



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

Sistema Sanitario  Regione  
Lombardia

## COMUNICATO STAMPA

---

### **Con gli chef per unire scienza e gusto a tavola: un progetto dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano**

**Polpette di zucchine e mandorle, sorbetto al basilico, risotto senza burro e formaggio sono solo alcune delle ricette nate per rispondere alle esigenze dei pazienti e per stuzzicare la curiosità di chi vuole sperimentare nuove strade culinarie e nuovi sapori per la prevenzione.**

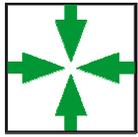
**Milano, 15 luglio 2015** – Dopo il 28 giugno 2015, giornata in cui si è discusso delle novità emergenti dal mondo scientifico in merito alla nutrizione per la prevenzione dei tumori e per il paziente oncologico, il 13 luglio il **Presidente dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano (INT), dottor Giuseppe De Leo** ha comunicato che **insieme con il Direttore Generale, dottor Gaetano Cosenza**, è stato avviato il progetto: "Cibo ed Emozioni, salute e qualità di vita in equilibrio perfetto".

Un progetto rivolto al mantenimento della salute e alla promozione della qualità di vita attraverso il cibo, che non si esaurirà con una semplice conferenza ma che vedrà ricercatori, clinici e chef impegnati in un confronto continuo per unire il rigore scientifico alle emozioni e al gusto attraverso la preparazione di ricette studiate appositamente per chi vuol fare prevenzione o per il paziente oncologico che si trova ad affrontare situazioni diverse dovute alla patologia e alla cura, dalle modifiche nella percezione dei sapori a causa della chemioterapia.

Se n'è parlato **a Expo2015 durante l'incontro "Chef, Nutrizionisti e Oncologi a confronto"**, organizzato dall'Istituto Nazionale dei Tumori.

"Il cibo ci può aiutare a non ammalarci e allo stesso tempo l'alimentazione è un valido alleato nella guarigione e nel miglioramento della qualità di vita nel paziente con tumore – **ha spiegato il dottor Filippo De Braud, direttore del Dipartimento e della Divisione di Oncologia Medica dell'Istituto Nazionale dei Tumori** - Per il malato l'alimentazione rimane uno dei piaceri e deve continuare ad esserlo. L'abilità del medico è adattare la cura alla persona malata e lo stesso vale per il cibo. Inoltre, in generale mangiare bene allunga la vita e consente di risparmiare le risorse del pianeta".

Come spiega **la dietista Silvia Colatruglio**: "Nel paziente in trattamento il mantenimento di uno buono stato nutrizionale migliora la tolleranza alle terapie e ha quindi un ruolo importante sulla prognosi. La dieta, che ha lo scopo di preservare lo stato nutrizionale e di mantenere nella norma il peso corporeo, deve essere costantemente adeguata alle



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

Sistema Sanitario



Regione  
Lombardia

condizioni cliniche del paziente, in relazione alla comparsa di effetti collaterali come nausea, sazietà precoce e alterazione dei sapori”.

**Aggiunge il dottor Paolo Bossi, dirigente medico del dipartimento di Medicina**

**Oncologica dell’INT:** “Può un modo gustoso di alimentarsi modificare l'impatto che le terapie hanno sul nostro corpo? E' questo uno dei quesiti che noi oncologi abbiamo chiesto agli chef presenti ad Expo. Nei tumori della testa e del collo il problema è ancora più evidente: si è discusso di cibi per ridurre la mucosite (infiammazione della bocca), per contrastare la nausea, per favorire una alimentazione corretta anche quando si riduce la saliva, per cercare di gustare il momento del pasto anche in condizioni “estreme”. Possiamo pensare ricette per non perdere il piacere dell'alimentazione anche quando le terapie disturbano la qualità di vita dei pazienti?”

Si passa poi a parlare di prevenzione attraverso il cibo.

**La dottoressa Eleonora Bruno, nutrizionista presso il dipartimento di Medicina**

**Predittiva e per la Prevenzione dell’INT,** ricorda che: “Il Codice europeo contro il cancro, nato da una iniziativa della Commissione Europea per informare i cittadini delle azioni da intraprendere per la prevenzione dei tumori, si compone di dodici raccomandazioni delle quali quella centrale è di basare prevalentemente la propria alimentazione su cibi di origine vegetale come cereali integrali in chicco, legumi, verdura e frutta di stagione. Il codice raccomanda poi di limitare l’alcol, cibi ad alta densità calorica, carni rosse ed evitare le bevande zuccherate (fortemente associate all’aumento di peso) e le carni conservate per la presenza di nitriti che nel nostro stomaco formano dei potenti cancerogeni”.

“Per la prevenzione si possono indicare due facili regole da seguire: mangiare di meno per mantenere un peso adeguato, dato che le persone obese o in sovrappeso hanno maggior rischio di ammalarsi e che la ricerca evidenzia che la “restrizione calorica” è in grado non solo di ridurre lo sviluppo dei tumori ma anche di allungare l’aspettativa di vita – **ha spiegato la dottoressa Anna Villarini, biologo-nutrizionista del dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione dell’INT** - e variare la propria alimentazione in tutti i pasti a partire dalla colazione, gli errori legati al cibo si riducono notevolmente se non vengono mangiate sempre le stesse cose; mangiare può diventare un sano e stimolante rituale quotidiano”.

“Grazie alla ricerca che si svolge in tutto il mondo e agli studi di cui l’INT è promotore – ha evidenziato **la dottoressa Giuliana Gargano, biologo-nutrizionista del dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione dell’INT** - oggi siamo in grado di dare alcune indicazioni per la prevenzione delle recidive in chi ha avuto una diagnosi di tumore ed è libero da malattia. Ci sono, ad esempio, sempre più evidenze che la presenza di



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

Sistema Sanitario



Regione  
Lombardia

Sindrome Metabolica (cioè avere almeno 3 di questi fattori: obesità addominale, colesterolo buono - HDL- basso, glicemia, trigliceridi e pressione arteriosa elevati) predispone a una peggiore prognosi. Ma questa si può evitare seguendo delle semplici indicazioni tra cui cercare di avere e mantenere un peso corporeo salutare per tutta la vita, essere fisicamente attivi tutti i giorni, mangiare principalmente cibi ricchi in fibre e mangiare pochi grassi specialmente se contenuti in cibi animali”

Nell’ambito di un progetto che prevede la creazione di un servizio di alimentazione per i degenti dell’Hospice è stato chiesto alla Farmacia dell’Istituto Nazionale dei Tumori un supporto nell’elaborazione di una metodica di valutazione del grado di valutare l’alterazione o l’abbassamento del senso del gusto, caratteristica di molti pazienti oncologici.

Durante l’incontro **gli chef Chicco Cerea, Cesare Battisti, Angela Angarano e Manuel Colombo** hanno fornito alcuni consigli e suggerito ricette utili a far riscoprire il gusto con l’utilizzo di ingredienti sani e gustosi, dal risotto con amaranto alla crema di piselli, crema di daikon alle polpette di zucchine, mandorle e farina di mandorle. Per tutti la regola è: “Variare i cibi in tavola, scegliere prodotti di stagione e di buona qualità”

Gli chef hanno accettato di collaborare per il futuro con medici, nutrizionisti, infermieri e dietisti dell’Istituto per dare gusto e colore basandosi sulle indicazioni cliniche.

L’evento ha visto anche la partecipazione di pazienti dell’Associazione Salute Donna.

Il Presidente ha ringraziato Banca Popolare di Sondrio, RistorExpo di LarioFiere e Salute Donna per la sponsorizzazione della Tavola Rotonda.

**Per ulteriori informazioni:**

