

Andrea Del Buono - Armando D'Orta

"ALIMENTAZIONE E CANCRO 2.0"

***prima, durante e dopo
chemio e radio-terapia***

TITOLO

Alimentazione e Cancro 2.0

© Andrea Del Buono

cell. 333 6037125 - delbuonosm@gmail.com

© Armando D'Orta

1a EDIZIONE gennaio 2023

PROGETTO della Fondazione DDclinic Research Institute

www.ddclinicfoundation.eu

segreteria@ddclinicfoundation.eu

81100 Caserta - Via Catauli, 35 - Tel. 0823 1560113

AIUTA LA RICERCA:

Puoi contribuire con una donazione liberale sul conto intestato a

DDCLINIC RESEARCH INSTITUTE

IBAN: IT15D0306909606100000152577

EDITORE

© 2023 CS SAPIO di Vivere Alcalino SRL

(Centro Studi Sapere Autonomo e Pubblicazioni d'Interesse Olistico)

Via Cavour, 17 - 72018 San Michele Salentino (BR)

Tel. 0831 964538 - info@viverealcalino.it - www.viverealcalino.it

FOTO COVER ©iStock.com/udra

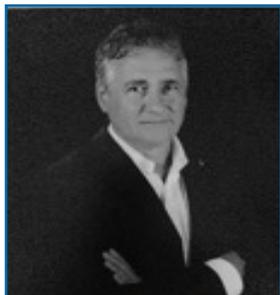
Tutti i diritti riservati. Nessuna parte della presente pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica inclusa la fotocopiatura o la registrazione, senza l'autorizzazione scritta di Vivere Alcalino SRL.

ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ

Le informazioni fornite in questo opuscolo hanno uno scopo esclusivamente informativo e di ricerca. Gli autori e l'editore non forniscono prescrizioni o raccomandazioni e non si assumono alcuna responsabilità per le vostre scelte terapeutiche. Inoltre, queste informazioni non sono considerabili in alcun modo come sostitutive di diagnosi e cure sanitarie qualificate da parte di professionisti di vostra fiducia. È vostro diritto, comunque, la libera scelta terapeutica e il consenso informato prima di attuare un percorso terapeutico.

INDICE

Alimentazione e cancro2.0	1
Introduzione	2
Quale Alimentazione e Integrazione in Oncologia?	5
Utility	6
Il programma alimentare	9
Arriva il giorno della chemioterapia	25
Alimentazione prima durante e dopo l'infusione di chemioterapico	27
Come affrontare stanchezza e calo dell'appetito	31
Problematiche intestinali	34
Non solo alimentazione	35
Infiammazione del cavo orale e difficoltà di masticazione e deglutizione	37
Nausea – Vomito	38
Diarrea	40
Stipsi	41
Bibliografia	42



***Dott.
Andrea Del Buono***

Medico Chirurgo

MMG – Specialista in Medicina Preventiva dei Lavoratori e Psicotecnica.

Perfezionato in Fisiopatologia e Allergologia Respiratoria.

Esperto in Nutrigenomica e Farmacogenomica.

già Professore a contratto Università Guglielmo Marconi

Master di II° liv. Oncologia Integrata 2015/16 Rm.

Presidente Fondazione DDClinic Research Institute.

Docente 2020-2021, Corso di Perfezionamento, Università Federico II, Napoli. 'La Nutrizione Ottimale: aspetti-teorico pratici'.

Docenza Master di II Livello in "Medicina Integrata" A.A. 2021-2022.

Università degli Studi Guglielmo Marconi Roma



***Dott.
Armando D'Orta***

Medico di Medicina Generale, Biologo Nutrizionista, Nutrizionista Oncologico, Specialista in Scienze dell'Alimentazione, Docente del corso di Perfezionamento "la Nutrizione Ottimale" presso l'Università "Federico II", socio fondatore e vicepresidente della Fondazione Onlus "DD Clinic Research Institute", autore di numerose pubblicazioni scientifiche, si occupa di nutrizione clinica generale, nutraceutica e farmacogenomica nel malato oncologico, in ambito clinico e di ricerca. Esercita la libera professione presso la Fondazione "DD Clinic Research" alla via Fratelli Bandiera 35, 81100 Caserta.

"ALIMENTAZIONE E CANCRO2.0"

Perchè?

- La scienza ha scoperto che tanti alimenti sono preziosi alleati per la nostra salute.
- I micronutrienti presenti nel cibo che consumiamo, possono accendere o spegnere geni, che potrebbero migliorare la risposta ai farmaci chemioterapici e quindi la prognosi.
- La consapevolezza di scegliere i cibi giusti prima, durante e dopo la terapia, migliora la prognosi, la qualità della vita e l'autostima del paziente.
- Per la mole di studi scientifici pubblicati è il momento di ascoltare gli specialisti della Scienza dell'Alimentazione e seguirne le indicazioni.

INTRODUZIONE

Molti oncologi, alla domanda dei loro pazienti su cosa dovrebbero mangiare¹, non sempre hanno una risposta pronta e spesso si consiglia poco di tutto, senza entrare nello specifico: ma poco di cosa?

Taluni si preoccupano esclusivamente che non perdano peso, perché quando i tumori sono in stadio avanzato finiscono per consumare il corpo, soprattutto i muscoli. Nell'illusione che "*mangiando muscoli*" i pazienti possano conservarne i propri, molti ancora oggi, raccomandano di mangiare carne²⁻⁵, o prescrivono integratori proteici, senza alcuna indicazione del rapporto EAA-aminoacidi ramificati/NEAA-non essenziali, al fine di migliorarne lo stato nutrizionale⁶ e la prognosi, rischiando comunque alla fine di peggiorare la situazione. Gli EAA non sono sintetizzabili in quantità sufficienti da parte dell'organismo, mentre i secondi lo sono a partire dagli stessi EAA, quando questi ultimi sono disponibili in sufficiente quantità nell'ambiente circostante. Una recente ricerca pubblicata su FEBS⁷, ha ipotizzato che alterare l'equilibrio tra EAA e NEAA possa influenzarne il destino di vita o morte delle cellule cancerose. Lo studio del Professor Dioguardi e colleghi ha, in ultima analisi, per la prima volta offerto una nuova visione della biologia del cancro, dimostrando che la cellula tumorale si è evoluta per sopravvivere in un ambiente ricco in NEAA, ma questo potenziale punto di forza in realtà potrebbe diventare la sua principale debolezza^{7,8,9}.

Ulteriore target è inoltre modulare l'espressione delle citochine pro-infiammatorie¹⁰, i fattori di crescita plasmatici¹¹, ed il pH della matrice extracellulare, per ostacolare la velocità di crescita e la metastatizzazione^{12,13}. D'altra parte, anche il tumore stesso può scatenare una risposta infiammatoria creando processi infiammatori e tumorali interconnessi.

Oggi, di fronte a un paziente oncologico, grazie ai grandi progressi

della ricerca scientifica, il cancro si cura con sempre maggior successo e l'alimentazione ricopre il ruolo vitale e primario, anche nel caso d'insorgenza di una patologia importante come quella oncologica. Si tratta di un approccio innovativo ma, ormai consolidato, in cui la terapia "allarga i propri confini" comprendendo anche le indicazioni alimentari, la nutraceutica, genomica e metabolomica¹⁴ con l'obiettivo di difendere la qualità di vita del malato. Un piano alimentare in oncologia viene elaborato dopo analisi bioimpedenziometrica, bilancio azotato, interpretazione di esami per la caratterizzazione dei processi biochimici, metabolici e infiammatori "metabolomica¹⁵". Il programma elaborato¹⁶ dovrà modulare l'espressione delle citochine pro-infiammatorie ("inflammaging¹⁷"), modulare lo stato "catabolico" nutrizionale¹⁸⁻¹⁹, scegliendo alimenti ricchi in micronutrienti che possano dialogare con il genoma²⁰.

Sempre più numerosi sono gli studi che confermano il ruolo dell'alimentazione^{21,22,23} nelle persone a cui è stato diagnosticato un cancro, e il programma varierà in funzione del protocollo chemio adottato (infusionale^{24,25,26} - orale); precisiamo inoltre che le raccomandazioni del WCRF e ACS, utili per la prevenzione, non possono essere sempre applicate a malattia conclamata, questo per il continuo adattamento delle diverse popolazioni cellulari che si selezionano nella massa neoplastica, sia per sfuggire al controllo immunologico, sia per mantenere attivi i geni per una crescita incontrollata. Da non confondere dunque la "prevenzione" dalla "malattia in atto". Per questo non esiste un programma standard, ma il lavoro del professionista sarà sempre la personalizzazione sul metaboloma e sulla composizione corporea. L'integrazione nutraceutica verrà disciplinata dal comportamento della malattia (stadio) e dalla valutazione dei metaboliti urinari (metaboloma), e soprattutto evitare di interferire con molecole vegetali il metabolismo dei chemioterapici e/o farmaci assunti (fast o small metabolizer) dal paziente, evitando l'interazione negativa sulla farmacocinetica e farmacodinamica, con molecole di sintesi vegetale^{27,28}. Prestiamo molta attenzione dunque alle interazioni metaboliche tra alimenti e integratori, perché esse possono bloccare l'azione di enzimi importanti per l'assorbimento e il metabolismo di alcuni farmaci, e in questo modo ridurne l'efficacia.

La sinergia della selezione degli alimenti²⁹, insieme alla loro distribuzione nel corso della giornata, influisce sul modo in cui il paziente può affrontare la malattia, contrastare gli effetti indesiderati della chemioterapia³⁰ e non solo, favorire il metabolismo delle cellule sane e ostacolare la crescita delle cellule malate.

QUALE ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE IN ONCOLOGIA?

Menù Mediterraneo, a base vegetale^{31,32,33}, in Restrizione Calorica (CRON - Calorie Restriction with Optimal Nutrition)^{34,35,36,37,38}, a basso indice e carico glicemico³⁹ e insulinemico^{40,41,42}, preservando la massa cellulare globale (Fat Free Mass – Phase Angle).

Prevenire gli effetti catabolici e collaterali dei chemioterapici⁴³ (anemia, linfocitopenia nausea, vomito, stipsi, diarrea, inappetenza, disidratazione cute e mucose).

Sostenere il sistema immune innato^{44,45,46,47,48,49,50}.

Preferibilmente alimenti "Bio" con integrazione con omega 3 da krill e da semi oleosi^{50,51,52,53,54,55,56} e Olio esclusivamente E.V.O.

Nutraceutica da personalizzare:

Curcumina^{58,59,60}

Allina^{68,69,70}

Sulforafano^{71,72,88,89}

Selenio^{90,91}

Clorofilla^{92,93,94}

Glutamina^{95,96,97}

Ubichinolo^{100,103,106}

Metilcobalamina, non cianocobalamina, B-6, Metil Folato^{70,72} utili nei trapiantati midollari, per brevi periodi, e nei portatori di poliposi familiare del colon o ad alto rischio di k colon.

Vitamina D^{107,108,109,110,111,112,113}

Vitamina C e/o Ascorbato di Potassio^{114,115,116,117}

Pre-Probiotici colonizzanti^{118,119,120}

Enzimi orali¹²¹

UTILITY

La restrizione calorica (riduzione dal 20 al 30% circa dell'intake calorico) è sempre da consigliare, facendo attenzione alla malnutrizione: la sola RC prolunga la vita e riduce negli animali l'incidenza del cancro e nell'uomo migliorano tutti i parametri metabolici ad esclusione dei livelli plasmatici di IGF-1 se non associata anche a restrizione proteica.

Alimenti proteici: carne, pesce (escludere carne rossa processata, pesce di grossa taglia, crostacei e molluschi bivalve, e frutta come banane e arance), pollame, solo se di origine biologica senza superare una porzione a settimana, e le uova max 3 di cui solo una con tuorlo.

Frutta e verdura cruda: Possono essere poco tollerati per l'infiammazione dell'intestino secondaria ai trattamenti in atto; pertanto acquistate (se non presente in casa) un "ESTRATTORE DI SUCCO", al fine di ridurre al minimo l'irritabilità delle fibre sulle mucose gastro-intestinali. A causa dell'infiammazione esse infatti diventano poco digeribili e possono causare intolleranza g.i. Evitare la frutta ricca in poliamine (indispensabili per la proliferazione cellulare) come arance, pomodori, melanzane, peperoni, kiwi e frutta tropicale. Per quanto riguarda gli estratti non esagerare e trovare sempre un equilibrio, ad esempio alternandoli con brevi periodi di pausa per essere prudenti, in quanto si rischia di aumentare troppo l'assunzione di sostanze antiossidanti, che alla lunga paradossalmente potrebbero addirittura proteggere le cellule tumorali. È prudente che i malati di tumore non assumano autonomamente integratori di vitamine o minerali antiossidanti. Il ricorso a integratori alimentari dopo una diagnosi di tumore al seno è un'esperienza molto comune, ma le evidenze attuali a supporto sono ancora scarse. In letteratura ci si riferisce soprattutto a quelli a spiccata azione antiossidante, alla luce del

meccanismo di azione dei chemioterapici che agiscono attraverso la generazione di radicali liberi. Un recente studio osservazionale accessorio a uno clinico ha considerato l'uso di qualsiasi antiossidante (vitamine C, A, E; carotenoidi e coenzima Q10) mettendo in evidenza un aumento del 41% del rischio di recidiva con l'uso sia prima che durante il trattamento. Il numero di partecipanti allo studio era piccolo ma i risultati avvalorano le raccomandazioni di non consumare integratori antiossidanti durante la terapia del cancro al seno^{150,151}. Anche l'uso di integratori di ferro, spesso già assunti dalle donne per trattare una carenza sistemica, non sembra favorevole, sia prima che durante la chemioterapia. Il ferro, infatti, svolge ruoli unici nell'insorgenza e nella progressione della malattia. La produzione di Ros contribuisce alla trasformazione maligna delle cellule e il tumore stesso, una volta insorto, richiede elevate quantità di ferro per la proliferazione. Resta da capire l'utilità della vitamina B12 (cobalamina), sia prima che durante la chemioterapia. Gli studi che hanno esaminato i livelli circolanti di vitamina B12 in relazione al cancro hanno avuto risultati contrastanti. In uno studio di coorte su oltre 25 mila pazienti, alti livelli di B12 sono risultati correlati a mortalità più elevata, ma non è stato chiarito se quei valori fossero indicatori di condizioni patologiche sottostanti. Precedenti studi randomizzati e controllati su vitamine del gruppo B o placebo in pazienti con cardiopatia ischemica hanno riscontrato una maggiore incidenza di cancro e mortalità per tutte le cause in chi era stato assegnati in modo casuale ad acido folico più vitamina B12, ma non con vitamina B6. A dieci anni di distanza restano quindi valide le conclusioni della revisione di Ladas e Kelly del 2010: non esistono ancora prove sufficienti per quanto riguarda la sicurezza degli integratori alimentari per formulare raccomandazioni. L'uso, tuttavia, potrebbe ridurre gli effetti collaterali che si verificano frequentemente, compromettendo la capacità funzionale e la qualità della vita dei pazienti a causa dello stato proinfiammatorio della chemioterapia. I più studiati, in questo ambito, sono gli acidi grassi polinsaturi omega-3, in quanto modulano alcune vie molecolari come il fattore nucleare-kappa B (NF-κB).

La mia lista della spesa

Cereali: pane e pasta è utile scegliere “grani Italiani” biologici privi di “Don e Glifosato”²⁸

Da preferire: Miglio, farro, sorgo, avena, secala o pseudocereali come grano saraceno.

I legumi se ben tollerati vanno consumati anche più volte a settimana perché riducono i valori glicemici, insulinemici, PCR e l'IGF-1; inoltre attivano AMPK, gene attivato anche dalla restrizione calorica, e riducono l'attività di AKT, e quindi quella di mTOR²⁹; In sistemi sperimentali riducono l'incidenza e la dimensione di carcinomi mammari.

Latticini: **latte e formaggi, sono da evitare.**

Integrare continuamente AHCC e Omega 3 sia vegetale che di origine animale.

Mangiare poco e spesso facilita la digestione: può essere utile suddividere i pasti in 5 porzioni/spuntini nell'arco della giornata, a distanza di 2 o 3 ore l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito.

Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazio. Lontano dai pasti è importante, tuttavia, che lei beva 1.5-2 litri di acqua al giorno, oligominerale a basso residuo fisso (< di 70 mg/l), con pH vicino o superiore a 7, in alternativa può utilizzare gocce di Sali minerali alcalinizzanti (controllare creatinina e urea);

Usare erbe ed aromi rende più appetitose le pietanze, **ma attenzione a pepe e peperoncino**, preferire sesamo, curcuma, zenzero, cumino.

Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali.

Non sostare a lungo in locali in cui sostano molte persone e ove si prepara cibo aiuta a non infettarsi e a non perdere l'appetito: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli durante il percorso terapeutico oncologico.

IL PROGRAMMA ALIMENTARE

Guida per un programma alimentare di restrizione calorica mediterraneo, a base vegetale

L'alimentazione in Restrizione Calorica e/o Digiuno Intermittente, a base di proteine vegetali, integrando in relazione al bilancio azotato anche aminoacidi ramificati con un rapporto EAA/NEAA $< 0,85$), a basso tenore di scorie, di tipo continuativo, è ben tollerata ed è suggerita come terapia adiuvante durante tutto il percorso terapeutico oncologico. Un digiuno continuativo con produzione di corpi chetonici protratto e bilanciato può essere molto utile anche nelle forme di glioblastoma multiforme^{39,40,41} e glioblastoma ricorrente, per un periodo minimo di 12 settimane. È importante sottolineare che al momento attuale abbiamo pochi studi sull'uomo e solo alcuni sono studi prospettici, per cui altri studi saranno necessari per evitare effetti confondenti: ad esempio, gli effetti benefici del digiuno potrebbero essere più evidenti in alcuni tumori che in altri.

Ricorda: non è mai troppo tardi per iniziare.

Come per qualsiasi decisione sanitaria consulta sempre il tuo Medico di Fiducia e prima di iniziare fai degli esami di laboratorio.

Controlla: emocromocitometrico completo, proteina c reattiva (p.c.r.), glicemia, creatininemia, uricemia, urea, qpe, bilirubinemia totale e frazionata, gamma gt, alt, ast, cpk amilasemia (alfa-amilasi) colesterolo totale e hdl, trigliceridi, sideremia, omega screening, tsh, testosterone, cortisolo, omocisteina, insulinemia, folato, vit. B12, zinco, Vit C.

Da questo momento in poi è importante sapere che devi leggere

sempre l'etichetta sugli alimenti e per te l'assunzione di alimenti raffinati e complessi, come farina "00", carne lavorata (wurstel, insaccati, bresaola, prosciutto ecc..), carne rossa da allevamento intensivo, zuccheri, edulcoranti, amidi, non devono essere mai sulla tavola.

ACQUISTA O PROCURATI UN ESTRATTORE POSSIBILMENTE DI BUONA QUALITÀ (VEDI RICETTE IN APPENDICE).

Fin dal primo giorno è fondamentale introdurre in modo graduale e continuativo estratti vivi e freschi per dare all'organismo "alimenti pronti" e di facile assimilazione.

START-UP

Non improvvisare nulla, fai la spesa nel rispetto della qualità e stagionalità, diventa consapevole delle scelte e abitudini che coniugano gusto, colore e sapore per ogni singolo alimento. Se non hai mai preparato un piatto con cereali a chicco intero (non decorticato) segui alcune nostre ricette e proposte per iniziare. La restrizione calorica senza malnutrizione è il primo obiettivo del percorso alimentare.

Non sono da escludere totalmente, ma non abusate con le patate.

Utilizzate solo Olio extravergine di oliva insieme ai semi di lino, zucca, pinoli, canapa, sesamo, chia, possibilmente biologico.

Spezie ed erbe aromatiche: origano, cannella, cumino, zenzero, finocchio, rosmarino e curcuma, possono migliorare i processi digestivi, ma non esagerare. Consigliamo di evitare pepe e peperoncino.

Sostituisci il sale con il gomasio, che puoi prepararti a casa o acquistarlo in negozio Bio, altro non è che un condimento a base di semi di sesamo e sale, talvolta arricchito con semi di canapa e frammenti di alga (Wakame o/o Nori). Si tratta di una preparazione largamente utilizzata che consente di ridurre il quantitativo di sale utilizzato normalmente per condire i piatti e migliorare le qualità nutrizionali dello stesso apportando acidi grassi essenziali come omega 6 (acido linoleico) ed omega 3, fosforo, ferro, calcio, metionina e triptofano.

Ricetta Gomasio Tradizionale: 80 g di semi di sesamo (circa 7 cucchiaini da cucina) - 4 g di sale grezzo di salgemma – 1 cucchiaino di semi di canapa sativa e un piccolo pezzo di alga nori. Preparazione: I semi di sesamo vanno sciacquati in acqua fredda e scolati, quindi tostati in forno a 100° per 15 minuti oppure in padella a fiamma molto bassa. La cottura è la fase più critica, perché bisogna stare molto attenti a non farli abbrustolire. Per verificare che siano ben tostati prendete un cucchiaino ben asciutto e raccogliete dei semi: se rimangono attaccati al cucchiaino significa che il sesamo non è ancora tostato correttamente. Una volta finita la tostatura, il sesamo va lasciato raffreddare. Il sale va pestato nel mortaio, quindi a esso va aggiunto il sesamo ormai non più caldo, alga e semi di canapa e si procede quin-

di a pestare insieme gli ingredienti con movimenti circolari. Il risultato deve essere una polvere non troppo fine e leggermente oleosa: solo a questo punto il gomasio è pronto. Se lo si vuole conservare, va utilizzato un barattolo di vetro e va posto in frigo, da consumare al massimo entro una settimana.

Varianti: Una buona variante del gomasio classico è quello con i pomodori secchi: vanno tritati in un mixer e aggiunti, nella preparazione, quando si uniscono i semi di sesamo tostati e il sale. A sua volta, il composto può essere arricchito con erbe secche mediterranee come rosmarino, origano, erba cipollina o timo.

Il caffè una max due tazzine esagerando.

SI a Tè Verde o Karkadè con poco zucchero grezzo di canna o meglio senza zucchero. Molto utile è anche una tisana preparata con Canapa rametti 25 gr = 2 cucchiaini da tè + 1/2 Limone + 2 cm di zenzero sbucciato, far bollire 5 minuti in 150 - 200 ml di acqua e attendere che si intiepidisca, gustare preferibilmente senza zucchero. Alternativa allo zenzero o in aggiunta: Melissa 20 gr · 3 foglie di alloro · 3 foglie di salvia, questa ultima preparazione se consumata prima di andare a letto non solo avrà azione riequilibrante il SNC, ma favorisce anche l'equilibrio intestinale e l'evacuazione al mattino successivo.

Ricorda sempre di bere molta acqua non ai pasti, preferibilmente sempre fuori dai pasti e leggi il contenuto di residuo fisso. Scegli quelle minimamente mineralizzate (residuo fisso tra 10-80 mg/L), se la tua pressione fosse bassa, in tal caso il residuo fisso deve essere > di 140 < di 200.

Ti ricordo che è possibile che si presentino disturbi gastro-intestinali anche con un'alimentazione sana, bilanciata e ricca in fibre, quando l'intestino è infiammato (Colon Irritabile). In questo caso inizia a frullare tutto con il mixer (vellutata), ma se ancora persistessero segni di irritazione utilizza il passino per eliminare completamente le fibre, in sintesi una vellutata cremosa, questo sia con le verdure e con i legumi. Qualora la sensibilità del tuo intestino fosse ancora elevata, puoi prepararti una crema di riso da riso integrale e semolino per qualche giorno.

Per ridurre i fastidi secondari alla fermentazione dei legumi suggeriamo di farli germogliare, otterrai una netta riduzione nella produzione di gas intestinali, saranno ben digeribili e soprattutto molto più buoni.

Prendi la sana abitudine di consumare prima di un pasto principale, una piccola quantità (piatto molto piccolo) di vegetali crudi a foglie verdi, come lattuga, sedano, spinaci cicoria e bieta, ricche in clorofilla, vitamine, minerali, anche perché con il loro contenuto di antiossidanti e fitochelatine. Se non tollerati per un'inflammatione del colon allora preparati un Hummus.

Condimento: Limone, Olio solo Extravergine, Umeboshi in sostituzione dell'aceto commerciale o aceto di Mele bio.

SETTIMANA TIPO

Scegli la tua colazione e a rotazione provala tutte.

1. Kefir gr 125 con un cucchiaino di fiocchi d'avena + frutta (La sera metti i fiocchi d'avena in una ciotola e aggiungi il latte di kefir mescolando con un cucchiaino e riponi in frigo fino al mattino poi completa con della frutta fresca a scelta e buona colazione). La frutta da preferire è quella a minor contenuto di poliammine ed a basso indice di bioaccumulo, per aiutare i batteri del nostro intestino, come la mela annurca, Kiwi o Pera. • La ricchezza di minerali, quali il magnesio ed il ferro, rende il Kiwi un vero e proprio tonico contro lo stress quotidiano. • Il kiwi è altresì consigliato a chi soffre di un'elevata pressione arteriosa, data la minima componente di sodio.
2. Lo yogurt può essere anche vegetale (soia o mandorla): ricco di fermenti lattici e facile da digerire perché privo di lattosio e caseina nel quale aggiungere un cucchiaino di semi di Canapa Sativa o semi di Lino tritati.
3. Tè oppure Orzo con crusca d'avena (dolcificare solo con una fogliolina di stevia o succo d'acero) con una fetta di plumcake.
4. Pancake a base di alghe commestibili, aggiungendo nell'impasto la spirulina in polvere, facilmente reperibile nei negozi bio.
- 5. LA COLAZIONE ENERGETICA (DA MANGIAR SANO E NATURALE DI M. RIEFOLI, MACROEDIZIONI)**

Per celiaci sostituire il cereale impiegato con il miglio.

- 5.1. Colazione yogica dolce: 4 cucchiaini di farro e avena ammollata (in alternativa grano tenero o duro) + 1 carota medio-piccola + 1 cucchiaino di mandorle o nocciole + Fette biscottate integrali + 2 cucchiaini di malto o succo d'acero (o miele grezzo). Preparazione: Frullate/Tritate per pochi secondi il cereale aggiungendo carota e fette biscottate. Versate in una tazza aggiungendo il malto o miele e nocciole o mandorle e servitevi. Si può aggiungere anche un pizzico di cannella nel frullatore con una scorzetta di limone. Si può aggiungere anche alcune fettine di mela o pera.

5.2. Colazione yogica salata, la più sana: 4 cucchiaini di farro e avena ammollata (in alternativa grano tenero o duro) + 1 carota medio-piccola + 1 cucchiaino di semi di girasole + 4 olive nere + 1 spruzzatina di limone + 1 rametto di prezzemolo o timo o basilico + Fette biscottate integrali + 2 cucchiaini di malto o succo d'acero (o miele grezzo). Frullate/Tritate per circa 15 secondi tutto, si può aggiungere anche un pezzetto di sedano, 1 pomodoro, o finocchio, per chi gradisce anche un pizzico di cannella con una scorzetta di limone.

Spuntino metà mattina

Estratto verde da 250 ml a tua scelta, con aggiunta di una manciata di semi di girasole, per dare un apporto costante di liquidi e omega 3 facilmente assimilabili. Frutta secca: 3 mandorle amare o 3 noci.

Spuntino pomeridiano

Pinzimonio, quindi sgranocchia sedano, finocchi e cetrioli ed accompagna ad una manciata di noci circa 4-5 pezzi. Non dimenticare di idratarti bevendo un Tè come il Karkadè, e per chi pratica sport solo una volta al giorno anche due frutti essiccati (prugne, datteri, fichi.).

Prima del pranzo e cena

Un bicchiere d'acqua Sant'Anna, Levissima o Santa croce 200ml con 1/2 limone premuto. 200 gr di crudités (salsa per pinzimonio: limone e olio – glassa di aceto balsamico) con verdure di stagione, ravanello, cetriolo, carota ecc. tagliate a strisce.

Condimento: Olio Extravergine prima premitura a freddo, con un cucchiaino di Olio di Canapa o di Lino, Limone, Umeboshi, Aceto Balsamico. Consiglio pratico: Puoi sostituire il cucchiaino degli olii di semi (canapa e lino) con una manciata (quello che entra in un palmo di mano) di semi di girasole per l'integrazione omega 3.

Lunedì

Pranzo

Integrazione nutraceutica Omega 3 di origine animale (Krill) e Vegetale (Algale).

Integrazione nutraceutica a base di aminoacidi, a prevalenza essenziali, per il soddisfacimento del fabbisogno proteico/azotato. L-Istidina cloridrato monoidrato, L-Lisina cloridrato, L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Treonina, L-Cistina, L-Fenilalanina.

Un estratto preparato secondo la seguente ricetta:

10 carote 250gr: 1 limone 150gr: 2 frutti preferire 2 mele rosse (annurca) 150gr. cadauna, sedano 100gr.

Cena

Una porzione di pesce es: spigola 250gr. o cereali a chicco o legumi a scelta es lenticchie rosse o cicerchie o fagioli verdi o neri ecc..70gr

Un contorno di verdure o ortaggi di stagione lessati, es. zucca 200gr.

Condimento: Olio extravergine di oliva e un cucchiaino di olio di canapa direttamente sul piatto da consumare intiepidito oppure una manciata (quello che entra in un palmo di mano) di semi di girasole o di canapa tritati come integrazione omega 3.

Martedì

Pranzo

Integrazione nutraceutica Omega 3 di origine animale (Krill) e Vegetale (Algale)

Un piatto di Riso Integrale con verdure.

Cena

Minestrone aggiungendo durante la cottura 4-5 cm di alga bruna: Kombu o HijiKi.

Orata gr 200 grigliata.

Ecco alcune informazioni sull'utilizzo delle alghe.

Tra le alghe brune più note: Wakame: ricca di minerali come iodio e selenio, essenziali per l'equilibrio tiroideo, inoltre è una fonte di fibre

solubili che le conferisce un effetto saziante e lassativo. È ideale per questa minestra; Kombu: è un'alga considerata benefica per la salute della pelle e dei capelli per la sua azione drenante e disintossicante, molto utile in cucina insieme ai legumi per prevenire l'eventuale gonfiore; Hijiki: la tradizione considera questa alga utile per aiutare a ridurre il colesterolo e la glicemia, previene la carie dei denti e limita i capelli bianchi. Arame: può aiutare a ridurre l'alta pressione sanguigna; alghe rosse: hanno un alto contenuto di proteine, vitamine, pigmenti antiossidanti, minerali e acidi grassi essenziali. Trovano impiego soprattutto nell'industria cosmetica, alimentare e farmaceutica per le proprietà gelificanti, emulsionanti e addensanti. Ne fanno parte: Agar-agar: il cui uso alimentare può sostituire quello della colla di pesce. Dulse: con funzioni antivirali, Nori: utilizzata per il classico sushi. Le alghe verdi-azzurre vengono consumate soprattutto come integratori. Tra queste si segnalano: Chlorella: alga ricca di proteine e indicata per chi pratica sport, nella tradizione ha proprietà detox e antiaging; Spirulina: antiossidante ed immunostimolante, rientra fra i cibi alcalini in grado di ristabilire l'equilibrio acido-base.

Avvertenza: Che siano protagoniste di intere ricette o vadano ad integrare altri ingredienti a noi più familiari, le alghe alimentari rappresentano dei veri e propri superfood, ma sono sconsigliate in casi di ipertiroidismo e pertanto la loro integrazione andrebbe sempre concordata con un medico.

In alternativa all'alga è consigliato una puntina di cucchiaino da tè di Miso: Il Miso è un insaporitore ottenuto dalla fermentazione di un legume con un cereale, tradizionalmente il legume più comunemente usato era la soia, e i cereali più comuni erano il riso e l'orzo. La sua origine è cinese, anche se in occidente è conosciuto maggiormente per la cucina giapponese.

Condimento: Olio extravergine di oliva e un cucchiaino di olio di canapa direttamente sul piatto da consumare intiepidito oppure una manciata (quello che entra in un palmo di mano) di semi di girasole o di canapa tritati come integrazione omega 3.

Mercoledì

Pranzo

Integrazione nutraceutica Omega 3 di origine animale (Krill) e Vegetale (Algale).

Integrazione nutraceutica a base di aminoacidi, a prevalenza essenziali, per il soddisfacimento del fabbisogno proteico/azotato. L-Istidina cloridrato monoidrato, L-Lisina cloridrato, L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Treonina, L-Cistina, L-Fenilalanina.

Un estratto preparato secondo la seguente ricetta:

10 carote 250gr: 1 limone 150gr: 2 frutti es 2 kiwi 100gr cadauno, se-
dano 100gr.

Cena

Quinoa e Ceci o grano saraceno con pomodorini.

Preparazione: Quinoa 250 gr (ben lavata) + Acqua 450 ml = Portare a bollore coprire la pentola e cucinare al minimo fino a quando tutta l'acqua verrà assorbita, circa 20 minuti. Togliere dal fuoco e porre la quinoa in teglia allargandola per farla raffreddare. In ciotola mescolare il tutto, quinoa, ceci, pomodorini e olive a pezzetti. Per il condimento, sbattere insieme l'aceto di vino bianco, il succo di limone, il miele, sale e pepe in una ciotola media. Sempre mescolando versare lentamente l'olio d'oliva fino a quando gli ingredienti si saranno amalgamati. Lavare, asciugare e sminuzzare le foglie di menta. Versare il condimento sull'insalata di quinoa, mescolare bene il tutto e completare distribuendo la menta fresca. Servire.

Condimento: Olio extravergine di oliva e un cucchiaino di olio di canapa direttamente sul piatto da consumare intiepidito oppure una manciata (quello che entra in un palmo di mano) di semi di girasole o di canapa tritati come integrazione omega 3.

Giovedì

Pranzo

Integrazione nutraceutica Omega 3 di origine animale (Krill) e Vegetale (Algale).

Hummus: ceci e tahina con aglio (se gradito) e limone. Pane Pita.

COME PREPARARE L'HUMMUS: Il metodo più semplice per prepararlo è con il frullatore e si può aromatizzare a piacimento, per esempio con peperoncino, paprika, prezzemolo, etc. Per la preparazione potete utilizzare i ceci precotti oppure ceci secchi da tenere in ammollo almeno 12 h prima di lessarli! Il vero segreto per ottenere un Hummus vellutato, liscio e dalla consistenza perfetta è frullare accuratamente più volte, aggiungendo un piccolo spicchio di aglio e mezzo lime fino ad ottenere una giusta consistenza, poi versare la crema in una ciotola e aromatizzare a piacere con Tahina e un filo d'olio, oppure con una spolverata di prezzemolo, semi oleosi a scelta, frutta secca ecc.

TAHINA: CREMA DA SEMI DI SESAMO

Versate i semi di sesamo in una padella antiaderente e fateli tostare per pochi minuti a fuoco lento, fino a quando non saranno dorati: mescolate continuamente e fate attenzione a non bruciarli. Una volta pronti, lasciateli raffreddare e metteteli nel frullatore o nel mixer: non appena saranno polverizzati, aggiungete l'olio di sesamo o di Oliva extravergine e frullate fino a realizzare un composto cremoso. Lasciate raffreddare ed ecco la vostra crema.

Pane Pita: Impasto base molto simile a quello dell'impasto pizza: farina, acqua, lievito di birra, sale e olio di oliva. Si forma il classico panetto che viene lasciato lievitare fino al raddoppio (circa 1 ora) dopodiché si formano i panetti e viene steso a mo' di focaccia. La cottura più veloce, e senza dubbio quella che preferisco, è in padella in quanto si ottiene un pane molto morbido internamente, ma con la giusta croccantezza esterna. Ingredienti per l'Impasto: 350 g farina 0 + 190 ml Acqua poi 1 cucchiaino Olio di oliva + 2 cucchiaini Sale fino e 10 g Lievito di birra fresco. Per il Condimento: q.b. Sale fino - q.b. Origano - q.b. Olio di oliva

Cena

Una porzione di pesce es spigola 200gr. o legumi a scelta es lenticchie 60gr

Un contorno di verdure o ortaggi di stagione cotti. Es. bieta 200gr.

Consumare almeno due cucchiai di olio extravergine di oliva durante i pasti a crudo e aggiunga una manciata (quello che entra in un palmo di mano) di semi di girasole come integrazione omega 3.

Venerdì

Integrazione nutraceutica Omega 3 di origine animale (Krill) e Vegetale (Algale).

Integrazione nutraceutica a base di aminoacidi, a prevalenza essenziali, per il soddisfacimento del fabbisogno proteico/azotato. L-Istidina cloridrato monoidrato, L-Lisina cloridrato, L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Treonina, L-Cistina, L-Fenilalanina.

Pranzo

Un estratto preparato secondo la seguente ricetta:

10 carote 250gr: 1 limone 150gr: 2 frutti es. 2 mele 150gr cadauna, un piccolo gambo di sedano 50gr.

Cena

Una frittata con tre uova, lasciando solo un tuorlo con spinaci o zucchine o se gradita la cipolla di tropea o alife.

Un contorno di verdure appena scottate o grigliate es. cavolo o radicchio o spinaci 200gr.

Consumare almeno 2 cucchiai di olio extravergine di oliva durante i pasti a crudo e aggiunga una manciata (quello che entra in un palmo di mano) di semi di girasole come integrazione omega 3.

Sabato

Pranzo

Un piatto di riso integrale 70gr cucinato a piacere es al pomodoro 200gr

Cena

Focaccia preparata con farina mix canapa, senza mozzarella con solo una spolverata 20 gr di parmigiano reggiano stagionato e verdure miste.

Solo un cucchiaino di Olio extravergine di oliva.

Domenica

Integrazione nutraceutica Omega 3 di origine animale (Krill) e Vegetale (Algale).

Integrazione nutraceutica a base di aminoacidi, a prevalenza essenziali, per il soddisfacimento del fabbisogno proteico/azotato. L-Istidina cloridrato monoidrato, L-Lisina cloridrato, L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Treonina, L-Cistina, L-Fenilalanina.

Pranzo

Pasta con grani antichi Italiani o gnocchi di farro con B-Glucano o Canapa con ragu'.

Una fetta di crostata preparata con farina canapa mix e composta di frutta o frutta fresca.

Cena

Brodo Vegetale con aggiunta di alghe (nori o kombu), 30 gr di pasta piccola e dopo che si è intiepidito aggiunga un pizzico di miso.

Si ricorda di evitare:

- Latte e formaggi
- Carne rossa
- Patate
- Pane e derivati del pane
- Frutta acida (agrumi) e succhi di frutta del commercio, solo estratti preparati al momento
- Acqua e Bevande gasate

Info

OLII DI SEMI TRATTATI AD ALTE TEMPERATURE, ZUCCHERI E FARINE RAFFINATE: SONO I PRINCIPALI INTERRUITORI CHE ACCENDONO I GENI DANNOSI.

STILE DI VITA

Stressors ambientali come gli inquinanti, le pessime abitudini di fare spuntini con biscotti ricchi di oli, zuccheri e farine raffinate, traffico, assenza di attività fisica, fumo e consumo di alcol sono tutte quelle cose che alimentano risposte biochimiche pro-infiammatorie (inflammaging) che sono alla base di tutte le malattie croniche.

Sostituisci nei limiti delle possibilità l'utilizzo della macchina e fai dei percorsi a piedi, dedica 5 minuti al giorno per esercizi respiratori, preparati gli spuntini utilizzando un essiccatore con sola frutta e verdura, anche con qualche bacca e frutta secca. Dedica qualche ora ad una piacevole lettura. Frequenta manifestazioni Teatrali o Letterarie.

Controlla la qualità del sonno

Ottenere un riposo notturno completo e soprattutto un sonno profondo è necessario per rallentare il processo di invecchiamento patologico. Analizza la qualità del tuo sonno in relazione a come ti svegli al mattino e se pensi di non essere in forma, ricorda che abbiamo la possibilità di integrare Melatonina pura (non con fitocomplessi per dormire) insieme a Zn e Selenio.

Appendice

- **Limone:** *ha un elevato contenuto di vitamina C, ha ceneri alcaline a differenza di altri agrumi, aiuta il deflusso della bile favorendo la digestione e, bevuto fresco alla mattina a digiuno, aiuta a ricaricare di bicarbonati la riserva dell'organismo.*
- **Mela:** *Grazie alla presenza di pectina, chelante naturale, aiuta la disintossicazione e aumenta la mobilità dell'intestino. La mela annurca e la mela verde sono da preferire.*
- **Frutti di bosco:** *Ricchi in antocianine, vitamina C.*
- **Bergamotto:** *Ricco di retinolo, vitamina C e calcio. È ottimo per aiutare il corpo ad eliminare i radicali liberi.*
- **Melograno:** *Ogni seme contiene flavonoidi, vitamine e ferro.*
- **Avocado:** *Ricco in acidi grassi omega-3, essenziali.*

- **Aglio:** È uno dei migliori antibiotici naturali. Ricco di zolfo e altri composti benefici.
- **Tarassaco:** Le foglie contengono chelatine naturali, sali minerali e vitamine. È considerato un fisiologico coleretico grazie alla tarassacina.
- **Crescione:** Ricco di vitamina B1, B2, B6, C, E, I e Mn.

Idee per estratti vegetali

Grazie all'uso di un estrattore possiamo fare in casa buonissimi estratti di frutta e verdura, un modo molto pratico e gustoso di fare il pieno di vitamine e minerali e assumere tanta frutta e verdura ogni giorno, una soluzione perfetta anche per far mangiare frutta e verdura ai bambini. L'estrattore agisce "spremendo" frutta e verdura per tirarne fuori il succo e, di conseguenza, rilascerà uno scarto fibroso che può essere riutilizzato in vari modi in cucina.

Gli estratti devono essere almeno 2 al giorno con variante di ortaggi e soprattutto verdura a foglie (colore prevalente verde).

Ecco alcuni esempi di estratti:

- 5-7 Carote + Limone n. 1 sbucciato, n.1 mela.
- 2 carote, un finocchio, 2 mele rosse o annurca (un pizzico di zenzero e cannella).
- Spinaci o bieta o insalata secondo il proprio gusto iniziando con piccole quantità, n.1 melograno sbucciato o barbabietola, 3 carote.
- 3 mele (meglio se mature e rosse), 2 carote, un bergamotto e un finocchio.
- 5 carote, un finocchio, 2 gambi di sedano, 2 mele,
- 2 carote, un finocchio, sedano, 2 mele, foglie di insalata lattuga o scarola o radicchio.
- Lattuga 200 gr e 3 gambi di sedano e mezzo limone
- 1 limone sbucciato lasciando la parte bianca, 2 carote, un finocchio, sedano, 2 mele, foglie di insalata lattuga o scarola o radicchio, un ciuffetto di prezzemolo.
- 1 limone sbucciato lasciando la parte bianca, 6 carote, Spinaci o bieta o insalata foglie, 2 kiwi, una mela rossa.

Conservazione: Come tutti gli estratti, anche questo sarebbe bene berlo subito. In alternativa potete conservarlo in un contenitore chiuso ermeticamente in frigorifero per non più di 48 ore, riempiendo fino all'orlo il contenitore.

Le informazioni riportate sono indicative e NON costituiscono in nessun modo terapie e cure mediche. La visita medica tradizionale rappresenta il solo strumento diagnostico per un efficace trattamento terapeutico e che gli eventuali suggerimenti contenuti nel sito vanno intesi come meri consigli di comportamento, non sostitutivi della visita medica.

ARRIVA IL GIORNO DELLA CHEMIOTERAPIA

Come comportarci?

Dal 2013 promuoviamo il digiuno adiuvante al trattamento Chemio e/o Radio-Terapico.

Obiettivo: Ridurre l'infiammazione sistemica modulando l'espressione genica delle citochine pro-infiammatorie - a cascata: Il 1 – Tnf 1 – Nf kB - Il-6 - Icam1-Vegf D1-Mmp-9 - Nos, Cox2, Bcl-2 e Pcr. L'alimentazione se ben condotta migliora il sistema immunitario (immunonutrizione). Gli effetti del digiuno e della dieta chetogenica nel cancro migliora la prognosi, QoL, la mancanza di forza e energia generalizzata, e non ultimo riduce gli effetti secondari farmacologici. Il digiuno intermittente è sicuro ed è ben tollerato anche durante la chemioterapia^{36,37,38}.

La logica nel fornire una dieta ricca di ac. grassi Pufa³⁹ e povera di carboidrati nella terapia del cancro è ridurre i livelli di glucosio e insulina circolanti⁴⁰ e indurre chetosi, in modo tale che le cellule tumorali siano affamate di energia, mentre le cellule normali adatteranno il loro metabolismo per utilizzare i corpi chetonici e sopravvivere. Inoltre, riducendo la glicemia, i livelli di insulina e di IGF-1, anche la velocità di crescita delle cellule tumorali diminuisce in modo significativo, inoltre si è osservato sperimentalmente che il digiuno intermittente e periodico modula l'espressione di geni come Akt, Ras e mTOR⁴¹⁻⁴⁴. Secondo questa ipotesi, le cellule normali rispondono alla fame con una risposta allo stress entrando in modalità di auto-mantenimento, proteggendole dagli effetti tossici sia della radioterapia che della chemioterapia. Le cellule tumorali, a causa delle mutazioni degli oncogeni, non hanno questa reazione, inibendo quindi le normali vie

di risposta allo stress. In effetti, la fame⁴⁵⁻⁴⁶ potrebbe aumentare il blocco della crescita delle cellule tumorali indotto dagli inibitori della tirosin-chinasi, come erlotinib, gefitinib, lapatinib, crizotinib, regorafenib e anche del cisplatino⁴⁵.

ALIMENTAZIONE PRIMA DURANTE E DOPO L'INFUSIONE DI CHEMIOTERAPICO

Il digiuno durante il ciclo infusionale inizia 24 ore prima della chemio fino a 72 ore dopo, modalità che protegge le cellule CD 45+ e CD3- e riduce in frequenza e intensità gli effetti secondari come nausea, vomito, diarrea, dolore addominale e mucosite.

I pazienti possono bere solo acqua alcalina o tè verde (meglio Karkadè) o caffè di cicoria senza zucchero. L'integrazione nutraceutica suggerita Melatonina, Omega 3 e AHCC in soluzione.

DIGIUNO CONTROLLATO (DURATA 24 - 48 o 72 ORE) - PRIMA, DURANTE E DOPO.

- Acqua a basso residuo fisso (< 50 mg/lit) con integrazione in polvere o gocce di una miscela di Sali e Carbonati (alcalinizzante) da bere a piccoli sorsi.
- Tisana preparata con due dadini di zenzero, ½ limone, 2 foglie di alloro e/o betulla, 1 cucchiaino di camomilla foglie, far bollire 5 minuti e far raffreddare lentamente, dolcificare con succo d'Acero.

GIORNO 1°: PRIMA DELLA CHEMIO

Alimenti a basso carico glicemico e insulinemico.

Colazione

Kefir + frutti di bosco/1 frutto (no arance/Ananas) + crusca di segala o avena gr 30, con 20 gr = 1 cucchiaino da tè di olio di semi di lino o canapa con mandorle e una noce.

Alternativa

Il porridge (zuppa di avena da preparare con i fiocchi che si cuociono in acqua, latte e miele fino a diventare cremosi, ai quali aggiungere

ingredienti diversi come yogurt, frutta fresca, frutta secca, uvetta o confettura di mele o mirtilli).

Merenda

Estratto vegetale preparato con carote (circa 8), lattuga-cavolo-verza (un cespo), un limone sbucciato e 3 mele rosse o annurca, con un cucchiaino di inulina polvere e gocce di Clorofilla.

Pranzo e Cena

Vellutate (preparate con mixer e non come passato) e/o Hummus con Zucca, Carote, Cavolfiore, Verza, Ceci, Lenticchie, Fagioli azuki e/o Borlotti, Bietola, Broccoli, Asparagi, Cetrioli, Lattuga, Spinaci, Zucchine, Sedano.

Con olio extravergine d'oliva e olio di canapa o lino con un cucchiaino di parmigiano ben stagionato.

Come preparare l'Olio per Condire

Olio extravergine d'oliva e olio di semi di lino o canapa al 50%.

IL GIORNO DELLA CHEMIO

Colazione

Un bicchiere di Latte di Riso o Avena con 5-7 biscotti secchi o Fette biscottate con un velo di marmellata e/o miele
Dopo l'infusione bere un succo di mela bio 125 ml.

Pranzo

Passato di Verdure o Zucca.

Alternative

Crema di riso integrale

Ingredienti:1 tazza di riso integrale ben sciacquato e 6 tazze di acqua naturale, unire in una pentola e portare ad ebollizione, aggiungere un pizzico di sale marino integrale e abbassiamo la fiamma al minimo, cuocendo a fuoco lento per circa 2 ore (girare ogni tanto), questa lunga cottura lo renderà già cremoso senza necessità di utilizzare il passaverdure, ad eccezione di un intestino particolarmente

infiammato. Condire con Gomasio oppure se fosse presente diarrea aggiunga un cucchiaino di kuzu tritato, sciolto e mescolato prima in 2 dita di acqua fredda, poi Olio Evo e 2 cucchiaini Olio bio da semi di girasole o canapa.

Crema di Miglio

100 gr di Miglio Biologico, 500 g di zucca, tagliata a cubetti, 1 porro, tagliato a rondelle sottili, 1/2 litro di brodo vegetale, Olio E.V.O, 1 foglia di menta e di alloro o in alternativa 1 rametto di rosmarino, gomasio q.b. Preparazione: soffriggere con poco olio il porro, alloro/menta o rosmarino, poi aggiungere la zucca tagliata a cubetti, infine aggiungere il brodo e Miglio e fai cuocere a fiamma bassa per 40 minuti circa, frullare tutto per ottenere la crema cui aggiungere Olio Evo.

Tapioca

Crema di cereali normalmente indicata per le prime pappe del neonato ed è priva di glutine, sono presenti sul mercato prodotti da agricoltura biologica disponibile in confezione da 230gr circa. Farina di mais (80%), amido di tapioca (20%), vitamina B1. Preparazione: 4 cucchiaini da tavola (ca. 40 gr) di Crema di Mais e Tapioca da aggiungere a 210 ml di solo brodo di verdura e/o carne, condire con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.

Nota: L'infiammazione della mucosa intestinale indotta dai farmaci può rappresentare una episodica e reversibile intolleranza ad alimenti ricchi di glutine (grano, orzo, segale, avena e farro), ecco perché consigliamo di evitare in questi pochi giorni la diffusa abitudine di prepararsi la pasta come pasto principale.

Condimento due cucchiaini di olio Evo e Canapa e se gradita anche una spolverata di lievito grezzo alimentare in scaglie che oltre ad aromatizzare è ricco di Vitamine B e un cucchiaino di parmigiano reggiano ben stagionato.

Cena

Patate lesse n.2 con Pesce azzurro o salmone o Carne bianca gr 140 circa, Bio.

GIORNO 3° E 4° GIORNO POST TERAPIA

Dieta ad alto contenuto di Omega 3

Colazione

Kefir + frutti di bosco/1 frutto (no arance/Ananas) + crusca di segala o avena gr 30, 20 gr = 1 cucchiaino di olio di semi di lino o canapa con mandorle e una noce.

Pranzo

Pasta di farro o grano saraceno trafilata in bronzo a lenta essiccazione con verdure passate.

Frittata di solo albume di due uova.

Cena

Zuppa di Miso: la zuppa di miso è un brodo di ortaggi e verdure come carote, porro, un pezzetto piccolo di zenzero, daikon, ravanello, aromatizzato con alga wakame onori, cui si aggiunge nel piatto finito una puntina di cucchiaino di miso, condimento fermentato a base di semi di soia e altri cereali, come orzo o riso, con un sapore deciso e salato. Si può completare a piacere con pasta di riso o con crostini di pane.

Preparazione: *Mettete in ammollo in acqua le alghe, pelate e spuntate la parte superiore e inferiore del daikon, tagliate a tocchetti la carota, il porro eliminando la parte verde, bucciate 1 cm di zenzero e dividetelo in piccoli pezzi, infine strizzate l'alga. Fate rosolare le verdure, con un filo d'olio di oliva per 10 minuti, aggiungete l'alga, coprite con l'acqua e lasciate cuocere per 15 minuti circa, prelevate un mestolo di brodo dalla zuppa e utilizzatelo per stemperate, in una ciotolina, il miso per poi miscelare tutto insieme.*

La zuppa di miso favorisce la digestione ed è indicata per accompagnare quotidianamente tutti i pasti.

Condimento: Olio extravergine d'oliva e olio di semi di canapa o lino al 50%.

Pesce Azzurro gr 120

COME AFFRONTARE: STANCHEZZA E CALO DELL'APPETITO

Una volta iniziato il trattamento alcuni pazienti avvertono stanchezza e riferiscono calo di appetito e difficoltà di concentrazione.

Consigli:

- Controllare Peso, Pressione e Diuresi, ogni settimana.
- Effettuare una valutazione del bilancio azotato e controllare la composizione corporea (BIA) ogni 60 giorni.
- Nei momenti in cui il paziente si sente più in forma (ed è più compliant) inserire cibi un po' più complessi (per nostra cultura) che contemplino alghe biologiche (wakame, Kelp, Nori ecc..), funghi terapeutici come shitakè. Secondo la macrobiotica ci sono verdure "curative" cioè che aiutano l'organismo a recuperare energia nei momenti di difficoltà. Queste verdure sono: carote, cipolle, zucche, rape bianche, ravanelli, cipollotti, daikon, tutti i vari tipi di cavoli, cavolfiori, porri, insalate, tarassaco, bardana, funghi shi-take, ortica. Un modo ottimo per assumere una quota di verdura cotta è fare due pasti a settimana con la **Zuppa di Miso**, vero elisir della salute. Si tratta di un piatto che sta alla base della cucina macrobiotica, tanto semplice da preparare quanto eccezionale per il suo gusto.

Nella ricetta classica macrobiotica, la zuppa di miso viene preparata con 3 verdure: una radice allungata (ad esempio una carota), una verdura tonda (la cipolla) e delle foglie verdi (ad esempio sedano, cavolo, verza). Questi 3 tipi di verdura, con forma e direzione di crescita diverse, conferiscono alla zuppa diverse proprietà ben bilanciate, ma l'ingrediente principe della zuppa di miso è appunto il Miso! Straordinario alimento prodotto in Giappone fin dal 600 a.C., attualmente prodotto anche in Italia. È una pasta fermentata, molto simile nel sapore e nell'aspetto al dado da cucina (da non utilizzare mai). A base di soia gialla, sale e koji (*Aspergillus oryzae* è un fungo filamentoso che

viene impiegato come fermentante) a cui vengono aggiunti cereali e viene fatta fermentare in grandi barili per circa un anno. Ha proprietà benefiche perché durante la fermentazione si arricchisce di enzimi e lattobacilli preziosi per l'intestino, è inoltre ricco di sali, proteine vegetali e vitamine e possiede una forte azione alcalinizzante. È importante sceglierlo nella forma NON pastorizzata ed aggiungerlo solo a cottura avvenuta dei cibi evitando di farlo bollire per non inattivarlo. Il miso esiste in due forme: una di riso, più leggera adatta ad uso quotidiano, ed uno d'orzo che ha un sapore più deciso; entrambe possono essere utilizzate anche al posto del sale in zuppe e minestrone come insaporitore. Nella zuppa di miso è sempre presente anche un pezzetto di Alga Wakame. Le alghe sono verdure di mare un po' dimenticate, anticamente facevano parte della nostra cultura mediterranea, soprattutto costiera. Sono ricche di sali minerali (tra cui importantissimo lo iodio) e composti fenolici, inoltre hanno effetto chelante poiché contengono acido alginico che funge da spazzino intestinale; il contenuto di iodio aiuta il buon funzionamento della tiroide, contrastando affaticamento e gonfiore. In Giappone la wakame è consumata fresca appena scottata, venduta nei mercati con le verdure di terra appena colte ed è la terza alga in ordine di popolarità, dopo la nori e la kombu. In occidente per il sapore leggero è una delle più gradite per chi non ha familiarità col sapore delle alghe (NO Fucus Vesiculosus).

Se non vi è infiammazione alla bocca si può utilizzare un tè kombucha, bevanda fermentata a base di tè e di una coltura di batteri e lieviti oppure Kefir d'acqua.

N.B. Deliziose Alternative: *Smoothies*

Ghiaccio tritato, frutta, verdure e può essere aggiunto qualche cucchiaio di yogurt, ma solo per renderlo più denso o il latte per renderlo più liquido. Al latte vaccino va, però, sempre preferito quello vegetale, di mandorle, cocco o riso, più leggero e digeribile.

Prepararlo con tutto quello che di fresco avete in casa. Potete farlo cremoso e dal gusto esotico utilizzando banana, papaya e mango, oppure vitaminico con mele, fragole e kiwi, o ancora green con le verdure a foglia verde (attenzione alle allergie alimentari), esiste uno

smoothie proteico, per esempio, adatto a sostituire un pasto, aggiungete della frutta secca come pinoli, semi di chia, mandorla amara con un cucchiaino di yogurt.

Lo **Smoothie "green"**, è il preferito tra i ns pazienti ed è una carica di sali minerali notevole.

Lo smoothie "green" è a base di verdure a foglia verde (lattuga, rucola, spinaci, basilico, prezzemolo in estate, cavolo o bietola in inverno) che sono ricche di ferro e di proprietà antiossidanti.

Ingredienti due grosse foglie di lattuga, 150 grammi di spinaci > mixate e aggiungete mezza banana, mezzo cetriolo, un gambo di sedano congelati precedentemente; poi 200 ml di acqua di cocco e frullare.

Lavare la lattuga e gli spinaci, asciugarli delicatamente e metterli nel mixer. Aggiungere i pezzi di banana, di cetriolo e di sedano, precedentemente congelati. Allungare con l'acqua di cocco e frullare il tutto.

Dolcificare secondo gusto se lo preferite ma solo con zucchero grezzo o sc. d'acero.

Smoothie "Green Plus" con aggiunta di coriandolo e avocado.

PROBLEMATICHE INTESTINALI

I frullati sono un modo veloce e sano per venire incontro a questo disagio.

Sono un passo avanti rispetto ai cereali che mangiamo a colazione perché sono più facili da digerire e contengono vitamine naturali, minerali, antiossidanti e fibre. Per essere precisi sono anche meglio dei succhi di frutta perché contengono più fibre.

Inoltre, piacciono molto e rappresentano una forma intelligente per aiutarti a mangiare verdure senza che il tuo intestino soffra tanto. Se il tuo palato non è nelle migliori condizioni per consumare un frullato aggiunga mezza banana, o un cucchiaino di yogurt e un po' di miele.

Consigli:

- Scegliere gli ingredienti freschi di stagione. Contengono tutti i nutrienti di cui hai bisogno per quel preciso momento dell'anno.
- Non utilizzare prodotti artificiali, bensì frutta, verdura, frutti secchi e semi.
- Evitare l'uso di succhi di frutta zuccherati o ghiaccio per la base del frullato. Al loro posto utilizzare la frutta surgelata al 100% e acqua di cocco.
- Addolcire con frutta, miele o succo d'acero, abituandosi a non aggiungere zuccheri.
- Procuratevi i grani per fare in casa il Kefir d'acqua
- Alcuni lo considerano un vero e proprio elisir di lunga vita, i popoli caucasici lo credevano un dono di Maometto: è il kefir d'acqua, una prodigiosa bevanda rinfrescante
- Se vi è bisogno di maggior energia, aggiungere dei carboidrati (quinoa cotta o avena), delle proteine (uovo, mandorle) o dei grassi (avocado, olio di cocco, semi di lino, latte di cocco, sesamo, burro di mandorle o noci).

NON SOLO ALIMENTAZIONE

Procuratevi i grani per fare in casa il Kefir d'acqua

Alcuni lo considerano un vero e proprio elisir di lunga vita, i popoli caucasici lo credevano un dono di Maometto: è il kefir d'acqua, una prodigiosa bevanda rinfrescante.

Il kefir d'acqua è una bevanda fermentata (probiotica: lieviti e batteri) a base di acqua naturale, grani di kefir e dolcificante naturale (frutta secca), frizzantina, dissetante e la si può aromatizzare con le essenze preferite come cannella e vaniglia, adatta anche a vegetariani, vegani e celiaci.

Sia il kefir di latte che quello di acqua sono reperibili, già pronti, nel banco frigo della grande distribuzione e nei negozi di alimentazione naturale e biologica. Per chi lo volesse, è possibile preparare queste bevande anche in casa; in questo caso è necessario procurarsi i grani di kefir di acqua o di latte: oltre che in alcune farmacie particolarmente fornite e nei negozi specializzati in prodotti naturali, si trovano facilmente online con un costo variabile tra i 5 e i 10 euro per 40 grammi. In alternativa, esistono gruppi anche sui social che donano i grani (se non conoscete chi ve li dona, fate comunque attenzione che non siano inquinati i grani con lieviti non autoctoni) vi consiglio un'azienda www.kefir.italia.

Il kefir d'acqua presenta una percentuale dal 3 al 10% di zucchero e tanti altri ingredienti che possono variare a seconda delle ricette e dei gusti personali: è possibile scegliere tra limone, succo d'uva, succhi di frutta, frutta secca, malto, foglie fresche di menta ed erbe aromatiche come finocchio, cumino o anice e perfino il miele o le radici di zenzero.

La quantità di alcol varia fra lo 0,2% e 1% a seconda del tipo e della percentuale di zuccheri aggiunti, del tempo di fermentazione e del-

la quantità d'aria disponibile; in condizioni di anaerobiosi (senz'aria, quindi con il contenitore quasi pieno di liquido) prevalgono fermentazioni alcoliche e si otterrà una bevanda più alcolica.

Grani di Kefir

In un contenitore con i grani, meglio in vetro e mai di metallo, si aggiunge acqua e zucchero in base ai grani. Il rapporto tra il peso dei grani e il liquido dovrebbe andare da un minimo di 1:5 ad un massimo di 1:15. Il rapporto ottimale è 1:10. Ovvero, una parte di grani di Kefir su 10 di acqua e zucchero. La fermentazione viene effettuata a cicli di 24 ore, dopodiché il liquido fermentato va sostituito con quello nuovo. Dopo 24 ore, il prodotto è pronto e viene semplicemente filtrato con un colino per rimuovere i grani, che verranno rimessi nel nuovo liquido. Quello che risulta dalla filtratura è la bevanda pronta da consumare. Se si preferisce un sapore più forte si può portare avanti la fermentazione per 48-72 ore. Ma in quel modo si riduce la crescita dei grani perché hanno meno nutrienti.

INFIAMMAZIONE DEL CAVO ORALE E DIFFICOLTÀ DI MASTICAZIONE E DEGLUTIZIONE

L'infiammazione del cavo orale è spesso un effetto collaterale della chemioterapia o della radioterapia sulla zona testa-collo. Scegli accuratamente i cibi da consumare che le diamo in questa sezione. Una corretta igiene orale è sempre una buona abitudine.

I cibi tagliati finemente e ben amalgamati facilitano la deglutizione, utilizza anche un omogeneizzatore.

Come spuntini utilizzare estratti, frullati di frutta con e senza yogurt o latte vegetale.

Il semolino o la crema di riso arricchito con parmigiano e olio E.V.O, è una valida soluzione.

Consumare le pietanze a temperatura ambiente o tiepide può offrire sollievo alla bocca infiammata.

Mantenere umide le labbra con burro cacao o miele rosato.

La radioterapia sulla testa o sul collo può ridurre il flusso di saliva e causare secchezza della bocca. Ciò, di conseguenza, può modificare il sapore del cibo e può rendere difficile la masticazione e la deglutizione, uno spray orale a base di Vitamina E più volte al giorno apporterà sollievo e per il pasto favorite hummus, cibi liquidi o vellutate.

Bere di frequente e a piccoli sorsi acqua preparata con una polvere alcalinizzante a base di citrati e/o carbonati.

NAUSEA - VOMITO

A seguito della chemioterapia possono manifestarsi nausea e vomito. In particolare, il vomito può comparire sia immediatamente dopo la terapia che dopo alcuni giorni.

Per prevenire tali disturbi il suo medico curante le consiglierà dei farmaci efficaci, chiamati antiemetici, che l'aiuteranno a controllare il problema.

Le diamo inoltre alcune idee per regolare e ridurre fisiologicamente tale disturbo:

Lo Zenzero è una radice molto utile, durante i giorni di nausea non assumere liquidi in abbondanza e faccia una tisana a base di zenzero (2 o 3 fettine di zenzero fresco-1 tazza d'acqua (250 ml) - 1 spicchio di limone o scorza di limone. Lasciare bollire lentamente per 10 minuti).

Per il paziente:

Non digiunate e aiutatevi con acqua gel e/o estratti e/o Crema di riso con olio in abbondanza e parmigiano ben stagionato re mantenga un'alimentazione che garantisca il necessario apporto calorico.

Non si sforzi di mangiare se non ne ha voglia. Beva a piccoli sorsi con l'aiuto di una cannuccia, talvolta l'acqua frizzante apporta sollievo.

Non soggiorni in cucina e, possibilmente, non scelga per mangiare un ambiente mal ventilato, troppo caldo o con odori provenienti dalla cottura dei cibi.

Mangi lentamente e preferibilmente piccole porzioni, soprattutto quando ne sente il desiderio. A volte è utile cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole, senza limitazioni di tempo.

Presti attenzione a ciò che può provocare nausea (cibi, situazioni,

ambienti) al fine di introdurre dei cambiamenti che le consentiranno di sentirsi a proprio agio.

Beva poco in particolare durante i pasti per diminuire la sensazione di pienezza e di gonfiore; può essere utile usare una cannuccia.

Se avverte nausea durante il pasto interrompa per pochi minuti provi a respirare come ci dicono le medicine orientali lentamente e profondamente facendo pause piccole inspiratorie e espiratorie ovvero respiro a 4 tempi.

Se la nausea si verificasse al risveglio, prima di alzarsi, provi a mangiare grissini integrali biologici linea salute.

Lontano dai pasti consumi piccole quantità di acqua gassata e qualche grissino della linea salute ti aiuterà a contrastarla.

Un'altra alternativa è aggiungere il limone all'acqua e congelarla consumandola a piccoli cubetti risulta una strategia semplice e pratica per molti e assicura anche un adeguato apporto di liquidi.

Si ricordi che è sempre necessario informare e confrontarsi con il proprio medico.

DIARREA

La diarrea è una conseguenza molto spesso associata ai trattamenti.

Bere molto per restituire all'organismo l'acqua perduta: tè (meglio deteinato), brodo vegetale salato, brodo di carne sgrassato, acqua minerale non gasata, acqua di cottura del riso. Eviti il caffè, bevande fredde o ghiacciate e gassate. Evita particolarmente verdure e ortaggi e cibi integrali.

Preferire ortaggi come patate e carote, da consumare lessate, oppure scegliere succhi o centrifugati di verdura. È consigliato il riso nelle minestre di carote e di patate. Eliminare il latte e le bevande a base di latte; utilizzare eventualmente latte HD (con lattosio predigerito) e/o latte di soia. Limitare i formaggi preferendo quelli più magri come ricotta e fiocchi o il parmigiano reggiano stagionato. Utilizzare piccole quantità di olio di oliva crudo. Scegliere carne e pesce nei tagli più magri, preferibilmente bolliti o alla piastra, senza aggiunta di grassi. Consumare uova alla coque o in camicia senza aggiunta di grassi. Per quanto riguarda la frutta, preferire banane mature, mele sbucciate e grattugiate con succo di limone, succo di mirtilli. Eliminare la frutta secca e disidratata.

Anche se la diarrea è leggera, conviene, per precauzione, seguire le indicazioni almeno per due giorni, prima di reintrodurre progressivamente nell'alimentazione gli alimenti esclusi dalla dieta. Si può cominciare dalla frutta, escluse le prugne, e ricotta. In seguito, si può introdurre verdure in purea, all'inizio con riso e pasta, poi verdure cotte intere.

STIPSI

La stitichezza può essere causata da alcuni farmaci o da un consumo insufficiente di liquidi e fibre.

In questa sezione offriamo alcuni suggerimenti per cercare di prevenire e per trattare tale disturbo:

Bere appena svegli 2 bicchieri di acqua fonte Essenziale e poi bere in modo abbondante preferibilmente lontano dai pasti.

Per stimolare il movimento intestinale abituarsi a bere una bevanda calda al mattino, a digiuno.

Per regolare l'intestino senza ricorrere a farmaci approfittare di quanto le offre la natura: succo di prugne, d'uva e mele cotte.

Fare 10.000 passi regolarmente ogni giorno.

Impostare una dieta ricca in fibre, preferendo i seguenti alimenti: Cereali e derivati: pane e pasta integrali di secala, amaranto, avena, riso integrale, orzo perlato, farro, segale integrale. Aggiungere crusca nelle zuppe e consumi muesli a colazione.

Frutta: mele, pere, kiwi, melograni, prugne, cachi, prugne secche.

Ortaggi: carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, barbabietole, porri, funghi.

Legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, soia.

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients, 2018. world cancer research fund/american institute for cancer research (wcrf/aicr). cancer prevention recommendations.
2. Layman DK. Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab.* 2009; 6:12. doi:10.1186/1743-7075-6-12.
3. Moughan PJ, Butts CA, Rowan AM, Deglaire A. Dietary peptides increase endogenous amino acid losses from the gut in adults. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jun;81(6):1359-65. doi: 10.1093/ajcn/81.6.1359
4. Gorissen SHM, Trommelen J, Kouw IWK et al. Protein Type, Protein Dose, and Age Modulate Dietary Protein Digestion and Phenylalanine Absorption Kinetics and Plasma Phenylalanine Availability in Humans [published online ahead of print, 2020 Feb 18]. *J Nutr.* 2020; nxaa024. doi:10.1093/jn/
5. Tang JE and Phillips SM. Maximizing muscle protein anabolism: the role of protein quality. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 12:66–71.
6. Pencharz P, Jahoor F, Kurpad A, Michaelsen KF, C Slater, Tome´ D and Weisell R. Current issues in determining dietary protein and amino-acid requirements. *European Journal of Clinical Nutrition* (2014).
7. Bonfili L, Cecarini V, Cuccioloni M, Angeletti M, Flati V, Corsetti G, Pasini E, Dioguardi FS, Eleuteri AM. Essential amino acid mixtures drive cancer cells to apoptosis through proteasome inhibition and autophagy activation. *FEBS J.* 2017 Jun;284(11):1726-1737.
8. Dioguardi FS. Gli aminoacidi. Lettere di un alfabeto più antico della vita. 2018; Sintesi Infomedica.
9. D'Antona G, Ragni M, Cardile A, Tedesco L, Dossena M, Bruttini F, Caliaro F, Corsetti G, Bottinelli R, Carruba MO, Valerio A, Nisoli E. Branched-chain amino acid supplementation promotes survival and supports cardiac and skeletal muscle mitochondrial biogenesis in middle-aged mice. *Cell Metab.* 2010 Oct 6;12(4):362-72
10. Fülöp T, Larbi A, Witkowski JM. Human Inflammaging. *Gerontology.* 2019, Review.
11. Franceschi C, Campisi J. Chronic inflammation (inflammaging) and its potential contribution to age-associated diseases. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2014
12. Thews O, Riemann A. Tumor pH and metastasis: a malignant process beyond hypoxia. *Cancer Metastasis Rev* 2019; 38:113-29.
13. Pillai SR, Damaghi M, Marunaka Y, et al. Causes, consequences, and therapy of tumors acidosis. *Cancer Metastasis Rev* 2019;38: 205-22

14. Proteomics. 2019. Challenges and Opportunities in Cancer Metabolomics. Kumar A, Misra BB.
15. Mass Spectrom Rev. 2019. Metabolomics toward personalized medicine. Jacob M, Lopata AL, Dasouki M, Abdel Rahman AM.
16. Tipton KD, Wolfe RR Exercise, protein metabolism, and muscle growth. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2001.
17. Greene DA, Varley BJ, Hartwig TB, Chapman P, Rigney M. Low-Carbohydrate Ketogenic Diet Reduces Body Mass Without Compromising Performance in Powerlifting and Olympic Weightlifting Athletes. *J Strength Cond Res.* 2018.
18. Paoli A, Cenci L, Pompei P, Sahin N, Bianco A, Neri M, Caprio M, Moro T. Effects of Two Months of Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet on Body Composition, Muscle Strength, Muscle Area, and Blood Parameters in Competitive Natural Body Builders. *Nutrients* 2021.
19. Pasini E, Comini L, Dioguardi FS et al. Hypoalbuminemia as a marker of protein metabolism disarrangement in patients with stable chronic heart failure. *Minerva Med.* 2020;
20. Berger MF, Mardis ER. The emerging clinical relevance of genomics in cancer medicine. *Nat Rev Clin Oncol.* 2018.
21. Deng GE, et al. Integrative Oncology Practice Guidelines. *J Soc Integr Oncol.* 2007.
22. Donald I. Abrams, E.Weil Integrative oncology, 2010. Medicine Library
23. Mittelman SD. The Role of Diet in Cancer Prevention and Chemotherapy Efficacy. *Annu Rev Nutr.* 2020.
24. Lee JE. Diet Before and After Breast Cancer. *Adv Exp Med Biol.* 2021.
25. Greenlee H, DuPont-Reyes MJ, et al. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. *CA Cancer J Clin.* 2017.
26. Weber DD, et al. Ketogenic diet in the treatment of cancer - Where do we stand? *Mol Metab.* 2020.
27. Deng GE, et al. Integrative Oncology Practice Guidelines. *J Soc Integr Oncol.* 2007.
28. Donald I. Abrams, E. Weil Integrative oncology, 2010. Medicine Library.
29. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017.
30. Mittelman SD. The Role of Diet in Cancer Prevention and Chemotherapy Efficacy. *Annu Rev Nutr.* 2020.
31. Divella R, Daniele A, Savino E, Paradiso A. Anticancer Effects of Nutraceuticals in the Mediterranean Diet: An Epigenetic Diet Model. *Cancer Genomics Proteomics.* 2020.
32. Mentella MC, Scaldaferrri F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggiano GAD. Cancer and Mediterranean Diet: A Review. *Nutrients.* 2019.
33. *Rev Med Chil.*2017. Origin, components and mechanisms of action of the Mediterranean diet. Inés Urquiaga 1, Guadalupe Echeverría, Catalina Dus-

saillant, Attilio Rigotti.

34. Vernieri C, Ligorio F, Zattarin E, Rivoltini L, de Braud F. Fasting-mimicking diet plus chemotherapy in breast cancer treatment. *Nat Commun.* 2020.
35. Weber DD, Aminazdeh-Gohari S, Kofler B. Ketogenic diet in cancer therapy. *Aging (Albany NY).* 2018.
36. Plotti F, et al. Diet and Chemotherapy: The Effects of Fasting and Ketogenic Diet on Cancer Treatment. *Chemotherapy.* 2020.
37. Brandhorst S. Fasting and fasting-mimicking diets for chemotherapy augmentation. *Geroscience.* 2021.
38. 2014. Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer diet. Michael S Donaldson
39. *Nature*, 2018. Hopkins BD, Pauli C, Du X, Wang DG, Li X, Wu D, et al. Suppression of insulin feedback enhances the efficacy of PI3K inhibitors.
40. *Clinical Trial J Natl Cancer Inst.* 2006. Dietary fat reduction and breast cancer outcome: interim efficacy results from the Women's Intervention Nutrition Study. Rowan T Chlebowski et al.
41. *JAMA* 2007. Association of dietary patterns with cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer. Jeffrey A Meyerhardt et al.
42. Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, et al. Fasting and cancer treatment in humans: a case series report. *Aging.* 2009;
43. *Biomedica.* 2005. Cytotoxicity and genotoxicity of human cells exposed in vitro to glyphosate. Monroy CM, Cortés AC, Sicard DM, de Restrepo HG.
44. *Carcinogenesis.* 2012. Cell signaling pathways associated with a reduction in mammary cancer burden by dietary common bean (*Phaseolus vulgaris* L.). Matthew D Thompson et al.
45. *Review Clin Nutr.* 2013. Effect of nutritional interventions on nutritional status, quality of life and mortality in patients with head and neck cancer receiving (chemo)radiotherapy: a systematic review. Jacqueline A E Langius 1, Myrna C Zandbergen, Simone E J Eerenstein, Maurits W van Tulder, C René Leemans, Mark H H Kramer, Peter J M Weijs
46. *J Transl Med,* 2018. The influence of diet on anti-cancer immune responsiveness. Laura Soldati 1, Laura Di Renzo 2, Emilio Jirillo 3, Paolo A Ascierto 4, Francesco M Marincola 5, Antonino De Lorenzo 2
47. Lin X, Gingrich JR, Bao W, Li J, Haroon ZA, Demark-Wahnefried W: Effetto della supplementazione di semi di lino sul carcinoma prostatico nei topi transgenici. *Urologia.* 2002, 60: 919-924.
48. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2017. The Effects of Active Hexose Correlated Compound (AHCC) on Levels of CD4+ and CD8+ in Patients with Epithelial Ovarian Cancer or Peritoneal Cancer Receiving Platinum Based Chemotherapy. Suknikhom W, Lertkhaconsuk R, Manchana T. PMID: 28440968.
49. *Nutr Cancer.* 2018. Active Hexose Correlated Compound (AHCC) Inhibits the Proliferation of Ovarian Cancer Cells by Suppressing Signal Transducer and Activator of Transcription 3 (STAT3) Activation. Choi JY, Lee S, Yun SM, Suh DH, Kim K, No JH, Jeong EH, Kim YB. PMID: 29111786

50. J Immunol Res. 2019. The Effects of AHCC®, a Standardized Extract of Cultured *Lentinula edodes* Mycelia, on Natural Killer and T Cells in Health and Disease: Reviews on Human and Animal Studies. Shin MS, Park HJ, Maeda T, Nishioka H, Fujii H, Kang I.
51. Metabolites. 2020. Ferreri C, Sansone A, et al. Fatty Acids and Membrane Lipidomics in Oncology: A Cross-Road of Nutritional, Signaling and Metabolic Pathways.
52. Nutrients, 2018. Amézaga J, Arranz S, et al. Altered Red Blood Cell Membrane Fatty Acid Profile in Cancer Patients.
53. Cancers (Basel). 2020. Ferreri C, Sansone A, et al. The n-10 Fatty Acids Family in the Lipidome of Human Prostatic Adenocarcinoma Cell Membranes and Extracellular Vesicles.
54. Int J Mol Sci. 2019. Scanferlato R, et al. Hexadecenoic Fatty Acid Positional Isomers and De Novo PUFA Synthesis in Colon Cancer Cells.
55. Cancer Lett. 1998. Yan L, Yee JA, Li D, McGuire MH, Thompson LU: supplementazione dietetica di semi di lino e metastasi sperimentali di cellule di melanoma nei topi. 124: 181-186.
56. Cancer Lett. 1999. Li D, Yee JA, Thompson LU, Yan L: L'integrazione alimentare con secoisolariciresinol diglycoside (SDG) riduce le metastasi sperimentali delle cellule di melanoma nei topi. 142: 91-96.
57. Nutr Cancer, 2002. Chen J, Stavro PM, Thompson LU: I semi di lino dietetici inibiscono la crescita e la metastasi del cancro al seno umano e riducono l'espressione del fattore di crescita simile all'insulina e del recettore del fattore di crescita epidermico., 43: 187-192.
58. Nutrients 2019. Curcumin and Cancer. Giordano A, Tommonaro G. PMID: 31590362.
59. J Gastrointest Cancer. 2019. Curcumin and Gastric Cancer: a Review on Mechanisms of Action. Hassanlilou T, Ghavamzadeh S, Khalili L. PMID: 30725357 Review.
60. Int J Nanomedicine. 2017. Liposomal curcumin and its application in cancer. Feng T, Wei Y, Lee RJ, Zhao L.
61. JBUON. 2016. Curcumin (Turmeric) and cancer. Unlu A, Nayir E, Dogukan Kalendaroglu M, Kirca O, Ozdogan M.
62. Esp Biol Med (Maywood). 2004. Tan KP, Chen J, Ward WE, Thompson LU: La morfogenesi della ghiandola mammaria è migliorata dall'esposizione ai semi di lino o al suo lignano principale durante l'allattamento nei ratti. 229: 147-157.
63. Esp Biol Med (Maywood), 2003. Chen J, Tan KP, Ward WE, Thompson LU: L'esposizione ai semi di lino o al suo lignan purificato durante l'allattamento inibisce la tumorigenesi mammaria del ratto indotta chimicamente. 228: 951-958.
64. Urology 2001. Demark-Wahnefried W, Price DT, Polascik TJ, Robertson CN, Anderson EE, Paulson DF, Walther PJ, Gannon M, Vollmer RT: studio pilota sulla restrizione dei grassi nella dieta e sull'integrazione di semi di lino negli

uomini con cancro alla prostata prima dell'intervento chirurgico: esplorare gli effetti su livelli ormonali, antigene prostatico specifico e caratteristiche istopatologiche.

65. J Natl Cancer Inst. 1993. London SJ, Sacks FM, Stampfer MJ, Henderson IC, Maclure M, Tomita A, Wood WC, Remine S, Robert NJ, Dmochowski JR: Composizione di acidi grassi del tessuto adiposo sottocutaneo e rischio di malattia mammaria benigna proliferativa e cancro al seno.
66. J. Nutr. 2002. Bernard-Gallon DJ, Vissac-Sabatier C, Antoine-Vincent D, Rio PG, Maurizis JC, Fustier P, Bignon YJ: Effetti differenziali degli acidi grassi poliinsaturi n-3 e n-6 sull'espressione genica BRCA1 e BRCA2 nelle linee cellulari del seno.
67. J Clin Nutr, 2004. Brooks JD, Ward WE, Lewis JE, Hilditch J, Nickell L, Wong E, Thompson LU: L'integrazione con semi di lino altera il metabolismo degli estrogeni nelle donne in postmenopausa in misura maggiore rispetto all'integrazione con una uguale quantità di soia.
68. Cancerogenesi, 1996. Thompson LU, Rickard SE, Orcheson LJ, Seidl MM: I semi di lino e i suoi componenti di lignan e olio riducono la crescita del tumore mammario in una fase avanzata della cancerogenesi.
69. J Clin Nutr. 2000 Fleischauer AT, Poole C, Arab L: Consumo di aglio e prevenzione del cancro: meta-analisi dei tumori del colon-retto e dello stomaco. 72: 1047-1052.
70. J Nutr. 2001. Fleischauer AT, Arab L: Aglio e cancro: una revisione critica della letteratura epidemiologica. 131: 1032S-1040S.
71. J Natl Cancer Inst. 2002. Hsing AW, Chokkalingam AP, Gao YT, Madigan MP, Deng J, Gridley G, Fraumeni JF: verdure di Allium e rischio di cancro alla prostata: uno studio basato sulla popolazione., 94: 1648-1651.
72. J Clin Nutr, 2003. Riboli E, Norat T: Evidenze epidemiologiche dell'effetto protettivo di frutta e verdura sul rischio di cancro.
73. Fowke JH, Chung FL, Jin F, Qi D, Cai Q, Conaway C, Cheng JR, Shu XO, Gao YT, Zheng W: Livelli di isotiocianato urinario, brassica e cancro al seno umano. Cancro ris. 2003, 63: 3980-3986.
74. Zhang SM, Hunter DJ, Rosner BA, Giovannucci EL, Colditz GA, Speizer FE, Willett WC: assunzione di frutta, verdura e nutrienti correlati e rischio di linfoma non Hodgkin tra le donne. Biomarcatori dell'epidemia di cancro 2000, 9: 477-485.
75. Del Buono A., A. d'Orta et al. Nutrition and Cancer: Before, During and After Chemo-Radio-Therapy. I.S.S.N. 0393-5620, ISTISAN 13/C4.
76. BMC Cancer, 2016. Dorff TB, Groshen S, Garcia A, Shah M, Tsao-Wei D, Pham H, et al. Safety and feasibility of fasting in combination with platinum-based chemotherapy.
77. BMC Cancer, 2015. de Groot S, Vreeswijk MP, Welters MJ, Gravesteijn G, Boei JJ, Jochems A, et al. The effects of short-term fasting on tolerance to (neo) adjuvant chemotherapy in HER2-negative breast cancer patients: a randomized pilot study.

78. Cancer Metab.2014. Leucine supplementation differentially enhances pancreatic cancer growth in lean and overweight mice. Kristyn A Liu et al.
79. Nutr Metab. 2011. Schmidt M, Pfetzer N, Schwab M, Strauss I, Kämmerer U. Effects of a ketogenic diet on the quality of life in 16 patients with advanced cancer: a pilot trial.
80. Aging. 2018. Weber DD, Aminazdeh-Gohari S, Kofler B. Ketogenic diet in cancer therapy.
81. Int J Oncol. 2014. Rieger J, Bähr O, Maurer GD, Hattingen E, Franz K, Brucker D, et al. ERGO: a pilot study of ketogenic diet in recurrent glioblastoma.
82. Oncogene. 2011. Lee C, Longo VD. Fasting vs dietary restriction in cellular protection and cancer treatment: from model organisms to patients.
83. Mol. Biol. Cell 2015. Mizushima N, Yamamoto A, Matsui M, Yoshimori T & Ohsumi Y In vivo analysis of autophagy in response to nutrient starvation using transgenic mice expressing a fluorescent autophagosome marker.
84. Oncotarget 2015. Caffa I et al. Fasting potentiates the anticancer activity of tyrosine kinase inhibitors by strengthening MAPK signaling inhibition.
85. J Nutr. 1995. Baglieri A, Mahé S, Benamouzig R, Savoie L, Tomé D. Digestion patterns of endogenous and different exogenous proteins affect the composition of intestinal effluents in humans.
86. J Nutr 2015. van Vliet S, Burd NA, and van Loon LJC. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption.
87. Carcinogenesis 2012. Cell signaling pathways associated with a reduction in mammary cancer burden by dietary common bean (*Phaseolus vulgaris* L.). Matthew D Thompson et al.
88. Am J Clin Nutr. 1975. Clark HE, Stuff JT, Moon WH, Bailey LB. Nitrogen Retention and Plasma Amino Acids of Men Who Consumed Isonitrogenous Diets Containing Egg Albumen or Mixtures of Amino Acids.
89. J Med Food. 2019. Isothiocyanate from Broccoli, Sulforaphane, and Its Properties. Vanduchova A, Anzenbacher P, Anzenbacherova E.
90. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018. Nrf2 targeting by sulforaphane: A potential therapy for cancer treatment. Russo M, Spagnuolo C, Russo GL, Skalicka-Woźniak K, Daglia M, Sobarzo-Sánchez E, Nabavi SF, Nabavi SM. PMID: 28001083 Review.
91. Adv Cancer Res. 2017. The Epidemiology of Selenium and Human Cancer. Vinceti M, Filippini T, Cilloni S, Crespi CM. PMID: 29054414 Review.
92. Nutrients. 2018. Selenium, Selenoproteins, and Immunity. Avery JC, Hoffmann PR. PMID: 30200430 Free PMC
93. Nutrients. 2019 Oct Primary Outcomes of a Randomized Controlled Crossover Trial to Explore the Effects of a High Chlorophyll Dietary Intervention to Reduce Colon Cancer Risk in Adults: The Meat and Three Greens (M3G) Feasibility Trial. Frugé AD, Smith KS, Riviere AJ, Demark-Wahnefried W, Arthur AE, Murrah WM, Morrow CD, Arnold RD, Braxton-Lloyd K. PMID: 31581743 Free PMC article. Clinical Trial.
94. Mini Rev Med Chem.2017. Chlorophylls and their Derivatives Used in Food

- Industry and Medicine. Solymosi K, Mysliwa-Kurdziel B. PMID: 27719668 Free article. Review.
95. Nutr Res. 2020. Update on the bioavailability and chemopreventative mechanisms of dietary chlorophyll derivatives. Hayes M, Ferruzzi MG.
 96. Nutrients. 2020. Glutamine for Amelioration of Radiation and Chemotherapy Associated Mucositis during Cancer Therapy. Anderson PM, Lalla RV. PMID: 32512833 Free PMC article. Review.
 97. Cancer Lett. 2019. Dysregulation of glutaminase and glutamine synthetase in cancer. Matés JM, Campos-Sandoval JA, Santos-Jiménez JL, Márquez J. PMID: 31574293 Review.
 98. J Clin Invest. 2013. Glutamine and cancer: cell biology, physiology, and clinical opportunities. Hensley CT, Wasti AT, DeBerardinis RJ. PMID: 23999442.
 99. Int J Mol Sci. 2018. Amino Acid Transporters and Glutamine Metabolism in Breast Cancer. Cha YJ, Kim ES, Koo JS. PMID: 29562706.
 100. Trends Cell Biol. 2020. Emerging Mechanisms and Disease Relevance of Ferroptosis. Stockwell BR, Jiang X, Gu W. PMID: 32413317 Free PMC article. Review.
 101. Compr Rev Food Sci Food Saf. 2020. Coenzyme Q10 supplementation: Efficacy, safety, and formulation challenges. Arenas-Jal M, Suñé-Negre JM, García-Montoya E. PMID: 33325173.
 102. Nature. 2019. FSP1 is a glutathione-independent ferroptosis suppressor. Doll S, Freitas FP, Shah R, Aldrovandi M, et al. PMID: 31634899
 103. J Cell Biol. 2021. Mitochondrial regulation of ferroptosis. Gan B. PMID: 34328510.
 104. Nature. 2019. The CoQ oxidoreductase FSP1 acts parallel to GPX4 to inhibit ferroptosis. Bersuker K, Hendricks JM, Li Z, et al. PMID: 31634900.
 105. Front Biosci (Landmark Ed). 2014. Clinical applications of coenzyme Q10. Garrido-Maraver J, et al. PMID: 24389208
 106. Angiogenesis. 2020. Decylubiquinone suppresses breast cancer growth and metastasis by inhibiting angiogenesis via the ROS/p53/ BAI1 signaling pathway. Cao J, Liu X, Yang Y, Wei B, Li Q, Mao G, He Y, Li Y, Zheng L, Zhang Q, Li J, Wang L, Qi C. PMID: 32020421
 107. 2022 Jan 19. Coenzyme Q10. Sood B, Keenaghan M. PMID: 30285386.
 108. N Engl J Med. 2019. Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. Manson JE, Cook NR, Lee IM, Christen W, Bassuk SS, Mora S, Gibson H, Gordon D, Copeland T, D'Agostino D, Friedenberg G, Ridge C, Bubes V, Giovannucci EL, Willett WC, Buring JE; VITAL Research Group. PMID: 30415629.
 109. Exp Mol Med. 2018. Exploring vitamin D metabolism and function in cancer. Jeon SM, Shin EA. PMID: 29657326.
 110. Med Sci. 2018. Vitamin D: And its role in breast cancer. de La Puente-Yagüe M, Cuadrado-Cenzual MA, Ciudad-Cabañas MJ, Hernández-Cabria M, Collado-Yurrita L. PMID: 30041759.
 111. Int J Mol Sci. 2019. Vitamin D and Human Health. Zmijewski MA. PMID:

30609781.

112. *Adv Exp Med Biol.* 2020. Vitamin D Receptor Polymorphisms and Cancer. Gnagnarella P, Raimondi S, Aristarco V, Johansson HA, Bellerba F, Corso F, Gandini S. PMID: 32918214
113. *Asian J Androl.* 2018. Vitamin D in prostate cancer. Trump DL, Aragon-Ching JB. PMID: 29667615.
114. *Chem Biol.* 2014. Vitamin D metabolism, mechanism of action, and clinical applications. Bikle DD.
115. *Trends Cell Biol.* 2018. Vitamin C in Stem Cell Reprogramming and Cancer. Luisa Cimmino, Benjamin G Neel.
116. *Molecules.* 2022. Ascorbate Is a Primary Antioxidant in Mammals. Fujii J, Osa-ki T, Bo T.
117. *Nat Commun.* 2022. Vitamin C epigenetically controls osteogenesis and bone mineralization. Thaler R, Khani F, Sturmlechner, et.al. PMID: 36202795.
118. *Front Cell Dev Biol.* 2022. The Anti-Leukemia Effect of Ascorbic Acid: From the Pro-Oxidant Potential to the Epigenetic Role in Acute Myeloid Leukemia. Travaglini S, Gurnari C, Antonelli S, Silvestrini G, Noguera NI, Ottone T, Voso MT.
119. *Nat Med.* 2019. The pros, cons, and many unknowns of probiotics. Suez J, Zmora N, Segal E, Elinav E.
120. *Nutr Hosp.* 2016. Probiotic: effectiveness nutrition in cancer treatment and prevention. Kich DM, Vincenzi A, Majolo F, Volken de Souza CF, Goettert MI.
121. *Curr Microbiol.* 2019. Probiotic Bacteria: A Promising Tool in Cancer Prevention and Therapy. Górska A, Przystupski D, Niemczura MJ, Kulbacka J.
122. *Review Cancer Lett.* 2010. Bromelain's activity and potential as an anti-cancer agent: Current evidence and perspectives. Katya Chobotova 1, Ann B Vernallis, Fadzilah Adibah Abdul Majid
123. *J Nutr.* 2017. Nakamura H, Kawamata Y, Kuwahara T, Sakai R. The Nitrogen Moieties of Dietary Nonessential Amino Acids Are Distinctively Metabolized in the Gut and Distributed to the Circulation in Rats.
124. *International Journal of Tryptophan Research* 2014. Badaway AA-B, Lake SL, Dougherty DM. Mechanisms of the Pellagrogenic Effect of Leucine: Stimulation of Hepatic Tryptophan Oxidation by Administration of Branched-Chain Amino Acids to Healthy Human Volunteers and the Role of Plasma Free Tryptophan and Total Kynurenines.
125. 1964. *J Nutr* Rama Rao PB, Noeton HW AND Connor Johnson B. The amino acid composition and nutritive value of proteins. part V. Amino acid requirements as a pattern for protein evaluation.
126. *Nutrigenomics* 2011. Dioguardi FS. To Give or Not to Give? Lessons from the Arginine Paradox. *Nutrigenet*;
127. *wcrj*, 2014; del buono a, d'orta a, del buono r, del buonomg, de monaco a, marullo mn. relationship between diet and heavy metals in high risk of the environmental toxicity areas. implication for cancer prevention.
128. *WCRJ* 2014, de monaco a, d'orta a, del buono a. Evolution of bread-making

- quality in wheat: implications about cancer prevention;
129. Med Hypotheses 1999. stern rg, milestone bn, gatenby ra. Carcinogenesis and the plasma membrane.
 130. Mol Med Today 2000. stubbs m, mcsheehy pm, griffiths jr, bashford cl. Causes and consequences of tumour acidity and implications for treatment,
 131. PLoS Genet 2008. chen jl, lucas je, schroeder t, mori s, wu j, nevins j, dewhirst m, west m, chi jt. The Genomic Analysis of Lactic Acidosis and Acidosis Response in Human Cancers.
 132. br j cancer 1991. griffiths jr. are cancer cells acidic?;
 133. Bioessays 2001; griffiths jr. Causes and consequences of hypoxia and acidity in tumour microenvironments.
 134. wcrj, 2014 demonaco a, d'orta a, fierro c, di paolom, cileni l, di francia r. rational selection of pcr-based platforms for pharmacogenomic testing. wcrj 2014;
 135. biomolecules. 2020. nutritional manipulation: epigenetic effect in cancer. phytochemicals and gastrointestinal cancer: cellular mechanisms and effects to change cancer progression.al-ishaq rk, overy aj, büsselberg d.
 136. Eur J Cancer Prev. 1994. DNA methylation as an intermediate biomarker in colorectal cancer: modulation by folic acid supplementation. Cravo M, Fidalgo P, Pereira AD, Gouveia-Oliveira A, Chaves P, Selhub J, Mason JB, Mira FC, Leitao CN.
 137. Review Oncologist, 2000. Diet and cancer. W C Willett.
 138. Bernier J AT AL consensus guidelines for the management of radiation dermatitis and coexisting acne-like rash in patients receiving radiotherapy plus EGFR inhibitors for the treatment of squamous cell carcinoma of the head and neck. Ann Oncol 19: 142-149, 2008.
 139. Cancer, 2008. Racca P et al. Efficacy and skin toxicity management with cetuximab in metastatic colorectal cancer: outcomes from an oncologic/dermatologic cooperation. Clin Colorectal
 140. Annu Rev Med. 2003. Hursting SD, Lavigne JA, Berrigan D, Perkins SN, Barrett JC: Restrizione calorica, invecchiamento e prevenzione del cancro: meccanismi d'azione e applicabilità all'uomo., 54: 131-152. Epub 2001 dicembre 2003.
 141. Int J Cancro. 2003. Dirx MJ, Zeegers MP, Dagnelie PC, van den Bogaard T, van den Brandt PA: restrizione energetica e rischio di tumori mammari spontanei nei topi: una meta-analisi.
 142. Cancerogenesis 2002. Harvell DM, Strecker TE, Xie B, Pennington KL, McComb RD, Shull JD: la restrizione energetica dietetica inibisce la tumorigenesi mammaria, ma non ipofisaria, indotta da estrogeni nel ratto ACI.
 143. J Nutr. 2000. Matsuzaki J, Yamaji R, Kiyomiya K, Kurebe M, Inui H, Nakano Y: la crescita del tumore impiantato è soppressa e la sopravvivenza è prolungata nel sessanta per cento dei topi con restrizione alimentare.
 144. Jama 2004. Michels KB, Ekbohm A: restrizione calorica e incidenza del cancro al seno.

145. Augustin LS, Gallus S, Franceschi S, Negri E, Jenkins DJ, Kendall CW, Dal Maso L, Talamini R, La Vecchia C: Indice glicemico e carico e rischio di neoplasie del tratto aero-digestivo superiore (Italia). Il cancro provoca il controllo. 2003, 14: 657-662.
146. Ann. Oncol. 2003. Augustin LS, Polesel J, Bosetti C, Kendall CW, La Vecchia C, Parpinel M, Conti E, Montella M, Franceschi S, Jenkins DJ, Dal Maso L: Dietary glycemic index, glycemic load and ovarian cancer risk: un caso-controllo studiare in Italia.
147. Am J Epid. 2004. Holmes MD, Liu S, Hankinson SE, Colditz GA, Hunter DJ, Willett WC: carboidrati dietetici, fibre e rischio di cancro al seno.
148. J Nutr. 2002. Bingham SA, Hughes R, Cross AJ: Effetto della carne bianca rispetto a quella rossa sulla N-nitrosazione endogena nel colon umano e ulteriore evidenza di una risposta alla dose.
149. Nutr Cancer. 1996. Thompson LU, Seidl MM, Rickard SE, Orcheson LJ, Fong HH: Effetto antitumorale di un precursore di lignani di mammiferi da semi di lino.
150. Review J Transl Med 2018. The influence of diet on anti-cancer immune responsiveness. Laura Soldati.
151. Dietary supplement use during chemotherapy and survival outcomes of patients with breast cancer enrolled in a cooperative group clinical trial (Swog S0221). J Clin Oncol. 2020 Mar 10;38(8):804-814.
152. Post-diagnosis use of antioxidant vitamin supplements and breast cancer prognosis: a systematic review and meta-analysis. Clin Breast Cancer. 2021 Dec;21(6):477-485.

