

LA SALUTE IN TAVOLA

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE PREVENTIVA



Dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista & Dietista

Spec. in Educazione Alimentare Oncologica

In collaborazione con Lilt Varese in occasione dell'Ottobre Rosa 2022

OBIETTIVO DELL'INCONTRO

- Educare a una **corretta alimentazione e uno stile di vita preventivi** nei confronti di forme oncologiche e recidive
- Imparare a distinguere i **CIBI DA LIMITARE** e i **CIBI DA PREFERIRE** per la nostra salute
- Imparare a scegliere i migliori cibi per il nostro **MENU' QUOTIDIANO**





DIETA non è intesa
come rifornimento di
energia o principi
nutritivi, ma come
STILE DI VITA che aiuta
a prevenire, curare,
migliorare

siamo ciò che mangiamo,
ma siamo anche come mangiamo

ALIMENTAZIONE CORRETTA

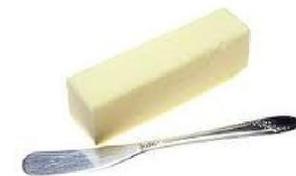
NON CURA, MA CONSENTE
ALL'ORGANISMO DI
RIEQUILIBRarsi



VARIETA'
GENUINITA'
GRADUALITA'

ALIMENTAZIONE SCORRETTA: CAUSE

- Junk food
- Vita frenetica
- Pubblicità ingannevoli
- Scarsa **educazione alimentare**: nutrienti, etichette
- Abitudini sociali scorrette



ALIMENTAZIONE SCORRETTA: CONSEGUENZE

- Obesità e sovrappeso
- Sindrome metabolica
- Patologie cardiovascolari
- Iperlipidemie
- Stipsi
- Diabete
- Ipertensione
- Osteoporosi
- Neoplasie



TUMORI - ALIMENTAZIONE

1 tumore su 3 è **correlato** a una scorretta alimentazione



COSA FARE A TAVOLA?

Dati EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)

COSA FARE A TAVOLA?

- DIETA BERRINO?
- DIETA KOUSMINE?
- DIETA VEGETARIANA?



...UNA
SANA VIA
DI MEZZO!!!

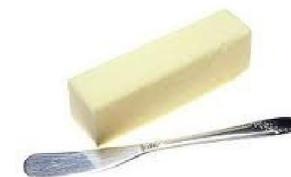
**«NON ESISTE UN SINGOLO CIBO CHE DA SOLO POSSA ESSERE
CONSIDERATO CAUSA O PREVENZIONE DEL CANCRO»**

(nuove raccomandazioni Fondo Mondiale Ricerca sul Cancro)

COSA FARE A TAVOLA?

- 1) RIDURRE I CIBI NEMICI che, secondo la ricerca, inducono e/o favoriscono la crescita tumorale
- 2) INTRODURRE E INCREMENTARE L'USO DI CIBI AMICI che rallentano la crescita tumorale, fanno da antinfiammatori naturali e lavorano in sinergia con le terapie antitumorali in uso

CIBI NEMICI



- AGENTI INQUINANTI contaminanti organici persistenti, ftalati della plastica, pesticidi

- METALLI PESANTI

Mercurio → pesce

Ferro/Cromo/Alluminio → cibi in scatola

Piombo → pesce di grassa taglia, contenitori in ceramica



CIBI NEMICI

- AGENTI TOSSICI DERIVATI DA COTTURE

Cotture a elevate temperature → produzione di sostanze infiammatorie **GLICOTOSSINE** (reazione di Maillard) con tendenza ad accumularsi negli anni (es. acrilamide dei fritti)

Griglia/frittura/stufatura specialmente di cibi proteici contenenti grassi → produzione di **IDROCARBURI POLICICLICI AROMATICI** in grado di determinare mutazioni nel DNA cellulare

- AGENTI da CONSERVAZIONE

Nitriti/Nitrati tipici delle carni conservate → producono sostanze cancerogene infiammatorie

Micotossine da cattiva conservazione → muffe o funghi di cereali o legumi

CIBI NEMICI

ALIMENTI CON:

- ALTO INDICE E CARICO GLICEMICO

Innalzano l'INSULINA e del fattore di crescita IGF-1



- aumento della proliferazione cellulare e inibizione della morte di cellule malate
- riduzione di SHBG (serum hormone binding globulin) proteina che protegge dall'eccesso ormonale circolante → aumento dell'insorgenza di cancro mammario e ovarico

CIBI NEMICI

- **CARNI ROSSE**

- Contengono sostanze infiammatorie stimolanti della cascata arachidonica

- Contengono ferro-eme che stimola lo stress ossidativo e le possibili mutazioni cellulari

- **....e il LATTE VACCINO???**

- Contiene IGF-1 (Insulin-like Growth factor 1)

- Contiene acidi grassi saturi e proteine che favoriscono l'obesità e il conseguente stato infiammatorio

- Contiene ormoni estrogeni tipicamente femminili

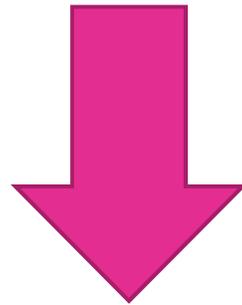
CIBI AMICI

- Cibi ricchi in **OMEGA₃** che ha un'azione sfiammante
 - Pesce azzurro
 - Legumi
 - Olio extravergine di oliva e di semi di lino
- Cibi ricchi in **FIBRA**
 - Carboidrati integrali
 - Frutta e verdura preferibilmente cruda
 - Legumi
- **AUMENTARE CIBI CON BASSO IG e CG**
 - Cereali integrali
 - Verdure di stagione fresche (no patate)
 - Frutta di stagione fresca

CIBI AMICI

COMPOSTI FITOCHIMICI

Metaboliti secondari dei vegetali responsabili di colore, sapore e odore, prodotti per difesa nei confronti di batteri, insetti o condizioni climatiche avverse



Attività antiossidante

Attività antinfiammatoria

Inattivatori dell'angiogenesi

NUTRACEUTICI FITOCHIMICI

MOLECOLE	ALIMENTI	FUNZIONE
FLAVONI Apigenina, esperidina, rutina, luteolina	Basilico, sedano, prezzemolo, agrumi, oliva, timo, broccoli, mela, uva, crucifere	Antiossidante, controllo sulla replicazione cellulare (fase G ₂)
ANTOCIANINE Enina, cianidina, delphinidina	Uva nera, vino rosso, frutti rossi e neri, melanzane	Antinfiammatorio, antiossidante, inibizione angiogenesi (fase G ₂)
FLAVONOLI Catechine, epicatechine, epigallocatechine, resveratrolo	Cacao, mela, frutti rossi, the verde, vino	Antiossidante (fase G ₀)
FLAVANOLI e FLAVANONI Quercetina, miricetina, naringenina	Crucifere, cipolle, cereali integrali, frutti di bosco, agrumi	Antiossidante, controllo sulla replicazione cellulare (fase G ₂)
ISOFLAVONI Genisteina	Soia, legumi, cereali integrali	Inibizione fattori di crescita, controllo glicemico (fase G ₀)

NUTRACEUTICI FITOCHIMICI

MOLECOLE	ALIMENTI	FUNZIONE
FOLATI Acido folico	Lattuga a foglia larga, spinaci, crucifere, carciofi	Cofattori per la riparazione cellulare (fase G ₁)
ZINZIBERACEAE curcumina	Curcuma, zenzero, cardamomo	Antinfiammatorio, antibatterico (fase G ₂)
CAROTENOIDI Carotene, licopene	Pomodoro, pesche, albicocche, zucca, agrumi	Antiossidante (fase G ₁ e G ₂)
TANNINI Acido ellagico, proantocianine	Melograno, frutti rossi, the verdi, noci, cannella, cacao, nocciole,	Inibizione proliferazione tumorale per induzione apoptosi, regolazione glicemica (fase G ₀)
COENZIMA Q ₁₀	Spinaci, crucifere, frutta secca, pesce, uova	Controllo nei fenomeni di apoptosi (fase G ₁)
SELENIO	Senape, uova, pesce	Antiossidante (fase G ₁)

...in particolare CIBI ANTI-ANGIOGENESI

- **CRUCIFERE** ricche di isotiocianati come BITC (benzil-isotiocianato), quercetina, indolo-3-carbinolo, sulforafano
→ MASTICARE LENTAMENTE!
- **ERBE AROMATICHE (basilico, timo, rosmarino, chiodi di garofano, peperoncino)**
→ UTILIZZARE A CRUDO!
- **MELA** ricca di polifenoli come procianidine e quercetina (soprattutto in frullati e succhi torbidi)
- **NOCI** ricche di acido ellagico

Organizzare il piatto della salute e i pasti giornalieri



SUDDIVISIONE DEI NUTRIENTI

3 PASTI PRINCIPALI

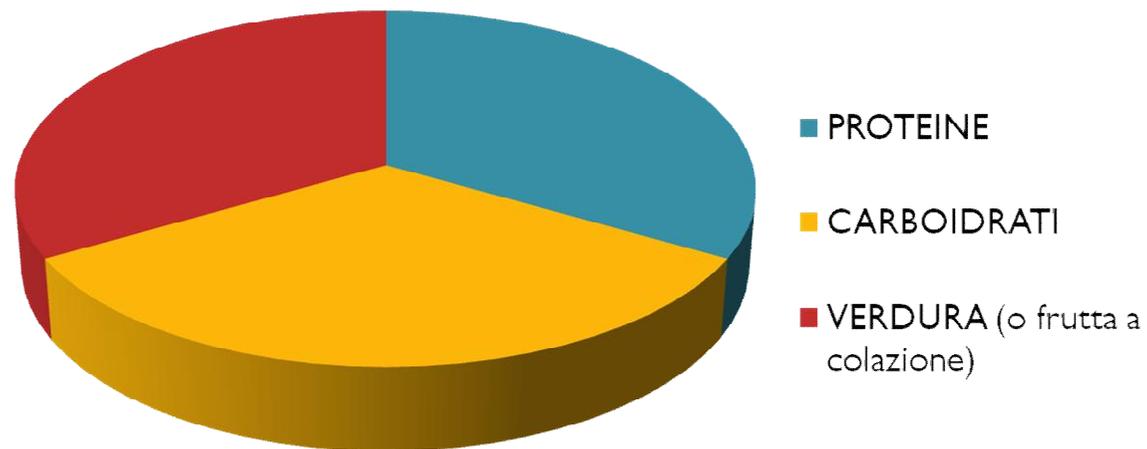
- COLAZIONE DA RE 30% Kcal totali
- PRANZO DA PRINCIPE 30-25% Kcal totali
- CENA DA POVERO 20-25% Kcal totali

- **2 SPUNTINI** 5-10% Kcal totali ciascuno

- Metabolismo più attivo
- Rallentato picco glicemico
- Sazietà più prolungata

La regola del MONOPIATTO

ESEMPIO DI PASTO



Suddivisione dei nutrienti nei pasti: COLAZIONE

- Carboidrati semplici: scegliere circa 200 g di frutta:
- Fresca
- Di stagione
- Biologica
- Ricca in antiossidanti



un bicchiere di spremuta senza zucchero o
2 kiwi o una ciotolina di frutti di bosco

Suddivisione dei nutrienti nei pasti: COLAZIONE

- Proteine → scegliere tra:
 - 200 ml (un bicchiere colmo) latte parzialmente scremato (max 2 volte a settimana)
 - 200 ml bevanda vegetale di soia (se la forma tumorale non è di origine ormonale), di avena o di mandorla senza zuccheri aggiunti
 - 1 vasetto di yogurt naturale bianco (max 2 volte a settimana alternate con il latte) o di soia o di riso
 - 20-30 g circa di frutta secca
 - 2 uova sode o strapazzate o in omelette

Suddivisione dei nutrienti nei pasti: COLAZIONE

- Carboidrati complessi: scegliere tra:
- 60 g circa di fiocchi di avena → porridge
- Cereali soffiati senza zuccheri aggiunti
- 50 g di muesli al naturale
- 60 – 70 g pane integrale
- 4-5 fette biscottate integrali o fette croccanti integrali (è possibile aggiungere marmellata senza zuccheri)

Suddivisione dei nutrienti nei pasti: SPUNTINI

- **Metà mattina**
 - 20 g circa di frutta secca
Se la frutta secca è già stata usata a colazione, si possono consumare circa 150-200 g di frutta fresca
- **Metà pomeriggio**
 - 200-250 g circa di frutta fresca
 - 1 frullato di frutta fresca con acqua o 70 ml latte di avena o di mandorla senza zuccheri



Suddivisione dei nutrienti nei pasti: PRANZO

- **Carboidrati complessi integrali** (circa 60-70 g): frumento, riso, farro, orzo, kamut in chicco o in formati conosciuti (es. pasta, cus-cus), miglio, quinoa, grano saraceno
- **Proteine**
 - a) di origine vegetale: legumi → piselli, fave, soia, lenticchie, fagioli, ceci oppure frutta secca e semi oleosi (pesto di noci per esempio)
 - b) Di origine animale pesce magro (nasello, branzino, cernia, sogliola) o grasso (salmone, tonno, pesce spada, trota), carne bianca, uova
- **Verdure cotte o crude** tranne patate, mais, olive, sottaceti, legumi in quanto presenti nel gruppo proteico
- **Condimenti:** olio extravergine oliva 1 cucchiaino + spezie + poco sale + succo di limone

Suddivisione dei nutrienti nei pasti: CENA

- **Proteine di origine animale:** pesce magro (2 volte a settimana), pesce grasso (1 volta a settimana), carne bianca (2 volte a settimana), formaggi magri (1 volta ogni 15 giorni), uova (2 uova settimana)
- OPPURE
- **Proteine di origine vegetale:** legumi
- Evitare insaccati, affettati e formaggi grassi
- **Carboidrati complessi:** pane integrale 50 g o crema di riso integrale (1 scodella) o patate (max 2 volte a settimana) o 40 g cereali in chicco integrale (avena, grano saraceno, quinoa, miglio, amaranto) da abbinare con i legumi per un zuppa come piatto unico
- **Ortaggi cotti a vapore o crudi**
- **Condimenti:** olio extravergine oliva 1 cucchiaino + spezie + poco sale + succo di limone

TESTI CONSIGLIATI



- Anna Villarini, Giovanni Allegro *PREVENIRE I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO*, Sperling & Kupfer
- Paolo Bellingeri *LA DIETA NEL TUMORE*, Tecniche nuove
- Rachele Aspesi *NON CHIAMATELA DIETA*, Iswr edra

Dott.ssa Rachele Aspesi
farmacista economo-dietista
spec. in Educazione Alimentare
Oncologica
348-6640785
racheleaspesi@gmail.com
nutrirelasalute.farmacista33.it
www.nuovafarmaciafernese.it

FB e IG dott.ssa rachele aspesi

«Non chiamatela dieta»
Ed. LSWR

