

Emoflash

ONLINE



Spedizione in abbonamento postale comma 20/c legge 622/96 - filiale di Milano

NOTIZIARIO • ANNO XII - N. 1 - GENNAIO 2009

ORGANO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE "PROGETTO EMO-CASA"

Italia

Perché utilizzare una dieta più "ricca" per i malati di leucemia

Molti malati di si rendono conto che a volte non ce la fanno proprio a mangiare come al solito e che in alcuni casi perdono peso. Molteplici sono le spiegazioni all'origine di manifestazioni di questo tipo. Il cancro in sé o il trattamento possono essere la causa dell'anoressia. Alcuni malati non hanno fame o si sentono già sazi appena si siedono a tavola; ad altri la sola vista del cibo dà la nausea ed altri ancora si accorgono che il sapore di alcuni alimenti non è più lo stesso. Chi non mangia abbastanza, soprattutto chi perde peso, ha bisogno di una dieta più ricca di calorie e proteine. Un adeguato schema dietetico consentirà di recuperare i chili persi, o quanto meno contribuirà a rallentare o a bloccare la perdita di peso.

Una dieta si definisce adeguata se fornisce tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno: attraverso l'utilizzo quotidiano degli alimenti contenuti in ognuno dei gruppi che indichiamo di seguito si avrà la certezza di realizzarla.

I sette gruppi di alimenti

PRIMO: CARNI, PESCI, UOVA

Comprende tutti i tipi di carne, selvaggina, carni lavorate, tutti i tipi di pesce, inclusi i crostacei e le uova. Gli alimenti che appartengono a questo gruppo forniscono proteine di alto valore biologico, ferro e alcune vitamine del complesso B. Alcuni, inoltre, forniscono minerali e vitamine **liposolubili**.

N.B. Le uova devono essere ben cotte. Evitare latticini freschi e formaggi prodotti con latte non pastorizzato, onde prevenire il rischio di infezioni.

SECONDO: LATTE E DERIVATI

Il latte e i suoi derivati (lo yogurt; i formaggi freschi, fusi, duri e stagionati, erborinati; la panna; il burro e la ricotta) apportano proteine di alto valore biologico, vitamine e minerali. Le vitamine principali che si trovano in questi alimenti sono la A e quelle del gruppo B, ma il nutriente più importante è il calcio.

TERZO: CEREALI, TUBERI E DERIVATI

Vi appartengono alimenti ricchi di carboidrati complessi come l'amido. I più diffusi sono frumento, riso, mais, miglio, farro, segale, avena, orzo fra i cereali e patate fra i tuberi. Le loro proteine sono di scarso valore biologico, ma si può ovviare al problema consumando i cereali insieme ad altri alimenti, poiché le proteine dei cereali possono completarsi con quelle dei legumi, per esempio. Gli alimenti di questo gruppo sono, pertanto, non solo i cereali così come si trovano in natura e sono direttamente consumati, ma anche tutti quei prodotti derivati come farina, semolino, polenta, cereali soffiati, pane, pasta, pizza, cracker, grissini, biscotti, fette biscottate.

QUARTO: LEGUMI

Comprende i legumi secchi (fagioli, fave, piselli, lenticchie, soia, ceci), alimenti ricchi soprattutto di proteine vegetali, di carboidrati (amido), di minerali (ferro e calcio) e di alcune vitamine del gruppo B. I legumi sono ottimi per il loro valore proteico, calorico e per i minerali, in particolare il ferro.

QUINTO: OLI E GRASSI DA CONDIMENTO

Comprende gli oli, il burro, le margarine, altri prodotti che contengono questi alimenti in elevate quantità e quei prodotti di origine animale come il lardo e lo strutto. Tutti contengono grassi e la distinzione si basa

NewsNewsNewsNewsNewsNews

800*822150



Italia

sulla qualità dei lipidi. Quelli di origine vegetale contengono acidi grassi insaturi e sono privi di colesterolo, mentre quelli di origine animale hanno acidi grassi saturi. Discorso a parte per le margarine, che sono dei grassi artificiali, ottenute industrialmente usando oli di scarso valore nutrizionale.

SESTO E SETTIMO: ORTAGGI E FRUTTA

Questi alimenti sono classificati in due gruppi in base al tipo di vitamine che forniscono. Appartengono al sesto gruppo quelli che sono ricchi soprattutto di vitamina A e al settimo gruppo quelli ricchi di vitamina C. Scarsi i grassi e le proteine, ma presenti i carboidrati (soprattutto saccarosio e fruttosio), che variano da prodotto a prodotto. Per evitare che i sali minerali si disperdano con la cottura, è preferibile consumare frutta e ortaggi crudi. Gli alimenti ricchi di vitamina C sono la frutta a carattere acidulo (agrumi) e ortaggi a gemma (cavolfiori e pomodori). Ortaggi e frutta particolarmente ricchi di vitamina A sono quelli dal caratteristico colore giallo-arancio o verde scuro (carote, albicocche, melone giallo, zucca gialla, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietta, lattuga, ecc.).

Aspetti psicologici correlati alla perdita di peso

La perdita di peso si riscontra sovente nei malati di cancro e molti ne rimangono profondamente turbati in quanto ciò ricorda loro che stanno male. È questa una reazione assolutamente normale, in quanto con gli anni tutti ci abituiamo al nostro aspetto fisico, e anche se la nostra immagine forse non ci soddisfa pienamente, la maggior parte di noi alla fine accetta il modo in cui si vede. L'importante è smettere di considerare la perdita di peso come un effetto ineluttabile e intrattabile della malattia e delle sue terapie, perché ciò **non è vero**. Il medico curante deve essere informato se state perdendo peso, e deve mettere in atto ogni strategia per porvi rimedio. I malati che hanno perso l'appetito possono sentirsi a disagio quando siedono a tavola a casa con i familiari o al ristorante con gli amici. Il pasto è di solito un'occasione per socializzare e non si deve rinunciare se non si è in grado di mangiare normalmente. Familiari e amici sapranno comprendere. A volte, la stanchezza o la nausea, potrebbero non consentire di preparare da mangiare. Se in famiglia si è la persona che normalmente si occupa della cucina, può essere fonte di frustrazione lasciare l'incombenza a qualcun altro fino a che non si starà meglio, ma non per questo ci si deve sentire in colpa. Se si hanno difficoltà a far fronte alla malattia e sopportare lo stress emotivo che ha scatenato è bene ricorrere all'aiuto di uno psicologo. Parlare dei propri sentimenti può servire spesso a chiarire i pensieri e a dare a se stessi e agli altri l'opportunità di capire come ci si sente. Non potrà che giovare parlare con un consulente esperto o partecipare ad un gruppo di sostegno, se esistenti nella vostra città. Non sentirsi in grado di lottare non deve essere considerato un insuccesso. Se gli altri capiscono come la persona malata si sente, possono essere di maggiore aiuto e conforto.

(Tratto da *Nutrizione e tumori AIMaC.it*)

Firenze prima in Europa nell'autotrapianto di midollo

NEL 60% DEI CASI I PAZIENTI TRATTATI NON NECESSITANO DI CURE FARMACOLOGICHE

L'Azienda ospedaliera universitaria Careggi è al primo posto in Europa per numero di interventi sperimentali di auto trapianto di midollo nella cura di malattie auto immuni di estrema gravità. Careggi con 41 pazienti dal 1996 al 2007 è seguita da analoghe strutture con 38 casi a Genova, 20 a Sydney e Parigi, 17 a Barcellona, 15 a San Pietroburgo. "I dati più recenti sulla sperimentazione in corso, nel Dipartimento di ematologia dell'AOU Careggi, diretto dal professor **Alberto Bosi**, confermano un miglioramento delle condizioni dei pazienti trattati che nel 60% dei casi, a tre anni dall'autotrapianto, non necessitano di ulteriori cure farmacologiche per il controllo della malattia", afferma il dottor **Riccardo Saccardi**, ematologo a Careggi e coordinatore del gruppo di lavoro malattie autoimmuni della Società europea trapianto di sangue e midollo (EBMT) autore, insieme al professor **Gianluigi Mancardi** della clinica neurologica dell'ospedale San Martino di Genova, di un articolo pubblicato su *The Lancet Neurology*, in cui si espongono i ri-



800*822150

