



GUSTA LA PREVENZIONE: LA SALUTE È NEL PIATTO

E.AFANASYEVA[°] - M. MAJ[^] - D. PALLI^{*}
[°] DIETISTA LIBERO PROFESSIONISTA SPECIALIZZATA IN ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA
[^] DIETISTA LIBERO PROFESSIONISTA
^{*} DIRETTORE BREAST UNIT OSPEDALE G. DA SALICETO - PIACENZA

INTRODUZIONE

La diagnosi di tumore e le sue conseguenze presentano un impatto considerevole sulla vita dei pazienti e dei loro famigliari. Il disagio psicologico e sociale che ne consegue rende difficile affrontare la malattia e la quotidianità in vista di un reinserimento socio-lavorativo (1). Negli ultimi anni, in ambito sanitario, si tende verso una crescente considerazione dell'aspetto umano nella patologia oncologica: si va consolidando l'attenzione alla soggettività del paziente, si va affermando il principio della "Patient centered care" (assistenza centrata sul paziente) e l'importanza del ruolo preventivo degli stili di vita. Lo scopo del progetto "Gusta la prevenzione" è promuovere sane abitudini alimentari, fornendo non solo informazioni teoriche ma anche pratiche. Secondo alcuni studi seguire le raccomandazioni per la prevenzione dei tumori pubblicate dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund – WCRF) relative a composizione corporea, attività fisica e dieta, protegge le donne dal tumore della mammella (2).

MATERIALI E METODI

Il progetto "Gusta la Prevenzione: la salute è nel piatto" ha coinvolto le dietiste di Piacenza iscritte all'Andid in una serie di incontri in collaborazione con le associazioni Amop e Armonia e la Breast Unit dell'ospedale G. Da Saliceto di Piacenza. Gli incontri, prevalentemente rivolti alle donne operate di tumore alla mammella, hanno avuto lo scopo di educare alla sana alimentazione secondo le indicazioni WCRF (3). Accanto ai professionisti della salute si sono avvicendati chef che hanno suggerito ricette salutari e gustose. Sono stati affrontati diversi argomenti, tra cui dieta bilanciata, spezie e legumi, alimentazione in menopausa, vino, e dolci.

RISULTATI E CONCLUSIONI

Il progetto ha coinvolto oltre 524 donne distribuite nei vari incontri. Negli appuntamenti al chiuso erano presenti mediamente 55 persone ogni volta, nonostante la richiesta fosse maggiore il tetto è stato fissato per ragioni di sicurezza. Nell'incontro all'aperto le persone raggiunte sono state 104. L'età media delle donne presenti agli incontri è stato di circa 56 anni.

Il progetto si è svolto nel periodo settembre 2019 - marzo 2020.

Le ricette preparate dagli chef erano piatti unici elaborati secondo le indicazioni del WCRF. Sono state illustrate anche le corrette tecniche di cottura per la salvaguardia dei micronutrienti. La finalità degli incontri è stata di trasmettere idee e piccoli consigli utili nella cucina di tutti i giorni, in modo da stimolare i partecipanti a cucinare in maniera sana.

Sono state valorizzate alcune tipologie di alimenti (verdura, spezie, cereali e legumi) cucinandole applicando le corrette tecniche di cottura e conservazione, per dar risalto al loro sapore, rispettando infine la loro stagionalità. Il ciclo di incontri del 2020 è stato sospeso causa pandemia in corso.



BIBLIOGRAFIA

- 1) Baczewska, B., Kamińska, M., Ciszewski, T., Kubiowski, T., Makara-Studzinska, M., Sygit, K., Pietrzak, K. (2014). Quality of life and occurrence of depression under chemotherapy in patients suffering from lung carcinoma. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*: AAEM, 21(4), 783–789.
- 2) Turati F, Dalmartello M, Bravi F, Serraino D, Augustin L, Giacosa A, Negri E, Levi F and La Vecchia C. Adherence to the World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Recommendations and the Risk of Breast Cancer. *Nutrients* 2020, 12(3), 607;
- 3) World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective*. Continuous Update Project Expert Report 2018