stagione fredda.

Sushi: involtini di riso integrale cotto arrotolato con un foglio di alga nori e poi tagliato a fette di vario spessore. Si possono fare diversi tipi di sushi mescolando vari ingredienti e condimenti al riso.

Tahin: semi di sesamo macinati finemente fino a formare una densa crema oleaginosa.

Tamari: simile allo shoyu ma dal sapore più deciso, il tamari è una salsa di soia fermentata prodotta senza utilizzare il grano. Originariamente era costituito dal liquido che si formava in fondo ai fusti di fermentazione del miso. Un buon tamari richiede una lenta maturazione con acqua e tamari nei barili di cedro per 18 mesi. Esistono in commercio delle salse di soia prodotte con proteine idrolizzate, acqua, sale, sciroppo artificiale di mais e caramello, la cui preparazione non richiede più di un giorno.

Tempeh: alimento ricco di proteine vegetali prodotto con i fagioli di soia gialla. Il processo è simile a quello per fare lo yogurt. I fagioli di soia gialla, cotti e liberati della pellicina esterna, vengono mescolati a una piccola quantità di uno starter (*Rhizopus Oligosporus*), suddivisi in panetti e posti in una scatola incubatrice per 22-26 ore a 31° dove si ricopriranno di un bianco micelio che darà al tempeh una consistenza compatta dal profumo caratteristico un po' dolce.

Tempura: frittura in immersione in abbondante olio con precedente impanatura in una pastella di acqua e farina. E' ottimo con verdure, alghe, pesce, tofu e tempeh.

Tofu: alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio (nigari). Di colore bianco e consistenza soffice, il tofu è un cibo versatile e veloce da preparare, di facile digestione ed assimilazione. Viene a volte chiamato "formaggio di soia" per analogia del metodo di preparazione con quello del formaggio.

Umeboshi: sono delle prugne che subiscono un speciale processo di fermentazione che le rende fortemente alcalinizzanti, utili per aiutare la digestione e curare l'intestino. Le prugne umeboshi vengono raccolte acerbe, quando il loro contenuto in acido citrico è al massimo. Poi vengono seccate e messe a macerare da tre a sei mesi con sale e foglie rosse di shiso (laminum purpureum)

Wakame: è' un'alga bruna (undaria pinnatifida) parente prossima della kombu. Il gusto delicato e la conformazione frondosa rendono le wakame una delle alghe più versatili. Squisita anche cruda nelle insalate, è l'alga per eccellenza nella preparazione della zuppa di miso. Tra le alghe più ricche di magnesio e ferro, la wakame è ottima per i problemi cardiaci e per disintossicare il fegato.

Yannoh: caffè di cereali e legumi tostati e macinati finemente.

Zenzero: tubero aromatico e piccante (zingiber officinalis), usato sia condimento nelle zuppe e negli stufati. Lo zenzero risulta anche molto efficace per fare impacchi esterni caldi.

BIBLIOGRAFIA

- Anticancro* - David Servan-Schreiber -Sperling e Kupfer
- Il potere curativo dei cibi* - M. Murray -Red Edizioni
- Prevenire i tumori mangiando con gusto* - Allegro G. ,Villarini A.-Sperling & Kupfer
- Le calorie utili* - Christian Remesy Il saggiatore -Due Punti
- The strang cookbook for cancer prev* - Pensiero, Oliveira - Dutton
- Food nutrition and the prev. of cancer: A global Perspect.* World Cancer Res. Fund - Aicr
- Krauses's food nutrition and diet therapy* - Mahan, Escott W.B. Saunders C. Philadelphia
- Prevenire il cancro a tavola* - Brigo B, G. Capano - Tecniche Nuove
- In forma con l'indice glicemico*- C. Pelletta- Tecniche Nuove
- La cucina a basso indice glicemico*- B. Asprea, G: Capano - Tecniche Nuove
- Mangiare per crescere* - Mauro Destino e Federico Marolla - ed. Pensiero Scientifico 2014
- Io mi svezzo da solo* - Lucio Piermarini – ed. Banami 2010
- Tutto tondo* - Stefano Pozzoli - ed. Bruno Mondadori
- Vivere momento per momento* - Jon Kabat-Zinn (1990) Susan Albers
- Eat, drink and be mindful* (2009) - Susan Albers
- 50 ways to soothe yourself without food* (2009) - Jan Chozen Bays
- Mindful Eating* (2011) - Thic Nhat Hanh, Lilian Cheung
- Savor* - Mindful Eating, Mindful Life (2011)

con il contributo di



associazione

