

La dieta anticancro esiste?

Intervista alla Dott.ssa Rachele Aspesi

Il nuovo libro di Rachele Aspesi, farmacista specializzata in *Nutrizione e Dietetica Applicata*, nasce dalla domanda che molti/molte pazienti in questi anni le hanno posto e dalla quale deriva il titolo: “La dieta anticancro esiste?” (*Disponibile in tutte le librerie e gli store online da ottobre 2024). Questa pubblicazione vorrebbe, attraverso un’analisi semplice per il lettore, ma certificata da evidenze scientifiche, sfatare falsi miti di diete miracolose anticancro ed illustrare come un’alimentazione sana ed equilibrata possa entrare in sinergia con le terapie in atto, divenendo un alleato nella “prevenzione antirecidiva”, attraverso regole nutrizionali quotidiane e piatti sani e gustosi.



Che relazione c'è tra la dieta e la patologia?

Purtroppo non esiste un regime alimentare “magico”, secondo il quale, eliminando o aggiungendo qualcosa... si evitano o si curano malattie, e recidive. In questo libro, infatti, esorto a diffidare da chiunque, con qualsivoglia titolo, ci dica che un cibo sia “anticancro” o che “la grigliata di ferragosto sia stata la causa della malattia”. Bisogna diffidare da chi ci suggerisce piani alimentari privativi, soprattutto quando i consigli non provengono da un professionista sanitario qualificato. Non esiste un singolo cibo che, da solo, possa essere considerato causa o risoluzione di una patologia. Lo dicono gli anni di ricerca, gli studi scientifici, ed il fondo mondiale di ricerca sul cancro. Quindi una “dieta anticancro NON esiste”. Tuttavia, esiste un comportamento alimentare che può aiutare ogni nostra singola cellula a vivere meglio, a sopportare meglio, a combattere meglio. Ovvero esistono cibi ed abbinamenti e, più in generale, esiste uno stile di vita adatto a migliorare e a prevenire disturbi e sintomi. Di questo parlo nelle pagine del mio libro.

Il libro nasce dalla collaborazione con la psico-oncologa Maria Marconi. Qual è il legame tra alimentazione e psicologia?

Tra psicologia ed alimentazione esiste un legame imprescindibile. Già Ippocrate scriveva “Siamo ciò che mangiamo”, intendendo sia ciò che mettiamo in tavola, sia come lo facciamo (con gioia, con fame, con obbligo, con delusione, in condivisione o da soli, di fretta senza assaporare o godendoci i

sapori che riconducono la nostra mente a specifiche emozioni. Il *nutrimento* mantiene una forte connotazione psicologica per tutta l'esistenza e quindi potremmo affermare che *le emozioni entrano nel piatto*. Ne deriva una valenza fortemente simbolica del cibo, che si connota di aspetti emotivi e relazionali. La collaborazione tra psicologi e professionisti della nutrizione rappresenta quindi il “gold standard” per adottare uno stile di vita sano ed equilibrato. Metaforicamente, se il cibo è il nostro *carburante*, quando lo scegliamo con cura ed attenzione in ottica salutista, avremo effetti benefici a livello olistico, e sia il corpo che la mente ne trarranno beneficio.

Come si struttura il libro e a chi è destinato?

Il libro è organizzato in sei capitoli, in cui affronto in modo semplice e dettagliato lo stretto legame che esiste tra cancro ed alimentazione: come si sviluppa una forma oncologica; le differenti cause, tra cui lo *stile di vita*; cosa significhi alimentazione genuina; come metterla nel piatto; e come gestirla quando purtroppo stiamo affrontando terapie e sintomi. L'ultimo capitolo è una raccolta di ricette della bravissima **chef youtuber Pamela Montagnini, tratte dal suo canale “Sana Veloce Vegetariana”**, per aiutare chi legge a mettere in pratica quanto descritto nel libro. Il libro si rivolge sia a pazienti oncologici che stanno attualmente facendo terapia, sia a chi ha già affrontato il percorso oncologico e attualmente sta seguendo i follow-up di controllo per fare prevenzione. Ma anche a chiunque voglia fare prevenzione in famiglia e tra conoscenti che stanno affrontando una malattia oncologica.

Cosa si intende per *oncofood*?

Ne parliamo nel quarto capitolo, a proposito di quei cibi che la ricerca ha individuato come ricchi di principi attivi con uno specifico meccanismo di azione protettivo per le nostre cellule. Le proprietà dei cibi che il WCRF ci esorta a mettere in tavola sono così varie e antiche che, da sempre, gli alimenti della salute sono riconosciuti come nutrimento e cura, oltre che come piacere e socialità. Le ricerche scientifiche hanno giustificato l'utilizzo di certi cibi per diversi disturbi di salute, cosa che per i nostri antenati era esperienza da tramandare. L'obiettivo di questo capitolo non è quello di elencare cibi da usare come fossero rimedi miracolosi, ma di stimolare in ognuno di noi la consapevolezza circa il potenziale -benefico o dannoso- del cibo sulla nostra salute; di farci comprendere quanto l'atto del nutrirci debba essere un atto quotidiano finalizzato a mantenerci in salute, a proteggerci dai disturbi più comuni, e ad eventualmente arginare i disturbi correlati alle terapie oncologiche che ci troviamo a dover affrontare.

Cosa potrebbe fare la Salute Pubblica per aiutare la prevenzione in ambito alimentare?

Sicuramente, il fatto di organizzare corsi ed aggiornamenti in ambito di educazione alimentare preventiva costanti in tutte le strutture oncologiche darebbe l'opportunità a pazienti, *care-givers*, ma anche a medici ed operatori sanitari, di apprendere, di sfatare falsi miti e di diffondere queste conoscenze.

Grazie a queste competenze, come si è ampliato il tuo ruolo di farmacista?

Indubbiamente mi sento una farmacista preziosa, come molti colleghi specializzati, poiché attualmente la maggior parte dei pazienti oncologici è de-ospedalizzata ed accede alla struttura di riferimento solo per le terapie organizzate... quindi il paziente si trova spesso da solo a dover affrontare i propri dubbi e le proprie domande. Perciò il fatto di poter trovare, in una farmacia vicina, una figura di riferimento con una specializzazione in ambito oncologico, diventa indispensabile. Sia per il corpo, che per la mente. Sia per il paziente, che per noi professionisti.

La dottoressa Rachele Aspesi collabora da anni con riviste di settore per l'ambito sanitario, diventando parte del Comitato di Redazione di Farmacia Fiducia. È docente per numerosi corsi ECM in ambito sanitario, tra cui spicca la scuola di alta formazione nazionale di Farmacia Oncologica. Collabora, inoltre, con Lilt Lega Italiana Lotta Tumori e le strutture Ospedaliere Oncologiche di Busto Arsizio e Saronno (Varese) come docente di corsi in Nutrizione preventiva per pazienti e operatori sanitari. Il 25 novembre scorso è stata eletta Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Varese.

Uova ripiene vegetariane

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 12 uova
- 240 g di ceci cotti
- 5 foglie di salvia
- 3 g di sale
- 6 cucchiaini di maionese fatta in casa
- Capperi sotto sale

INGREDIENTI MAIONESE

- 3 tuorli d'uovo
- 1 albume
- 80 g olio Evo
- 160 g olio di semi di girasole
- 9 g aceto bianco
- 3 g sale marino integrale

Ho messo le uova in un tegame con acqua fredda, poi ho acceso il fuoco e le ho fatte bollire per 8 minuti. Adesso, per sgusciarle, eseguo l'operazione sotto l'acqua corrente molto fredda: le picchio alla base perché lì si forma una piccola camera d'aria e lì inizio quindi a togliere il guscio, perché in questo modo l'operazione risulta molto più agevole.

Ai ceci lessati e scolati in una ciotola aggiungo qualche foglia di salvia tagliata e un pizzico di sale. Dopodiché taglio in due per il lungo le uova. Ciò fatto, le svuoto dei tuorli che unisco ai ceci e alla salvia. Ora è il momento di frullare.

L'impasto è ovviamente troppo asciutto, perciò inizio ad aggiungere, poco per volta, la maionese che ho preparato io stessa. Dato che per riempire le uova userò un *sac à poche*, ho messo in tutto 6 cucchiaini di maionese per ottenere la consistenza corretta. L'impasto può essere più denso, se usate un cucchiaino per riempire le uova, ma è un metodo che sconsiglio: con il *sac à poche* l'operazione riesce molto meglio, perché il suo becco consente di riempire con precisione gli albumi cotti.

Un capperi sotto sale, preventivamente lavato, sarà la decorazione finale: certo le mie uova non sono perfette come quelle della rosticceria, ma sono molto più buone.

Altre ricette le trovi nel libro "La dieta anticancro esiste?" e su www.racheleaspesi.it