

L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA CHEMIOTERAPIA - Prof.Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori, Milano.

La parola chemioterapia- incute un certo disagio, perché evoca sofferenze, nausea, paure, bruciori in bocca, allo stomaco, disturbi intestinali, una fatica profonda, e brutti pensieri. Eppure quando s'ha da fare s'ha da fare; fino a quando la ricerca non riuscirà a trovare cure capaci di guarire il tumore senza danneggiare gli organi sani. Perché proprio qui sta il punto, i veleni della 'chemioterapia' sono capaci di uccidere le cellule che si moltiplicano, e quindi le cellule tumorali, ma anche le cellule sane degli organi che devono ricostruirsi continuamente, come la mucosa del tubo digerente (di qui le stomatiti, esofagiti, gastriti, coliti di cui soffrono molti malati), il midollo delle ossa (di qui le anemie e la conseguente stanchezza) o la radice dei capelli (che quindi cadono). Che fare dunque? Innanzitutto prepararsi già prima di iniziare la terapia. Se già si soffre di stitichezza, ad esempio cambiare subito l'alimentazione: introdurre cibi integrali, ad esempio il pane integrale a lievitazione naturale, facile da trovare in molti negozi, e comunque facile da fare in casa; ancor meglio il pane integrale con i semi di lino; o il riso integrale, che si cuoce in modo diverso dal riso bianco (una tazza di riso ben lavato, due tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere a fuoco bassissimo per tre quarti d'ora, il riso è pronto quando ha consumato tutta l'acqua), o altri cereali integrali con verdure, tutti da masticare molto accuratamente. I cibi ricchi di fibre non vanno bene, invece, in caso di colite, né durante i cicli di 'chemioterapia', specie i prodotti da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irritare meccanicamente le mucose e peggiorarne l'infiammazione. Durante la chemioterapia, anche in caso di gravi infiammazioni delle mucose, va molto bene mangiare i cereali integrali sotto forma di crema, ad esempio la crema di riso (una tazza di riso integrale in sette tazze di acqua, sale marino, cuocere per due-tre ore a fuoco basso poi passare al setaccio in modo da togliere le fibre; oppure si può partire da una semola di riso integrale, meglio se macinata di fresco e poi tostata, con cui si può fare una crema in 10-15 minuti, sempre da passare al setaccio). 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). All'Istituto dei Tumori di Milano si possono frequentare corsi di cucina per chi deve fare la chemioterapia, dove insegniamo varie ricette a base di crema di riso, abbinata a creme di verdure, e altri accorgimenti per superare meglio questo periodo. Per prevenire o alleviare la colite è bene evitare carni e formaggi, perché nella putrefazione intestinale delle proteine animali si libera idrogeno solforato, che ha azione tossica sulla mucosa. Può andare bene però un pò di pesce, anche se ricco di proteine animali, perché il grasso del pesce riduce l'infiammazione.. Con attenzione si potranno introdurre creme di legumi o ricette a base di tofu, le cui proteine sono meno tossiche di quelle della carne perché contengono pochi aminoacidi solforati. Si possono usare le lenticchie rosse (decorticate). Eventuali altri legumi devono essere passati al setaccio per togliere la buccia. Se compare stitichezza si preparerà una deliziosa bevanda a base di agar agar (scioglierne un cucchiaino in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare ad ebollizione per un paio di minuti, spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina), tutte le sere per una settimana. La zuppa di miso che si mangia nei ristoranti Giapponesi è molto indicata per risanare il tubo digerente dai danni da chemioterapia e radioterapia, ed è facile da preparare (stemperare un mezzo cucchiaino di miso in un pò d'acqua tiepida, aggiungere in fine cottura a un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco); se l'intestino è infiammato è utile fare il brodo utilizzando anche un centimetro di alga Wakame, che contiene mucillagini lenitive (dà un gusto di mare al brodo). Il rischio è che si associ il sapore nuovo del miso con il malessere del trattamento e poi non lo si voglia più gustare. Consigliamo quindi di introdurre la zuppa di miso e la

crema di riso non nei giorni del trattamento ma solo quando è passata la nausea. Contro la nausea possono servire cibi salati e asciutti. Talvolta vengono consigliati cracker e parmigiano, cioè cereali cotti al forno e proteine animali, che come abbiamo detto sono controindicati perché causano irritazione meccanica e chimica. Consigliamo piuttosto di masticare bene una galletta di riso integrale (scegliere quelle con sale). Se compare diarrea un aiuto lo si può ricevere dal kuzu, che ha la proprietà di irrobustire le pareti dell'intestino. Se ne scioglie un cucchiaino in una tazza di acqua fredda e lo si porta ad ebollizione fino a che la preparazione non diventa trasparente, a questo punto si aggiungono alcune gocce di tamari (salsa di soia). Va bene anche ispessire con il kuzu la crema di riso. Poiché la chemioterapia può causare anemia, alcuni consigliano di mangiare carni rosse, ricche di ferro facilmente assimilabile. Per non esagerare con le proteine animali consigliamo piuttosto di usare in cucina le alghe marine, anche solo insaporire le zuppe con alga nori. Miso, alga nori, kuzu e tamari si trovano in vendita nei negozi di alimenti biologici. Con queste conoscenze si può migliorare l'alimentazione anche quando si è guariti. Alcuni frangenti della vita invitano a scelte più sobrie. Accogliamoli come opportunità.

Un pregiudizio diffuso è che durante la chemioterapia, per irrobustire l'organismo, sia bene mangiare molto, e mangiare alimenti molto calorici, come gelati, o piatti conditi con burro e panna, o bevande zuccherate, e alimenti ricchi di proteine e di grassi, come uova, carni e formaggi. Questi consigli discendono dalla conoscenza che quando un tumore è in stadio molto avanzato i malati tendono a dimagrire e a perdere forze. Ma è ben dimostrato che le diete ipercaloriche e iperproteiche non aiutano. Questi consigli anzi sono pericolosi per chi si sottopone a chemioterapie precauzionali, come quella che si fa dopo l'intervento per tumore al seno. Durante la chemioterapia infatti le pazienti tendono ad ingrassare, mentre se non si ingrassa è più facile guarire.