



Roma
XV Edizione
16-18 Maggio 2014

Dott.ssa Anna D'Eugenio
Studio Medico
Viale Regina Margherita 269 Roma
Tel 06-44237666 Fax 06- 44119257
anna.deugenio@annadeugenio.it



Alimentazione e tumore al seno

DIVENTIAMO CONSUMATORI PIU' ATTENTI

Una dieta equilibrata sembra prevenire il 30-40% di tutti i tumori, vuol dire che cambiando le abitudini a tavola 1 persona su 3 potrà non ammalare di cancro!

Ma quale dieta è equilibrata? Forse più di una, ma la **dieta mediterranea** si è rivelata la più utile, molti cereali quasi sempre integrali, legumi, carne pesce uova e formaggi in quantità limitata, frutta e verdura in abbondanza e per condimento solo olio extravergine d'oliva, e anche piccole quantità di vino. Quindi niente follie, del tipo solo carne e insalata o solo barrette o solo frutta quello che facevano i nostri genitori ed i nostri nonni era molto saggio, oggi sappiamo anche perché.

Ma l'alimentazione mediterranea a cui facciamo ricorso non è più "autentica", è solo qualcosa che somiglia a quella che ha portato benefici alle generazioni che ci hanno preceduto e che, per questo, è entrata nella storia. Oggi gli alimenti che mangiamo provengono da tutt'altro tipo di coltivazioni e allevamenti, in agricoltura si utilizzano molti prodotti chimici, diserbanti, fertilizzanti, pesticidi, tutto per avere una migliore resa ma con il risultato che i prodotti sono di qualità inferiore per la salute.

Non dobbiamo dimenticare che negli alimenti ritroviamo tracce delle sostanze nocive utilizzate per la loro produzione e, se l'alimento è conservato, anche molti additivi alimentari necessari ad impedirne il deterioramento. Questo cibo più scadente dal punto di vista organolettico e più povero di nutrienti quali vitamine e sali minerali.

ACQUA DEL RUBINETTO O IN BOTTIGLIA?

- **L'acqua del rubinetto è sottoposta a un duplice controllo.**

Interno, effettuato dal gestore dell'acquedotto (si va da controlli quotidiani in alcuni acquedotti fino a un controllo mensile in altri).

Esterno, eseguito dalla Asl competente per territorio con una cadenza che varia a seconda della qualità dell'acqua, dei rischi di contaminazione, della popolazione servita.

- **L'acqua minerale in bottiglia considerata più pura dell'acqua di rubinetto e' invece contaminata da batteri e funghi.**

A sostenerlo è stato il ricercatore olandese Rocus R. Klont, durante il meeting dell'American Society for Microbiology.

Klont ha cercato di verificare l'eventuale contaminazione batterica e di funghi in 68 acque minerali in commercio, in un'acqua di rubinetto ed in un campione di acqua prelevata da un pozzo naturale. I campioni provenivano da nove paesi europei e sette extra-Europei.

Inoltre, bere dalle bottiglie di plastica aumenta il rischio di infarto e diabete. Bere liquidi che sono stati a contatto con contenitori di plastica, quali bottiglie e biberon aumenta il rischio di infarto e malattie cardiovascolari nonché del diabete. Alla sconcertante scoperta è giunto un gruppo di scienziati della Exeter University, che ha pubblicato il risultato dello studio sul JAMA (Journal of American Medical Association) dove sulla base di test condotti su animali è stato dimostrato che il Bisfenolo A, la sostanza incriminata di causare i disordini metabolici, è un disturbatore endocrino che va a mimare l'estrogeno.

Conclusioni

L'acqua di migliore qualità per caratteristiche e assenza di sostanze indesiderate è quella prelevata ai giardini **pubblici comunali di Rieti.**

Seguono le acque di Roma e di Frosinone.

A **Civitavecchia** l'acqua è migliorabile, per presenza sia di ***Arsenico*** che di tracce di triometani.

A ***Sezze (LT) l'arsenico***, seppure inferiore al limite di legge, attribuisce un giudizio negativo ai campioni.

A ***Viterbo la presenza di arsenico*** in concentrazioni superiori ai limiti di legge rende l'acqua non adatta al consumo potabile.

QUALE STOVIGLIA USARE?

I DIVERSI TIPI DI STOVIGLIA E I SUOI VANTAGGI

- **Alluminio:** economico, leggero, buon conduttore
- **Teflon:** antiaderente, facile da pulire
- **Acciaio:** resistente, non assorbe odori, facile manutenzione
- **Ferro:** economico, ottimo conduttore, Distribuzione uniforme del calore
- **Ghisa:** resistente e durevole, distribuzione uniforme del calore che viene trattenuto a lungo
- **Rame:** ottimo conduttore, buona resistenza, elevata versatilità
- **Terracotta:** rispetta le qualità organolettiche dei cibi, esalta il gusto degli alimenti
- **Ceramica:** antiaderente, facile da pulire, resistente a $T > 400\text{ }^{\circ}\text{C}$ elevata resistenza ad insulti meccanici e chimici, esente da PTFE e PFOA), non porosa

I DIVERSI TIPI DI STOVIGLIA E I SUOI VANTAGGI

- **Alluminio:** poco resistente, rilascia residui metallici, reagisce a con il cibo
- **Teflon:** usura precoce del rivestimento, rilascio delle sostanze tossiche ad alta temperatura (PTFE: politetrafluoroetilene— probabilmente cancerogena, e associata con un aumentato rischio di patologie tiroidee)
- **Acciaio:** scarsa conducibilità, poco maneggevole, rilascia particelle di metallo, si altera con cloro e sale
- **Ferro:** alta manutenzione, rilascio di particelle di ferro biodisponibili
- **Ghisa:** molto pesante, quindi poco maneggevole, rilascio di particelle di ferro biodisponibili:
- **Rame:** rilasciano particelle di metallo non trascurabili, necessitano di rivestimento, costi molto elevati
- **Terracotta:** fragilità e porosità, rilascio di sostanze tossiche,
- **Ceramica:** il rivestimento potrebbe essere contaminato da piombo e cadmio

DIVENTIAMO CONSUMATORI PIU' ATTENTI

Parallelamente si sta sviluppando un'agricoltura più sana per l'uomo e sostenibile per il pianeta, che produce maggiormente secondo le regole della Natura e che ha disponibili solo i prodotti della stagione, quindi niente pesche in inverno o zucche in estate. Non è logico pagare il triplo per avere prodotti privi di sapore, che arrivano già invecchiati e trattati per la permanenza in celle frigorifere e utilizzo di additivi. Questo sistema di consumo inquina il pianeta e non dà benefici alla salute. Oggi sono tornati attivi i mercati contadini che commerciano prodotti locali e vendono direttamente al consumatore. La filiera corta garantisce la freschezza degli alimenti, i prodotti a "km zero" vengono trasportati per brevi distanze con una riduzione dei consumi energetici, una minor emissione di anidride carbonica e un risparmio economico. Si può acquistare anche attraverso i G.A.S. gruppi di acquisto solidale, dove persone attente alla scelta della materia prima e al metodo di coltivazione costituiscono dei gruppi per acquistare all'ingrosso prodotti coltivati con metodo biologico o biodinamico, da ridistribuire tra le famiglie aderenti

- I G.A.S. promuovono la consapevolezza che fare la spesa è un momento importante, dove si inizia a fare prevenzione per la salute ma dove si sceglie anche un modello di sviluppo sociale. Interagire con il sistema produttivo impedisce di essere acquirenti privi di qualunque potere decisionale, costretti a subire passivamente le scelte di chi ha per logico solo il guadagno e non anche la tutela della salute

Questo tipo di mercato è in nettissimo aumento e sta creando un nuovo modello di economia, che mette al centro le persone e le relazioni, considerate importantissime sia tra gli individui che con l'ambiente e le tradizioni agricole e gastronomiche. Oltre la scelta del modello di dieta da seguire è quindi necessario scegliere anche il tipo di alimenti da consumare

**PER FARE PREVENZIONE CON LA DIETA BISOGNA
DIVENTARE CONSUMATORI CRITICI**

PERCHÉ SERVONO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE COLTIVATI IN MODO NATURALE?

Importanza degli ANTIOSSIDANTI

Cosa sono gli antiossidanti? Sono sostanze capaci di bloccare l'azione di molecole pericolose (radicali liberi) che si formano nel corpo e che faciliterebbero l'insorgenza dei tumori.

DOVE SI TROVANO GLI ANTIOSSIDANTI

Oltre che nelle pillole di integrazione sul cui effetto positivo i lavori scientifici non sono assolutamente di parere concorde, **si trovano nei**

1. Cereali integrali

2. Legumi

3. Verdure e frutta Le verdure più antiossidanti sono le più verdi, colorate o piccanti, particolarmente crescione, rucola, spinaci, broccoli, foglie di rapa, foglie di ravanella, cavolo verza, cavolo nero, agretti, bietole. Ottimi anche gli ortaggi come peperoni, cavolo rosso, carote, zucca gialla, pomodoro rosso fuoco, barbabietola rossa. Le verdure sono più antiossidanti dei frutti.

4. Aglio, cipolla, porro e scalogno fanno eccezione alla regola che vuole molto antiossidanti solo le verdure colorate, hanno un elevato potere antiossidante e vanno consumati spesso. Attenzione! riducono le loro proprietà con la cottura.

5. Frutta, che però deve essere matura. La più ricca è la più acidula e colorata come arance, albicocche, pompelmo, mandarini, more, mirtili, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie, pesche (più quelle a polpa gialla che bianca), ananas, kiwi. La buccia contiene la maggior parte degli antiossidanti, andrebbe sempre mangiata ma se non si conosce la provenienza del frutto conviene evitarla, a causa dell'utilizzo dei conservanti.

6. Oli vegetali crudi, soprattutto extra vergine d'oliva spremuto a freddo.

7. Semi oleosi (noci, nocciole, mandorle, pinoli, sesamo, girasole).

8. Germe di grano: è possibile cospargerne qualche cucchiaino sulle pietanze.

PERCHÉ CONVIENE UTILIZZARE L'OLIO D'OLIVA IN COTTURA

Consigli pratici

- ✓ Evitare di friggere in una sola volta dosi eccessive di cibo, le varie pietanze tendono ad impregnarsi di olio e ad attaccarsi tra loro
- ✓ Non tenere la fiamma troppo alta, il superamento del punto di fumo diventa pericoloso per lo sviluppo di perossidi e acroleina
- ✓ Aggiungere le spezie ed il sale solo a cottura ultimata, favoriscono l'alterazione dell'olio.
- ✓ Non utilizzare l'olio più di due - tre volte; dopo la prima frittura si deve lasciar raffreddare e poi filtrare, eliminando ogni residuo di cibo
- ✓ Non mescolare oli di diverso tipo perché ognuno ha un punto di fumo diverso (ad esempio quello di oliva con oli di semi vari).
- ✓ Associare sempre un alimento fritto a verdure crude. Le fibre e gli antiossidanti presenti in queste renderanno l'associazione nutrizionale più idonea, riducendo l'effetto negativo delle sostanze tossiche che possono svilupparsi con la frittura.

L'olio extravergine di oliva spremuto a freddo utilizzato crudo è uno straordinario alimento, ricco di energia e di preziose sostanze ad azione antiossidante ma da cotto, se trattato bene, rimane un alimento che non danneggia la salute e che, utilizzato con parsimonia, va contemplato in una dieta equilibrata.

Può addirittura essere utile?

Si, perché nel corpo umano esiste una sostanza, la bile, secreta dal fegato che serve a metabolizzare i grassi ma anche ad eliminare la maggior parte delle sostanze tossiche dell'organismo, compresi i farmaci. Fare ogni tanto un pasto con una buona dose di grassi, scelti con cura, facilita la produzione e l'eliminazione della bile e quindi concorre ad un miglioramento dei processi digestivi.

In quest'ottica è da preferire un piatto di pasta aglio olio e peperoncino o delle patatine fritte fatte in casa con olio extravergine di oliva ad un alimento già pronto nella cui etichetta troviamo grassi di dubbia qualità anche se pubblicizzati come "pochi".

OLIO D'OLIVA O OLIO DI SEMI?

Se riscaldiamo un grasso si formano sostanze tossiche ma la loro quantità dipende dalla resistenza del grasso all'innalzamento di temperatura. Più il grasso contiene acidi grassi saturi più sarà resistente, più contiene acidi grassi polinsaturi meno sarà resistente. Ma i grassi saturi quelli di origine animale e sono più temibili perché facilitano la formazione delle placche nelle arterie. Quindi è da privilegiare il consumo di grassi vegetali e nel caso della cottura i grassi migliori sono quelli che contengono soprattutto acidi grassi monoinsaturi, più stabili e resistenti alle alte temperature rispetto ai polinsaturi.

L'olio extravergine di oliva oppure il meno costoso olio di arachidi sono quelli che vantano le migliori proprietà. Entrambi contengono una grande quantità di acidi grassi monoinsaturi, più resistenti alle elevate temperature raggiunte durante la cottura. Gli acidi grassi polinsaturi - tipici dell'olio di pesce, di girasole e di mais - al contrario - si degradano facilmente con il calore, originando sostanze dannose per l'organismo.

Cosa succede durante l'innalzamento di temperatura dell'olio facendo una frittura? Si formano delle sostanze tossiche, la cui quantità dipende da almeno 3 fattori::

- 1) la quantità di acidi grassi polinsaturi contenuti
- 2) la temperatura ed il tempo di esposizione dell'olio al calore
- 3) il punto di fumo dell'olio.

Gli oli contenenti grandi quantità di acidi grassi polinsaturi, di cui gli omega 3 sono i maggiori rappresentanti, non sono adatti per la cottura, meno che mai per la frittura. Utilissimi nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, se sottoposti ad alte temperature diventano invece instabili producendo residui nocivi per il corpo.

Se si sottopone un olio a un deciso innalzamento termico, per effetto di questo l'olio produce una serie di sostanze pericolose tra cui l'acroleina o aldeide acrilica che appare sotto forma di fumo durante la cottura. Il punto di fumo è la temperatura a cui l'olio inizia a bruciare e non va mai raggiunta

La formazione di acroleina è tanto maggiore quanto più l'olio è ricco di acidi grassi polinsaturi. L'acroleina è irritante per la mucosa gastrica e nociva per il fegato.

Il punto di fumo diminuisce e quindi l'olio si deteriora prima se non è conservato in maniera opportuna (è necessario ripararlo dalla luce e dal calore) e se è già stato usato precedentemente.

Oltre che le caratteristiche dell'olio è importante considerare la modalità di cottura. Si potrebbe pensare che una frittura sana si ottiene cucinando a fuoco lento; in realtà una temperatura troppo bassa è sconsigliata, perché porta l'alimento ad assorbire notevoli quantità di olio e a scadere dal punto di vista organolettico e digestivo

IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE SENZA ADDITIVI

Consumare prodotti già pronti, che l'industria lavora per noi, facendoci risparmiare tempo e fatica sembra un vantaggio...

MA È SICURO CHE SIA COSÌ?

Per conservare c'è bisogno di utilizzare sostanze che impediscono il deterioramento dei prodotti, i famosi **ADDITIVI ALIMENTARI**.

Queste sostanze, **prive di valore nutritivo**, non sono però prive di effetti. Sono in grado di assicurare il colore giusto, addolcire, conferire morbidezza, esaltare il sapore. Si distinguono in coloranti, conservanti, antiossidanti, acidificanti, esaltatori di sapidità ... e si ritrovano nelle etichette con la sigla E + un numero.

Per alcuni di essi, come E250, E252 (entrambi utilizzati negli insaccati), E123 (usato per colorare bevande, vini da aperitivo ...), E951 (aspartame-dolcificante) esiste un interesse specifico in tema di **prevenzione oncologica**.

Ma nessun additivo fa bene alla salute, perché tutti interferiscono soprattutto con le funzioni epatica ed emopoietica. Se non conviene utilizzarli in condizioni di benessere, meno che mai converrà in condizioni di fatica organica, come avviene durante la chemioterapia. Gli additivi infatti devono essere metabolizzati, eventualmente neutralizzati e smaltiti, lavoro che spetta al fegato e ai reni. Tanto più un prodotto è fatto con materia prima scadente, tanti più additivi contiene. Come saperlo? Leggendo le **ETICHETTE**, impresa per niente facile.

Come regola base possiamo dire che conviene evitare alimenti con

- etichette troppo lunghe
- etichette scritte in modo illeggibile
- tempi di scadenza troppo lunghi
- quelli in cui compare la scritta grassi idrogenati (o grassi vegetali)
- quelli in cui il primo costituente è lo zucchero
- quelli che contengono la parola "aroma" (senza neanche la specifica aromi "naturali")

Tutti questi alimenti non sono tossici, non ci fanno ammalare appena li consumiamo, ma non proteggono lo stato di salute, anzi lo indeboliscono.

HA SENSO UTILIZZARE ALIMENTI CHE TOLGONO SOLO IL SENSO DI FAME MA NON NUTRONO?

DIETA E CHEMIOTERAPIA

Non c'è una dieta uguale per tutti, ma ci sono regole utili per tutti.

Per combattere la nausea e il vomito:

- Evitare alimenti liquidi (minestre, brodi, minestrone)
- Evitare i dolci e le bevande zuccherate
- Evitare i formaggi
- Evitare di fare pasti abbondanti
- Evitare di digiunare

COSA CONVIENE FARE?

- Fare pasti poco abbondanti ma non formati da un solo alimento (ad esempio risotto con radicchio e un finocchio oppure pasta pomodoro olive e capperi e cicoria ripassata)
- Scegliere alimenti dal sapore amaro (radicchio, scarola, cicoria), leggermente piccante (capperi, peperoncino), o acido (scaloppina al limone o all'arancia, pasta al pomodoro)
- Utilizzare l'aceto di vino, uno dei più potenti antinausea.

QUANTO SI DEVE BERE?

È una domanda frequente che viene fatta dalla donna in quanto riceve l'indicazione di bere molta acqua, ma l'esperienza le insegna che non riesce a bere, che l'acqua le potenzia la nausea e spesso le induce il vomito.

È importante bere, magari piccole quantità di acqua, senza darsi mete irraggiungibili.

La nausea è inferiore se si mette un po' di **limone** nell'acqua oppure se si beve del **the verde** o delle **tisane**, che funzionano bene purché non siano troppo aromatiche. **Tutti i sapori forti, così come i profumi (sia ambientali che alimentari), aumentano la nausea.**

È UTILE ASSUMERE MOLTO LATTE E MOLTI FORMAGGI, RICCHISSIMI DI CALCIO?

Non è detto. Infatti, benché questi alimenti abbiano un rapporto ottimale Ca/P che ne favorisce l'assorbimento, il loro eccessivo utilizzo, soprattutto se associato ad altri alimenti proteici (carne – pesce) comporta un'acidificazione dell'organismo con conseguente perdita di Calcio da parte dell'osso e quindi più danno che beneficio.

La pratica di utilizzare latte e derivati light per evitare l'aumento di colesterolo, non riduce il rischio di acidificazione dell'organismo e si rivela ancora meno utile in quanto si riduce la quota di vitamina D (presente soprattutto nel grasso) necessaria per l'assorbimento del Calcio che quindi viene assorbito in quantità inferiore.

Attenzione!!! È l'eccessivo consumo di proteine animali in genere ed in particolare di quelle provenienti dalle carni rosse, comporta un eccesso di acidità nell'organismo con conseguente danno sull'osso.

È SEMPRE UTILE AUMENTARE IL CONSUMO DI CIBI INTEGRALI?

Non è detto. L'alimento integrale è di qualità nettamente superiore rispetto a quello raffinato ma in caso di osteoporosi consumare grandi quantità di cibi integrali ricchi di fitati e/o verdure molto ricche di ossalati come gli spinaci, il crescione, la barbabietola, i pomodori, gli asparagi riduce l'assorbimento del Calcio.

QUALI ALIMENTI POSSONO AIUTARE L'OSSO A RIMANERE SOLIDO?

- Pesce azzurro, Crostacei, Frutti di mare, Molluschi
- Legumi (ceci, fagioli, lenticchie)
- Uova (soprattutto il tuorlo)
- Frutta secca (mandorle, pistacchi, nocciole, noci, pinoli)
- Verdure (cicoria, agretti, tarassaco, rucola, radicchio verde)
- Acqua, in quelle bicarbonato-calciche la biodisponibilità è del 25-40% e l'assorbimento migliora se si beve durante il pasto, un po' per volta.

Per preservare l'osso in buona salute l'alimentazione deve assicurare una quantità adeguata dei nutrienti necessari al suo nutrimento (sopra elencati) ma deve evitare gli eccessi di proteine animali e di zuccheri (soprattutto quelli raffinati) dannosi al buon funzionamento dell'organismo nel suo insieme.

OSTEOPOROSI DOPO TUMORE AL SENO

Come deve essere la dieta di una donna che è stata affetta da un tumore al seno per ridurre il rischio di sviluppare osteoporosi?

L'OSTEOPOROSI è una malattia diffusa e progressiva dello scheletro caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da un'alterazione della struttura del tessuto osseo, tali da indurre fragilità e predisposizione alle fratture. Le donne con pregresso carcinoma mammario hanno un rischio aumentato di osteoporosi sia per la malattia in sé che per le terapie effettuate.

Molte terapie usate nel cancro della mammella sono associate a perdita ossea ed ad un incremento del rischio di frattura. Tutti gli inibitori dell'aromatasi (farmaci utilizzati nella terapia ormonale del tumore al seno) aumentano il rischio di frattura, la perdita di massa ossea è maggiore nei primi 6-12 mesi di trattamento e tende a diminuire nei successivi 2 anni dopo la sospensione.

La menopausa indotta chirurgicamente o farmacologicamente (GnRH Agonisti- Chemioterapici) con la deprivazione estrogenica induce sull'osso le stesse modificazioni della menopausa fisiologica con la prevalenza dei fenomeni di riassorbimento su quelli di neoformazione e conseguente perdita di massa ossea.

Per contrastare la perdita di massa ossea è necessario

- ✓ eliminare i fattori di rischio: fumo, alcol, caffè
- ✓ eseguire un'attività fisica sotto carico (camminare, ballare ecc)
- ✓ avere adeguati livelli di vitamina D (basta un'esposizione alla luce del sole per 15 minuti al giorno)
- ✓ avere un'alimentazione che favorisca l'assorbimento del calcio

Non basta controllare la quantità di calcio presente nei singoli alimenti e fare le somme matematiche per essere sicuri di aver assunto la dose ottimale di questo minerale, perché il suo assorbimento ed utilizzazione dipendono dal funzionamento dell'intero organismo.

DIETA E CHEMIOTERAPIA

Gli effetti collaterali della chemioterapia dipendono moltissimo dal tipo di farmaco utilizzato ma anche dalle condizioni della donna. **La funzionalità epatica e renale condiziona più di tutto la possibilità di recuperare in fretta.**

Per questo la dieta è lo strumento più fisiologico, perché è capace di migliorare la funzionalità di questi due organi.

Durante il trattamento chemioterapico gli alimenti vanno scelti secondo i contenuti, le modalità di cottura, le associazioni ma soprattutto pensando alla loro interazione con l'organismo.

Considerare la capacità digestiva di un organismo significa valutare la funzionalità degli organi e questo è il massimo punto di forza. Solo così si assiste ad una riduzione importante dei sintomi, riduzione che diventa sempre più significativa nel tempo, a sottolineare che l'attivazione delle funzioni protegge più della loro messa a riposo.

La dieta può aiutarci a migliorare le condizioni organiche, ma come?

Dando adeguati strumenti riparativi (quindi scegliendo gli alimenti) e aumentando le capacità di detossificazione dell'organismo, così che il corpo sia agevolato nell'allontanare le sostanze tossiche. Fegato e rene insieme compiono questo lavoro di smaltimento rifiuti tutti i minuti e tutte le ore, di tutti i giorni della nostra esistenza.

“Prescriverò agli infermi la dieta opportuna che loro convenga”

(Ippocrate)

COME SI MIGLIORA LA FUNZIONALITÀ EPATICA?

Scegliendo alimenti che ne aiutano la funzione, come il riso, i carciofi, gli asparagi, il pomodoro, i fagiolini, le arance, le pesche ed evitando quelli che lo rallentano, come i formaggi, i dolci, gli alimenti conservati (che contengono additivi).

Per aiutare l'azione disintossicante del fegato bisogna anche un po' stimolarlo, quindi è bene non sentirsi in colpa quando si desidera un piatto di pasta o riso al pomodoro preparato facendo riscaldare l'olio, o quando si ha voglia di mangiare i trifolati invece che al vapore. Il corpo sapientemente avvisa delle sue necessità.

La maggior parte delle sostanze tossiche viene trasformata dalla cellula epatica ma viene allontanata attraverso la bile. La produzione di questa viene stimolata dall'utilizzo dei grassi, ovviamente è consigliabile solo l'utilizzo di olio extravergine di oliva e di nessun altro tipo di grasso.

Come si fa a sapere se lo stimolo che viene dato al corpo con gli alimenti è giusto o è troppo? Lo dirà il corpo stesso con la qualità della digestione, lo svuotamento dell'intestino, l'eventuale presenza di sonnolenza o cefalea dopo mangiato.

Associazioni alimentari utili dopo la chemioterapia, capaci di migliorare il lavoro del fegato sono

- Risotto con carciofi, finocchio e arancia
- Pasta al pomodoro, carciofi trifolati
- Risotto con asparagi, insalata, kiwi
- Riso bollito, prosciutto crudo, pesca
- Pasta al pomodoro, fagiolini bolliti, pesca
- Patate bollite condite con olio e aceto, cicoria ripassata, fragole
- Insalata di riso, verdure grigliate

COME SI MIGLIORA LA FUNZIONALITÀ RENALE?

Il miglioramento della funzionalità renale consente, attraverso il miglioramento della funzione depurativa e di quella omeostatica, la disintossicazione e l'equilibrio del nostro organismo e si può ottenere attraverso:

- Ridotta introduzione di alcune proteine animali che, se in eccesso determinano un maggior lavoro renale. Le migliori sono contenute nel latte e nell'uovo, ottime quelle del pesce azzurro e di quello bianco, mentre tra le carni saranno da preferire quelle "bianche".
- Netta riduzione dei carboidrati contenenti glutine (pasta e pane di grano) a favore degli amidi del riso e della patata (ricchi in zuccheri ed in potassio, poveri in sodio ed in sostanze azotate) e di altri cereali come il mais, l'orzo, il grano kamut ...
- Utilizzo di verdure "diuretiche", che sono molto più efficaci se crude, cipolla, finocchio, cicoria, sedano, cetrioli, indivia belga, indivia riccia, asparagi, ravanelli, carciofo crudo, verza e cavolfiore crudi ... Le verdure crude contengono acqua di vegetazione e sali disciolti, non contengono proteine, favoriscono lo svuotamento intestinale.
- Utilizzo della frutta, ricca di acqua di vegetazione, vitamine e antiossidanti, capace di svolgere azione diuretica favorendo l'eliminazione delle scorie. Ottimi ananas, fragole, frutti di bosco, mandarini, pesca, mela, anguria, melone ecc..

Un grande vantaggio dell'utilizzo di verdura e frutta in tutti i pasti è anche quello di limitare gli effetti collaterali del dover bere tanta acqua, compito molto difficile da portare a termine in corso di chemioterapia.