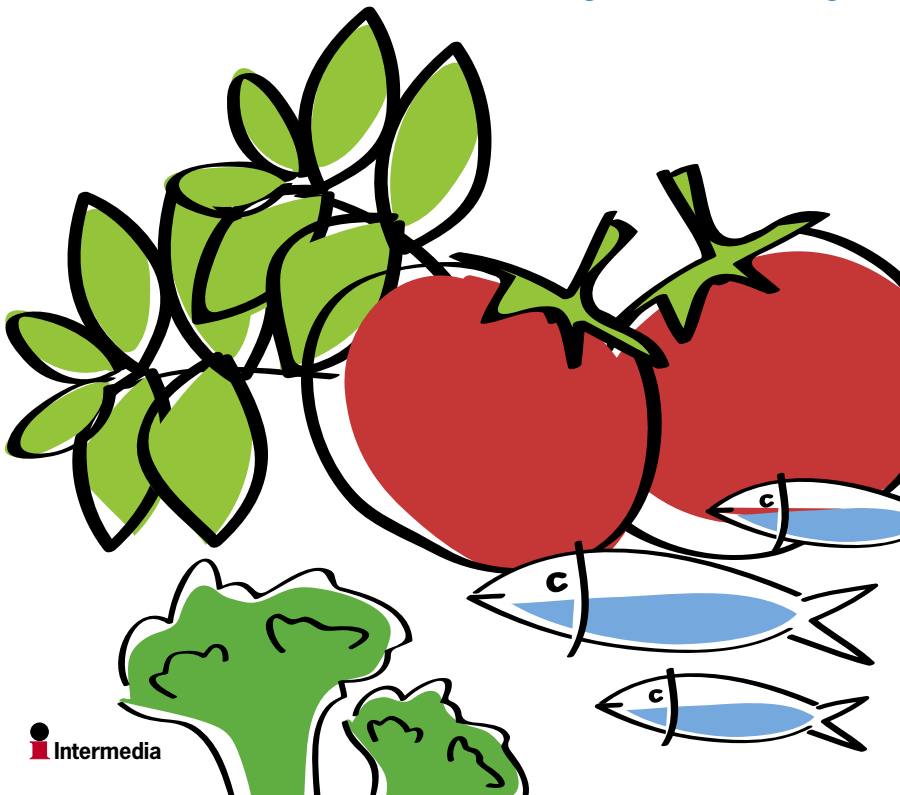


# Dieta mediterranea e tumore del colon

Corso di cucina sana con i consigli dell'oncologo



## Indice

- 
- 3 Perché questo corso
  - 4 Le virtù antitumorali della dieta mediterranea
  - 7 Scaccia con i broccoli
  - 8 Ricotta dorata
  - 9 Insalata di arancia
  - 10 Caponata di melanzane
  - 11 Maccheroni ai profumi mediterranei
  - 12 Pasta con le sarde
  - 13 Razza con le olive
  - 14 Peperonata
  - 15 Involtini di pesce spada
  - 16 Bocconcini di tonno con cipolle
  - 17 Cicirello
  - 18 Giardinetto
  - 19 Biancomangiare
  - 20 Il cancro del colon retto

## Perché questo corso

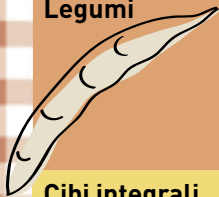
Il tumore del colon rappresenta la seconda causa di morte per tumore nel nostro paese ed è ormai certo il legame tra questa neoplasia e l'alimentazione. Nell'area mediterranea il tumore del colon è meno diffuso rispetto ad altre aree geografiche e anche in Italia esistono significative differenze tra le regioni del Sud del paese e alcune zone del Nord, dove il numero di casi è molto più elevato. Questo indica che la dieta mediterranea, i cui benefici sono già noti in ambito cardiovascolare, è in grado di svolgere un importante ruolo protettivo nei confronti di questo tipo di cancro.

Da qui l'idea di realizzare un corso di cucina 'sana' con ricette approvate dagli oncologi e consigliate a chi vuole prevenire l'insorgere della malattia ma anche a chi la sta già affrontando. Con alcune note informative finali su che cos'è il tumore del colon, come si previene, l'importanza della diagnosi precoce, le nuove possibilità di cura. Un cammino che si snoda in parallelo alla preparazione di alcune ricette tradizionali e all'analisi delle virtù chemiopreventive, ovvero della capacità di prevenire i tumori, di alcuni alimenti tipici della nostra terra.

*Biagio Agostara Carmelo Iacono*

# Le virtù antitumorali della dieta mediterranea

## Legumi

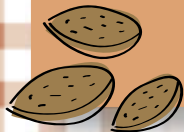


Ricchi in proteine vegetali, ferro, vitamine del gruppo B, fibre, saponine. In particolare, contengono gli isoflavonoidi (fitoestrogeni) che modulano l'azione degli ormoni sessuali, ostacolando la crescita tumorale. Inoltre regolano la glicemia ed il colesterolo.

## Cibi integrali

Grano, riso, avena, orzo, mais e le loro farine integrali, apportano cellulosa, vitamine B ed E e minerali (selenio e ferro). Questi nutrienti sono antiossidanti ed estrogenici, stabilizzano la glicemia e il colesterolo. Importanti, infine, le fibre insolubili: rimuovono le sostanze di scarto e riducono l'estradiolo (ormone estrogeno).

## Semi e frutta secca



Semi di zucca, noci, mandorle, prugne secche ecc. sono ricchi di potassio e di composti anticancerogeni: come il laetrole delle mandorle, i fitosteroli delle arachidi, gli acidi grassi omega-3 delle noci, il selenio delle noci brasiliane o le vitamine A ed E dei semi di girasole, zucca e sesamo.



## Frutta e verdura



Apportano antiossidanti in grado di spazzare via i radicali liberi, responsabili di degenerazioni cellulari. Le fibre vegetali, inoltre, accelerano la motilità intestinale, liberando l'organismo dalle sostanze tossiche, come i pesticidi, ma anche dagli estrogeni in eccesso. Per il cancro, in particolare quello del colon retto, si sono rivelate particolarmente efficaci le verdure, purché freschissime: i broccoli freschi sono ricchi di principi antitumorali. Dai la preferenza a tutti i tipi di cavolo, ricchi di inodoli (sostanze protettive), ai vegetali a foglia verde scuro (spinaci, bietole) e a quelli giallo-arancio (carote, zucca) che contengono carotenoidi e vitamina C, principi antiossidanti. Si anche ai bulbi: cipolla, aglio, porro. Tra la frutta scegli le varietà arancioni, evita però quelle troppo zuccherine per non esagerare con le dosi: i chili in più mettono a rischio il colon.

## Pesce



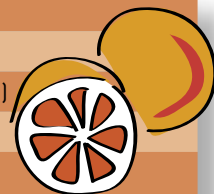
Soprattutto il tipo grasso, come quello azzurro (sardine, acciughe, sgombri), offre acidi grassi polinsaturi omega-3, coenzima Q10 e selenio, sostanze con funzioni antiossidanti, capaci di stimolare l'organismo a fermare ed eliminare le cellule tumorali.

## Olio extra vergine d'oliva

Fornisce acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamina E, che agiscono in sinergia per proteggere le membrane cellulari dai danni ossidativi provocati dai pericolosissimi radicali liberi.

## Alimenti, principi attivi ed evidenze nella chemioprevenzione (capacità di prevenire i tumori)

Pomodoro	Licopene (carotenoide)
Mandorle, nocciole, olio d'oliva	Tocoferoli (vitamine E)
Succo d'arancia, peperoncini	Acido Ascorbico (vitamina C)
Tonno, pesce spada, alici	Ergosterolo (vitamina D)
Uva rossa, fichi, melograni, more	Acido ellagico (polifenolo)
Vino rosso	Resveratrolo (polifenolo)
Cavolfiore, broccoletti, cavoli	Indolo-3-carbinolo (indoli)
Olio d'oliva	Oleuropeina (glucoside) e Acido oleico (ac. grasso omega 9)
Pesce azzurro (tonno, sarde, sgombro, sauri, ecc.)	Acido eicosopentanoico (ac. grasso omega 3)
Legumi: soia, fagioli, ceci, lupini, fave, piselli, lenticchie, etc...	Isoflavonoidi (fitoestrogeni)
Cereali a chicco intero (grano, orzo, farro, grano saraceno, miglio, ecc) e semi (zucca, sesamo, girasole, lino); aglio, cipolla, finocchio, carota	Lignani (fitoestrogeni)



Fonte: Dipartimento di Oncologia, U.O. Oncologia Sperimentale, A.R.N.A.S. Civico di Palermo

# Scaccia con i broccoli

## Ingredienti

Per la pasta:

Farina di grano duro, Lievito, Sale, Olio extravergine d'oliva, Acqua q.b.

Per il ripieno:

Broccoli, Pomodori, Olive, Passata di pomodoro, Sale, Pepe

**1.** Impastare la farina con il lievito, aggiungere un pizzico di sale, l'olio d'oliva e acqua tiepida se necessario.

**2.** Mentre la pasta lievita tagliare a crudo gli ingredienti per il ripieno e mescolarli in una terrina.

**3.** Una volta che la pasta è lievitata, lavorarla con il matterello sino a renderla una sfoglia tonda, larga e abbastanza sottile.

**4.** Versare la farcitura sulla sfoglia e stenderla per bene aggiungendo un filo d'olio a crudo, lasciando 1-2 cm puliti dal bordo, ripiegare la sfoglia su se stessa a formare una mezzaluna. Sigillare i bordi e lavorarli formando un ricamo.

**5.** Infornare per circa 35 minuti a 180/200°.



# Ricotta dorata

## Ingredienti

Per 4 persone:

500 g di ricotta  
fresca di latte  
vaccino, Farina di  
grano duro, Olio  
extravergine di  
oliva

1. Tagliare la ricotta in dischi di circa due centimetri di altezza e poi ciascun disco in 4 spicchi.
2. Infarinare su tutti i lati la ricotta.
3. Versare l'olio in padella e scaldare la ricotta da entrambi i lati.
4. Togliere dal fuoco e servire.



# Insalata di arance

## Ingredienti

Per 4 persone:

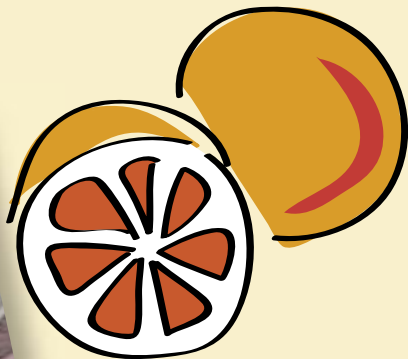
2 Arance

1 Cipolla

Vino rosso

Olio extravergine  
d'oliva

1. Sbucciare le arance con un coltellino eliminando anche la parte bianca.
2. Tagliare le arance a tocchetti.
3. Tagliare la cipolla sottile.
4. Mescolare i pezzi d'arancia con la cipolla e condire con un filo d'olio e vino rosso.



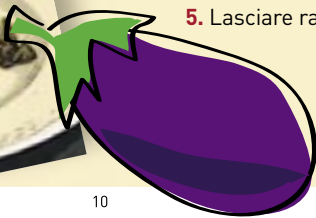
# Caponata di melanzane

## Ingredienti

Per 4 persone:

1 kg di melanzane,  
1 Cipolla media,  
Un gambo di sedano,  
50 g di Capperi,  
concentrato di  
pomodoro, 100  
g di olive verdi  
denocciolate,  
Aceto bianco, 3  
cucchiaini di zucchero,  
Olio extravergine  
d'oliva, Sale

1. Preparare per prime le melanzane poiché devono perdere l'amaro per un paio d'ore. Tagliarle a tocchetti e coprirle di sale grosso da cucina e acqua, una volta passato il tempo indicato sciacquare e asciugare.
2. Lessare le melanzane, il sedano, i capperi e le olive snocciate.
3. Affettare finemente le cipolle e soffriggerle in un poco d'acqua e olio d'oliva, aggiungere il concentrato di pomodoro.
4. Scolare le verdure e incorporarle al sugo preparato, unire l'aceto e lo zucchero al tutto e lasciar cuocere fino a che tutti gli ingredienti non vi sembreranno ben amalgamati (all'incirca 15/20 minuti).
5. Lasciare raffreddare e servire.



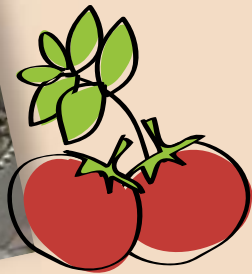
# Maccheroni ai profumi mediterranei

## Ingredienti

Per 4 persone:

500 g pomodori  
Pachino, uno  
spicchio d'aglio,  
Basilico, Sale,  
Ricotta salata,  
Olio extravergine  
di oliva. 350 g di  
maccheroni con  
pasta di grano duro

1. Tagliare a metà i pomodorini e portare ad ebollizione l'acqua per la pasta.
2. Mentre la pasta cuoce tagliare l'aglio e farlo rosolare in padella con un poco d'olio d'oliva.
3. Unire i pomodorini, un pizzico di sale e farli saltare in padella. A cottura quasi ultimata aggiungere il basilico.
4. Scolare la pasta e unire alla salsa.
5. Prima di servire la pasta ben calda aggiungere una spolverata di ricotta salata.

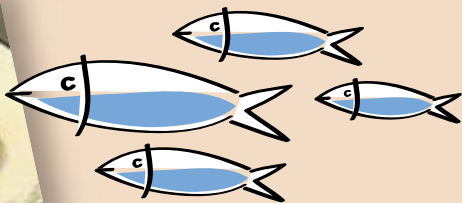


# Pasta con le sarde

## Ingredienti

Per 4 persone:  
250 g di sarde  
diliscate, 50 g  
di uva passa,  
un mazzo di  
finocchietto  
selvatico, 50 g di  
pinoli, estratto di  
pomodoro, Mollica  
tostata, Vino  
bianco,  
Olio extravergine di  
oliva, 350 g di pasta  
di grano duro

1. Lessare il finocchietto in acqua e contemporaneamente bollire l'acqua per la pasta.
2. Cuocere la cipolla in una pentola con un poco d'olio, aggiungendo un poco d'acqua di cottura del finocchietto.
3. Aggiungere alla cipolla le sarde e cuocere a fuoco lento bagnando con il vino bianco. Aggiungere durante la cottura il concentrato di pomodoro, l'uva passa e i pinoli.
4. Scolare la pasta e condire con la salsa. Spolverare con la mollica prima di servire.



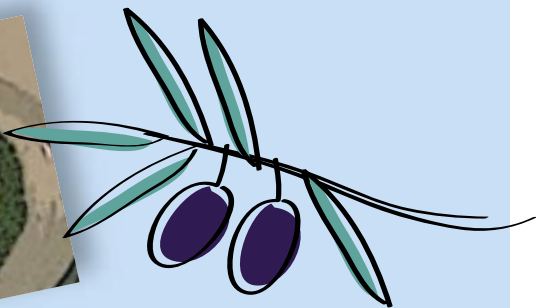
# Razza con olive

## Ingredienti

Per 4 persone:

1 razza (circa 500 g), 250 g di olive nere, 20 g di capperi, due carote, aceto bianco, sale

1. Tagliare tutti gli ingredienti in pezzi e mettere un poco d'olio a scaldare sulla fiamma.
2. Versare in pentola i capperi e poi la razza, salare q.b e aggiungere una stemperata di aceto.
3. Aggiungere gli altri ingredienti e proseguire la cottura.
4. A cottura quasi ultimata bagnare con un poco d'acqua calda e con una spruzzata d'aceto.
5. Servire il piatto caldo o freddo a piacere.



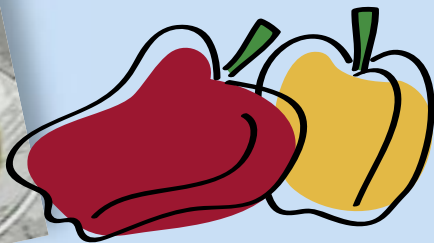
# Peperonata

## Ingredienti

Per 4 persone:

4 peperoni maturi,  
una cipolla  
bianca, passata di  
pomodoro, basilico,  
sale, pepe nero,  
olio extravergine di  
oliva

1. Tagliare la cipolla in maniera grossolana e metterla a rosolare in olio.
2. Aggiungere i peperoni tagliati a pezzetti (precedentemente lavati e privati dei semi), salare q.b. e far cuocere per 10 minuti circa.
3. Aggiungere la passata di pomodoro (o pomodoro fresco sbollentato e passato).
4. Profumare con basilico e un'idea di pepe nero e servire.



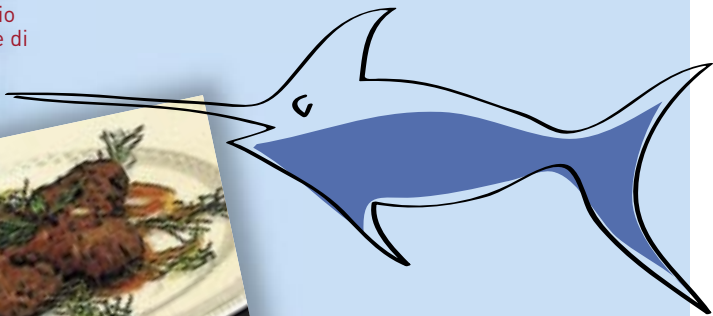
# Involtini di pesce spada

## Ingredienti

Per 4 persone:

500 g di pesce spada tagliato a fette sottili, una cipolla, 50 g di uva passa, 50 g di pinoli, mollica di pane, un rametto di menta, olio extravergine di oliva, sale

1. Affettare a crudo la cipolla e mescolarla in una terrina con mollica, uva passa, pinoli e menta.
2. Tagliare il pesce spada a striscioline e farcirlo con il composto preparato.
3. Fermare l'involtino con uno stecchino e cuocerlo in forno.



# Bocconcini di tonno con cipolle

## Ingredienti

Per 4 persone:

500 g di tonno, una cipolla bianca, 50 g di uva passa, 50 g di pinoli, mollica di pane, un rametto di menta, olio extravergine di oliva, sale

1. Tagliare il tonno a dadini.
2. Far rosolare la cipolla in acqua e poco olio, aggiungere la menta tritata finemente, l'uva passa, i pinoli e la mollica. Mescolare il tutto e aggiungere un pizzico di sale.
3. Mescolare il tonno tagliato a dadini agli altri ingredienti e disporre il tutto su carta da forno modellandolo a forma di medaglioni.
4. Cuocere in forno a 180° per circa 10 minuti.



# Cicirello

## Ingredienti

Per 4 persone:

500 g di cicerelli  
(pesce tipico  
siciliano),  
limone, sale, olio  
extravergine di  
oliva

1. Portare ad ebollizione l'acqua senza sale e aggiungere i pesci.
2. Una volta raggiunta la cottura, scolare e condire con succo di limone e un filo d'olio.



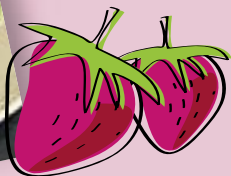
# Giardinetto

## Ingredienti

Per 4 persone:

6 limoni, 200 g di  
fragole mature, 100  
g di pistacchi, 300 g  
di zucchero, acqua

1. Mettere a scaldare l'acqua e aggiungere zucchero (circa un 15% rispetto all'acqua) e far bollire a formare uno sciroppo.
2. Una volta che lo sciroppo è raffreddato aggiungere il succo di limone e inserire nella gelatiera.
3. Questa base è comune per tutti i tipi di gelati alla frutta.
4. Aggiungere a questa base in un caso le fragole, per ottenere il gelato alla fragola, e i pistacchi per ottenere la relativa varietà di gelato.
5. Servire il dolce alternando il gusto alla fragola, a quello al limone e al pistacchio, a formare una sorta di tricolore.



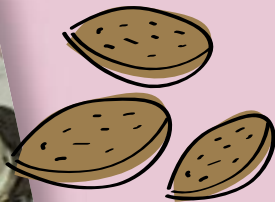
# Biancomangiare

## Ingredienti

Per 4 persone:

Mandorle tritate,  
zucchero, cannella,  
amido, buccia  
di limone, acqua  
minerale liscia

1. Versare l'acqua in una pentola, avvolgere le mandorle in un panno da immergere nell'acqua e strizzare per ricavare il latte di mandorla.
2. Aggiungere nell'acqua lo zucchero, la cannella, l'amido, e una fettina di scorza di limone.
3. Portare l'acqua ad ebollizione a fuoco lento e continuando a mescolare per circa 11/12 minuti.
4. Versare il composto negli stampi e far raffreddare.
5. Il dolce si può gustare dopo circa un'ora.



# Il cancro del colon retto

## Diffusione e fattori di rischio

Il tumore del colon retto è molto diffuso, rappresenta la quarta causa di morte per tumore nel mondo e la seconda nel nostro Paese, con oltre 40.000 nuovi casi ogni anno.

Si tratta di una malattia abbastanza rara prima dei 40 anni e sempre più frequente a partire dai 60. Una sana alimentazione è una buona regola di vita per tutti, ma in particolare per chi presenta specifici fattori di rischio, fra cui la familiarità è particolarmente rilevante.

In chi ha un familiare di 1° grado, il padre, la madre o un fratello, già colpito da tumore del colon il rischio aumenta di 2-3 volte; il rischio cresce di 3-4 volte se i familiari di primo grado malati sono più di uno o se il cancro si è manifestato in un'età particolarmente precoce, prima dei 50 anni. Il rischio è presente, pur se minore, anche se un familiare di 2° o 3° grado (nonni o bisnonni) si è ammalato.

- ► **Chi ha familiarità dovrebbe iniziare a sottoporsi agli screening ad un'età 10 anni inferiore rispetto a quella in cui è stato diagnosticato il cancro al suo familiare. Si tratta infatti di persone a rischio, per cui questi consigli possono essere particolarmente utili.**

## Prevenzione e screening

La dieta è fondamentale per la prevenzione oncologica. Studi in letteratura hanno infatti dimostrato le proprietà chemiopreventive di alcuni alimenti che si sono rivelati efficaci nel contrastare la formazione e la crescita del tumore. Tra questi molti sono proprio i prodotti tipici della dieta

mediterranea: l'olio d'oliva, i pomodori, le verdure, gli agrumi, il pesce azzurro.

Oltre ad una sana alimentazione è necessario però “prenderci cura di sé” anche sottoponendosi periodicamente ai necessari accertamenti. Il nostro corpo infatti ha necessità di “revisioni” periodiche per accertarsi che tutto funzioni. I tumori del colon retto si manifestano in genere con perdite di sangue non visibili a occhio nudo, che possono però essere identificate con un esame delle feci chiamato “ricerca del sangue occulto”.

Se individuiamo il cancro quando è ancora molto piccolo, possiamo curarlo in modo definitivo. Chi ha più di 50 anni dovrebbe sottoporsi a questo accertamento ogni due anni: questo semplice accorgimento può salvare molte vite, perché la prevenzione resta la prima vera arma contro il cancro.

## **I sintomi e la diagnosi**

I tumori del colon retto si sviluppano in genere da piccole formazioni benigne chiamate polipi (adenomi), che possono iniziare a sanguinare già diversi anni prima della comparsa di altri disturbi. I segnali che il nostro corpo ci invia non vanno sottovalutati, anche quelli apparentemente meno rilevanti. Se notate sintomi anomali, riferiteli senza indugio al medico di famiglia.

- ● ► **Nel caso del tumore del colon va posta attenzione alla presenza di eventuali perdite di sangue nelle feci, a una sensazione di dolore associata allo stimolo, a stipsi frequente, a una febbriicola insistente, specie alla sera, a un dimagrimento senza causa evidente, a una sensazione ricorrente di costipazione, dolore colico o di pienezza all'addome.**

La diagnosi precoce può consentire di identificare il tumore quando è molto piccolo, e questo permette di intervenire radicalmente. Aumentano così in modo esponenziale le possibilità di sconfiggerlo.

Le principali tecniche diagnostiche utili per individuare un tumore del colon e agire tempestivamente sono la **Proctoscopia** e la **Colonscopia**. Si tratta di esami con nomi complessi, circondati da un alone di timore perché noti per essere particolarmente sgradevoli. In realtà non sono dolorosi, anche se senza dubbio possono procurare fastidio. Un disagio che però passa in secondo piano se pensiamo all'importanza di questi accertamenti per verificare precocemente l'esistenza di un cancro del colon e intervenire in modo tempestivo. Gli esami vengono eseguiti in ospedale, in genere in regime di day hospital, e richiedono un'adeguata preparazione perché l'intestino deve essere completamente libero.

## **La terapia**

Le modalità principali di trattamento del tumore del colon retto sono la **chirurgia**, la **radioterapia**, la **chemioterapia** e la **terapia biologica**. Il trattamento viene stabilito dall'équipe curante in base all'analisi dello stadio del tumore e in questi ultimi 10 anni si è verificata una grande evoluzione nelle possibilità terapeutiche, dovuta in particolare alla messa a punto di farmaci sempre più efficaci.

Se ci troviamo in una fase iniziale, la **chirurgia** ha lo scopo di rimuovere completamente il tumore, con buone possibilità di guarigione. Se, invece, il cancro è avanzato l'intervento chirurgico è comunque consigliabile per l'asportazione del tumore, ma saranno necessari altri trattamenti. In particolare la **chemioterapia** (adiuvante o precauzionale) che serve per ridurre le possibilità di recidiva, ma che si utilizza anche in caso di

carcinoma avanzato e diffuso ad altri organi. Anche nella chemioterapia si sono compiuti notevoli progressi, con molecole sempre più efficaci e meno tossiche per l'organismo. Fra queste vale la pena citare una fluoropirimidina, la capecitabina, che presenta il vantaggio dell'assunzione orale ma soprattutto ha la peculiarità di attivarsi solo quando raggiunge la cellula neoplastica.

- • ► **Negli ultimi anni si sono poi affermate nuove tipologie di intervento che utilizzano farmaci biologici, molecole intelligenti capaci di colpire solo le cellule malate. L'avvento di queste nuove terapie ha aumentato le aspettative e migliorato la qualità della vita dei pazienti aprendo la strada a una nuova modalità di trattamento del cancro.**

Uno dei meccanismi con cui agiscono è quello di "affamare" il tumore, bloccando la crescita dei vasi sanguigni che alimentano la neoplasia. Questo processo si chiama angiogenesi e il fattore di crescita che viene inibito, il Vascular Endothelial Growth Factor (VEGF), è stato isolato e clonato in laboratorio per la prima volta proprio da un italiano, il catanese Napoleone Ferrara. La prima molecola messa a punto che utilizza questo meccanismo d'azione è il bevacizumab, in grado di ostacolare lo sviluppo della rete di vasi sanguigni che consente al tumore di alimentarsi e di potenziare l'effetto della chemioterapia.

Anche se la tollerabilità dei trattamenti per i pazienti è decisamente migliorata è possibile che dopo le terapie il paziente rifiuti o non gradisca l'alimentazione tradizionale ed è comunque opportuno prevedere una dieta che eviti di sovraccaricare l'apparato intestinale. Già a tre settimane dall'intervento si può cominciare ad introdurre gradualmente, uno per volta,

i vari alimenti. Ricordiamo comunque l'importanza di bere molta acqua, circa 2 o 3 litri al giorno lontano dai pasti, e di seguire una dieta leggera, sana e bilanciata basata sui prodotti tipici della nostra dieta mediterranea.

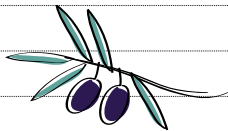
## **La gestione del paziente e il sostegno al familiare**

Chi vive con il malato deve preoccuparsi di garantirgli un ambiente il più sereno e confortevole possibile, offrendogli allo stesso tempo un'assistenza di qualità. Un compito per nulla facile: per questo non ci si deve vergognare a chiedere aiuto. Il primo punto di riferimento è l'oncologo, che ha seguito il malato e conosce molto bene le problematiche e i possibili disagi a cui si va incontro nella fase successiva alle terapie. Ma un valido aiuto è costituito anche dal medico di medicina generale, che segue da sempre il paziente e la sua famiglia. Sono inoltre preziosi alcuni siti internet di Società scientifiche o di associazioni di pazienti che offrono informazioni qualificate, consigli, approfondimenti di qualità e la possibilità di parlare con gli esperti.

## **Conclusione**

● ● ► **Il tumore del colon retto non deve più essere un tabù e, anche se fa ancora paura, il modo migliore per sconfiggerlo è affrontarlo con consapevolezza e serenità. Questo breve corso ha spiegato in maniera semplice come è possibile prevenirlo, come riconoscerne i sintomi e individuarlo precocemente, quali le attuali possibilità terapeutiche. Le ricette illustrate sono sane e a base di ingredienti utili per le loro virtù chemiopreventive, ma sono soprattutto gustose. Per ricordarci che anche i profumi, i sapori e i colori sono importanti per affrontare in maniera positiva la malattia.**

# Suggerimenti







Con il patrocinio di



### **Consulenza scientifica:**

**BIAGIO AGOSTARA:** Direttore Dipartimento Oncologico Azienda Ospedaliera, ARNAS-Civico, Palermo

**CARMELO IACONO:** Direttore del Dipartimento Oncologico, dell'Azienda Ospedaliera Civile-OMPA di Ragusa. Presidente eletto dell'AIOM

**GIUSEPPE CARRUBA:** Responsabile Unità Operativa di Oncologia Sperimentale Dipartimento Oncologico, ARNAS-Civico, Palermo

**ADELE TRAINA:** Responsabile U.O. Registro Tumori Mammella Dipartimento Oncologico, ARNAS-Civico, Palermo

Si ringraziano la Scuola Alberghiera P. Borsellino di Palermo e la Confraternita dei Cenacolari dell'antica Contea di Ragusa

Ideazione e realizzazione

 **Intermedia editore**

Via Malta 12/B - 25124 Brescia  
Tel. 030.226105 - Fax 030.2420472  
intermedia@intermedianews.it  
www.medinews.it

Il corso è stato realizzato grazie a un unrestricted educational grant di



*We Innovate Healthcare*