GOURMEET

Multidisciplinarità a confronto per le persone con tumore della vescica



Gli Ingredienti della salute

Con il patrocinio di:



Con la partnership di:



Con il contributo non condizionato di:





Prefazione

Il tumore della vescica è al 5° posto tra i tumori più frequenti nella popolazione italiana. Più del 90% dei tumori della vescica, da distinguere in forme superficiali e forme infiltranti la tonaca muscolare, è costituito da carcinomi uroteliali. Nei pazienti affetti da questa patologia e che sono in cura con farmaci oncologici, gli effetti collaterali legati a questi trattamenti possono ridurre la qualità di vita del paziente e diminuirne l'aderenza terapeutica. Pertanto, per affrontare il percorso di cura al meglio e cercare di prevenire o controllare queste reazioni avverse è importante che il paziente adotti uno stile di vita sano che comprenda una dieta personalizzata pensata insieme ad uno specialista.

Per questo motivo, seguire una dieta su misura che comprenda regimi alimentari equilibrati, che bilanci gli effetti benefici degli alimenti con gli effetti collaterali dei trattamenti e che tenga conto di alimenti gustosi, di facile reperibilità e lavorazione è un fattore importante e necessario per la salute del paziente.

"Un'alimentazione normale, ovvero il normalismo in cucina, è il segreto per vivere bene, anche la malattia."

Il normalismo in cucina indica un concetto non estremizzato di cucina sana. In linea con il rispetto delle regole di un'alimentazione sana per la prevenzione di malattie oncologiche che valuti la situazione del paziente e si adatti alla stessa. Normalismo significa aiutare il paziente a non identificarsi con la sua condizione patologica, ma a mantenere per quanto possibile un normale stile di vita.

Lo scopo di questo libricino, piccolo nelle dimensioni ma ricco di contenuti, è dare al paziente una guida che possa aiutarlo a vivere al meglio il suo percorso di cura attraverso ricette di cucina semplici e consigli nutrizionali pensati e realizzati allo scopo di prevenire e/o limitare gli effetti collaterali legati alle terapie oncologiche e migliorare la qualità di vita del paziente.

Tutti i **piatti** descritti e i **consigli nutrizionali** presenti in questo materiale sono stati pensati e realizzati dal **Dott. Salvatore Artale e il suo Team** e da uno dei più giovani Chef con 2 stelle Michelin in Italia: **Domenico Stile.**

Salvatore Artale

Direttore della S.C. di Oncologia Medica degli Ospedali di Vimercate, Desio, Carate Brianza, ASST Brianza e Direttore Scientifico dell'Associazione «Oncologia e cucina» Domenico Stile

Executive Chef Enoteca La Torre - Villa Laetitia

Menu 1 - SE TI SENTI STANCO (MIASTENIA)

Spaghetti di soia con tonno fresco e capperi

TIPOLOGIA: PRIMO PIATTO INDICATO PER: STANCHE77A **DIFFICOLTÀ**: FACIL F PREPARAZIONE: 20' COTTURA: 40' **DOSI PER:** 4 PERSONE

INGREDIENTI

140 gr Spaghetti di soia; 200 gr Tonno fresco; 50 gr Capperi; 40 gr Olive nere denocc.; 1 spicchio Aglio; 20 gr Olio EVO; 4 gr Sale

PROCEDIMENTO



Tagliare il tonno a cubetti e conservarlo al fresco. Tritare i capperi, le olive, e a parte, l'aglio. In una pentola immergere gli spaghetti in acqua bollente salata. Spegnere immediatamente il fuoco e lasciare gli spaghetti in immersione per circa due minuti. Scolarli e raffreddarli in acqua fredda. Tagliarli a pezzi. Conservarli unti di olio e coperti. Scaldate la pentola wok o antiaderente con per pochi secondi. Unire gli spaghetti, bagnare con poca acqua e mescolare.

Salmone in umido alle erbe mediterranee, spinacino, pesca gialla e basilico

TIPOLOGIA: SECONDO PIATTO INDICATO PER: STANCHEZZA **DIFFICOLTÀ**: FACILE PREPARAZIONE: 20'

COTTURA: 10' **DOSI PER:** 2 PERSONE

INGREDIENTI 200 gr di salmone; Aglio; Olio; Sale; Pepe bianco; 1 pesca gialla; Basilico; 200 gr spinaci; Timo; Limone; Menta; Finocchietto; Maggiorana

PROCEDIMENTO



Mettere il salmone in una padella con olio, sale, pepe, aglio e tutte le erbe aromatiche. Aggiungere un mestolino di acqua e coprire con un coperchio. A questo punto punto lasciar cuocere molto delicatamente per 5/6 minuti. Da parte spadellare (sempre delicatamente) gli spinaci con olio e uno spicchio di aglio. Da parte ricreare una sorta di condimento con la pesca gialla tagliata a cubetti piccoli aggiungendo olio e basilico. Impiattare a piacimento.

Pasta integrale in salsa ai 5 pomodori e basilico fresco

TIPOLOGIA: PRIMO PIATTO INDICATO PER: PAZIENTI CON INSUFF. RENALE

DIFFICOLTÀ: facile PREPARAZIONE: 15'

COTTURA: 15' **DOSI PER:** 2 PERSONE

INGREDIENTI 200 gr di spaghetti integrali; 100 gr di pomodori ramati; 100 gr di pomodoro datterino; 100 gr di pomodori pelati; 100 gr di pomodoro ciliegino; 100 gr di pomodoro San Marzano; 20 gr di pomodori confit; Basilico; Aglio; Olio; Sale

PROCEDIMENTO



Tagliare tutti i pomodori in piccoli pezzi. Cuocere molto velocemente in una padella con aglio, olio e gambi del basilico. Passare il tutto in un passaverdure e, successivamente, emulsionare con un mixer in modo da rendere la salsa più liscia. Cuocere gli spaghetti in acqua precedentemente salata, risottare leggermente nella salsa al pomodoro e alla fine mantecare con i pomodori confit, basilico tagliato a striscioline e l'olio dei pomodori. Impiattare a piacere.

Nel paziente in trattamento con farmaci oncologici, la stanchezza è uno degli effetti collaterali più comuni, una sensazione di debolezza o mancanza di energie/forze. I piatti proposti in questo menù hanno l'obiettivo di andare a contrastare la perdita delle proteine e la perdita della massa muscolare (sarcopenia) e quindi cercare, allo stesso tempo, di contrastare l'effetto collaterale dovuto alla terapia e migliorare il tono muscolare. Assieme a questo menu, o ad una alimentazione sana in generale, è raccomandato sempre fare, movimento o attività fisica.

Gli ingredienti utilizzati per questi piatti hanno come fonte principale proteine vegetali e/o animali (preferibilmente pesce).

Per quanto riguarda il primo piatto è stata scelta la **soia** poiché presenta un'elevata quantità di proteine ed è considerata la fonte principale di proteine vegetali. In alternativa è possibile utilizzare altri legumi come lenticchie, ceci, fave, fagioli, piselli (da cucinare tutti decorticati in quanto risultano più digeribili). Invece, con il tonno fresco assumiamo una notevole quantità di proteine animali e acidi grassi insaturi. Per il secondo piatto, è stato scelto il salmone (preferire sempre quello non di allevamento) per la sua quantità elevata di OMEGA 3 (acidi grassi insaturi) che modulano il nostro sistema immunitario e riducono le reazioni infiammatorie migliorando le nostre difese e la nostra energia. La cottura scelta «in umido» ne esalta il sapore e mantiene intatte le proprietà nutritive dell'alimento.

In alternativa, prediligere sempre il pesce «azzurro» come aguglia, acciuga, aringa, sardina, sgombro, suro o anche merluzzo, nasello e polpo (ricco in fosforo, selenio e vitamina B12).



PER I PAZIENTI CON INSUFFICIENZA RENALE

Tuttavia, i pazienti che presentano un carcinoma uroteliale sono spesso anziani e con comorbidità come l'insufficienza renale. In questi pazienti è essenziale valutare l'apporto di proteine assunte con la dieta poiché una quantità elevata potrebbe creare problemi. È fondamentale che le indicazioni nutrizionali debbano essere personalizzate per ogni paziente.

In generale, in questa situazione è necessario tenere sotto controllo alcuni nutrienti come le proteine e l'apporto di sodio, potassio e fosforo.

Due piatti semplici da preparare per questo tipo di paziente possono essere pasta integrale in salsa ai 5 pomodori e basilico: un piatto ricco di fibre grazie alla componente integrale della farina, di vitamina E presente nell'olio EVO e di beta-carotene (precursore della vitamina A) contenuto nei pomodori oppure un'insalata greca con peperoni gialli e rossi, cipolla rossa, pomodori e cetrioli che dà il giusto apporto dei nutrienti prima citati in base anche al grado di insufficienza renale.

OTTIMO ABBINAMENTO FUNZIONALE PER LA STANCHEZZA

Il binomio perfetto è formato da legumi abbinati a cereali integrali che insieme assicurano

Menu 2 - IN CASO DI DIARREA E ALTERAZIONE DEL GUSTO

Crema di riso

TIPOLOGIA: PRIMO PIATTO INDICATO PER: DIARREA

DIFFICOLTÀ: FACILE PREPARAZIONE: 20'

COTTURA: 180' **DOSI PER:** 6 PERSONE

INGREDIENTI 1 Tazza di riso bianco; 7 Tazze d'acqua; Un pizzico di sale marino

PROCEDIMENTO



Sciacquare accuratamente il riso sotto acqua corrente. Mettere il riso con l'acqua in una pentola d'acciaio. Porre sul fuoco la pentola con sotto la piastra rompifiamma, coprirla con il coperchio, e far cuocere per circa 2,5-3 ore, mescolando di tanto in tanto il composto. Il riso è pronto quando avrà assorbito tutta l'acqua. Raggiunta la cottura, aggiungere un pizzico di sale integrale marino, rimuoverlo subito dalla pentola e passarlo al passaverdure in modo da ottenere una crema liscia e omogenea.

Seppia scottata con crema di patate sbiancate

TIPOLOGIA: SECONDO PIATTO INDICATO PER: DISGEUSIA

DIFFICOLTÀ: MEDIA PREPARAZIONE: 60' COTTURA: 30' **DOSI PER:** 4 PERSONE

INGREDIENTI 1 kg seppia; 500g patate; 200g limone (succo); 10g menta; 5g erba cipollina, 3g basilico; 40g olio EVO; 4g sale

PROCEDIMENTO



Lavate e pulite le seppie eliminando tutto ciò che trovate all'interno della sacca (tasca della seppia), poi tagliatele a julienne. Mettete le seppie in un contenitore con olio, limone, sale e menta e lasciate marinare riposare per circa 1 ora. Pelate le patate e tagliatele a cubi grossi. Mettetele in una pentola e fatele bollire per 20 minuti. Cuocete le seppie marinate in una padella antiaderente per circa 8 minuti. Quando le patate saranno cotte, scolatele mettendo da parte un bicchiere di acqua di cottura e frullatele con un minipimer aggiungendo olio ed un pizzico di sale. Frullate bene il tutto fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Adesso siamo pronti per impiattare: fate una base con la crema di patate, adagiateci sopra le seppie e decorate a piacimento con basilico e erba cipollina.



DIARREA

Rappresenta uno degli effetti collaterali che è possibile riscontrare in un paziente con carcinoma in trattamento con farmaci oncologici. Per diarrea s'intende la presenza di due o

Quando il paziente si trova in questa condizione, l'organismo non è in grado di assorbire in maniera sufficiente le sostanze nutritive e l'acqua. Se non trattata (attraverso modifica della dieta), la diarrea può portare a gravi consequenze: crampi allo stomaco, debolezza, perdita di peso, disidratazione, scarso appetito e alterazioni elettrolitiche.

In questo menù è stato proposto un primo piatto che si sposa bene per limitare questo tipo

Infatti, il riso bianco contenuto nel piatto è ricco di carboidrati complessi e con una minima porzione di fibra e quasi privo di lipidi. Il consumo sotto forma di crema è consigliato in diarroiche. È importante passare la crema di riso con il passaverdure perché questo passaggio permette di eliminare parte della fibra, controindicata in caso di diarrea o infiammazione del tubo digerente. Invece, sono da evitare: latticini, cibi fritti, grassi e piccanti, dolciumi e alimenti che contengono grandi quantità di zucchero, frutta e verdura cruda, legumi, tutti i tipi di

ALTERAZIONE DEL GUSTO (DISGEUSIA)

semi, caffè e alcool.

Il secondo piatto, invece, è dedicato ad un altro effetto collaterale dei trattamenti oncologici: la disgeusia, ovvero, un'alterazione o indebolimento della capacità di percepire e distinguere i sapori. È importante non sottovalutarla, poiché potrebbe causare la perdita dell'appetito, portando alla perdita di peso e a una condizione di malnutrizione che influenza negativamente il percorso di cura.

Per questo è preferibile mangiare un piatto come quello proposto, che abbia sapori decisi come le seppie e una cottura breve come quella scottata che ne risalti ancora di più il sapore. È consigliato **aggiungere erbe aromatiche** come la menta, erba cipollina e basilico.



MODALITÀ DI COTTURA

Prediligere cotture a vapore o brevi e delicate per mantenere le proprietà degli alimenti intatte

Menu 3 - PER UN MICROBIOTA IN SALUTE

Orzotto con crema di asparagi, menta, yogurt, limone e semi di lino

ATTO DBIOTA	DIFFICOLTÀ: MEDIA PREPARAZIONE: 15'	COTTURA: 15' DOSI PER: 2 PERSONE
200 gr di orzo; 200 gr di parmigiano reggiano; 50 gr di burro; 10 gr di olio evo; 100 gr di yogurt; 1 mazzo di asparagi; 1 cipolla bianca; 1 carota; 2 spicchi di aglio; 2 limoni; 1 lime; 5 foglie di menta; 20 gr di semi di lino; Sale; Pepe bianco; Olio evo		
	BIOTA 200 gr di orzo; 200 100 gr di yogurt; 1 r	BIOTA PREPARAZIONE : 15' 200 gr di orzo; 200 gr di parmigiano reggiano; 100 gr di yogurt; 1 mazzo di asparagi; 1 cipolla b

Zucchina ripiena con caponatina di verdure all'aceto di lamponi, pinoli tostati e cous cous

DIFFICOLTÀ: FACILE

COTTURA: 15'

TIPOLOGIA: SECONDO PIATTO

INGREDIENTI

4 zucchine romanesche; 1 costa di sedano; 1 cipolla rossa; 1 peperone giallo; 1 melanzana; 1 carota; 1 pomodoro Sorrento; 2 spicchi di aglio; 200 gr di cous cou 3 foglie di basilico; 3 foglie di menta; 20 gr di aceto di lamponi; 20 gr di pinoli; Salsa di soia; Tabasco; Uvetta sultanina; Sale; Pepe bianco; Olio evo

PROCEDIMENTO

La correlazione tra il microbiota e il tumore alla vescica è un'area di ricerca attiva e, sebbene alcuni studi suggeriscano un potenziale legame, c'è bisogno di ulteriori ricerche per comprendere appieno questa correlazione. Con il microbiota ci riferiamo alla moltitudine di microrganismi che popolano il nostro corpo, in particolare l'intestino, la pelle e altre superfici mucosali. Le prove emergenti suggeriscono che le alterazioni nella composizione e nella diversità del microbiota possono contribuire allo sviluppo e alla progressione di varie malattie, compresi alcuni tipi di tumore. Per quanto riguarda il tumore alla vescica, alcuni studi hanno esplorato la potenziale influenza del microbiota sulla sua patogenesi. Il tratto urinario, compresa la vescica, era tradizionalmente considerato un ambiente sterile. Tuttavia, recenti ricerche hanno dimostrato la presenza di una comunità microbica unica all'interno della vescica, nota come microbiota urinario. Per questo motivo, i cambiamenti e/o modifiche nella composizione di questo microbiota potrebbero portare a nuovi approcci terapeutici o interventi mirati a modulare il microbiota per prevenire o trattare il tumore alla vescica.

Le raccomandazioni per la prevenzione del cancro includono un elevato consumo di verdure e una quantità ridotta di carne, il che significa adottare una dieta mediterranea. Questo regime è progettato per ripristinare l'omeostasi microbica. Per questo motivo, l'alimentazione è uno dei fattori chiave che influenzano il microbiota.







Il menù pensato per questa occasione prevede piatti (preferibilmente stagionali) e che sono **ricche in fibre** che possiamo trovare: nelle **verdure** come ad esempio aglio, asparagi, barbabietole, bietole da coste, carote, melanzane, peperoni, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanello, zucchine, sedano cetrioli, cipolle, insalata verde; nei **cereali integrali**: farro, orzo, avena, miglio, riso rosso, venere, riso integrale, grano saraceno, quinoa (pseudocereale), cous cous, bulgur; o nella **frutta secca** (ricca anche di OMEGA 3) come mandorle, noci, arachidi, nocciole, pistacchi. È consigliato consumare anche **frutta fresca** come albicocche, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, melone, mirtilli, pesche, susine.









