



■ NUTRIZIONE

Tradizione gastronomica alleata della salute della donna

La malattia neoplastica, quando si protrae nel tempo, diventa parte della vita: quando una paziente diviene una malata cronica deve essere messa nelle condizioni di poter fare la sua vita, nonostante la malattia. Il patrimonio di farmaci a disposizione permette di curare la patologia per lungo tempo e con diverse intensità di cura, che sono percepite dalle pazienti in maniera soggettiva; tuttavia, se gli effetti più gravi che possono mettere a rischio la vita sono evitati attraverso specifici tecnicismi, gli effetti più percepiti soggettivamente devono essere affrontati nell'interazione comunicativa tra medico e malata, cercando di trovare una soluzione che soddisfi l'esigenza di curarsi al meglio e quindi di vivere al meglio. Ecco dunque che un prezioso alleato delle terapie è un'alimentazione sana ed equilibrata, come la dieta mediterranea, accompagnata da un'adeguata attività fisica: un approccio al cibo corretto non solo mette la paziente nella condizione di affrontare meglio i trattamenti, ma anche di ridurre il rischio di ricadute. Alimentarsi bene, con una dieta bilanciata, offre importanti vantaggi in termini di prevenzione; inoltre, permettendo di mantenere una forma fisica adeguata ha anche altri grandi benefi-

ci nei confronti della prognosi. Per una serie di ragioni connesse ai livelli d'insulinemia e ad alcuni fattori di crescita che hanno dei meccanismi d'azione simili a quelli dell'insulina, l'accumulo di grassi e il sovrappeso costituiscono fattori di rischio sia nello sviluppo sia nella prognosi del tumore.

È bene dunque evitare le diete iperproteiche e privilegiare una dieta bilanciata, come quella che siamo abituati a fare nel nostro Paese, ricca di verdure, di pesce, con carboidrati di buona qualità, bevendo molti liquidi e facendo adeguata attività fisica. Equilibrio e misura sono le parole chiave: nel momento in cui ci ammaliamo, il cibo rappresenta il benessere, per cui imporre grossi sacrifici alimentari potrebbe essere controproducente, anche se il concetto di sacrificio alimentare dipende dal tipo di educazione al cibo che si possiede: chi possiede un'educazione alimentare sbagliata, basata sugli eccessi, finisce per percepire come sacrificio una semplice dieta equilibrata. Su queste premesse si consolida la "buona" alleanza tra oncologia e tradizione gastronomica italiana: nutrizionisti, oncologi e chef hanno

messo a punto un modello alimentare che applica i principi della dieta mediterranea alle esigenze delle pazienti in terapia, le cui basi saranno illustrate alle pazienti attraverso corsi di cucina promossi nell'ambito della campagna "Assapora la Vita", Campagna nazionale itinerante che ha come obiettivo aiutare le donne colpite da tumore al seno che affrontano le terapie, invitandole a riscoprire l'importanza di prendersi cura di se stesse, anche attraverso la buona cucina (www.assaporalavita.it).

Con 1.384.000 casi diagnosticati nel 2008, il tumore della mammella è la forma di neoplasia femminile più frequente al mondo. In Europa, sempre nel 2008, oltre 425.000

donne hanno ricevuto una diagnosi di tumore al seno e sono stati 128.737 i decessi correlati alla malattia. Anche in Italia il tumore della mammella è la patologia con l'incidenza e la mortalità maggiore tra le donne: nel 2008 si sono registrate 47.514 nuove diagnosi e 11.693 decessi (*GLOBOCAN 2008, Cancer Incidence and Mortality Worldwide in 2008*).



www.qr-link.it/video/0912



 Puoi visualizzare il video di approfondimento anche con smartphone/iphone attraverso il presente QR-Code