

# Alimentazione e Linfedema oncologico



**Tratto da: I MARTEDÌ DEL LINFEDEMA  
( 30 giugno 2017 e successive aggiornamenti)**

Dott.ssa Theodora Sideratou PhD  
Specialista in Scienze dell' Alimentazione  
Dottorato in Epigenetica (Nutrigenomica)

# Non esiste la "dieta del linfedema"

Ma ci sono alcune cose da tenere a mente :

**Proteina:** Il liquido linfatico contiene grandi quantità di proteine; Quindi un errore comune è quello di ridurre l'assunzione di proteine dietetiche, sperando che questo diminuirà il liquido linfatico e il gonfiore ... non è così facile 😞

**L'assunzione di proteine dietetiche e la quantità di liquido linfatico ricco di proteine nelle estremità non hanno alcuna correlazione.**

## Cosa sappiamo?

La proteina aiuta a mantenere sano il corpo e riparare la pelle che si rompe quando il tessuto si gonfia. Mantiene anche i tessuti connettivi nel tuo corpo forti.

Pertanto, è utile **umentare l'assunzione giornaliera di proteine** a 1,2 g-2,0 g per chilogrammo di peso corporeo per i pazienti affetti da linfedema.

*(Prima di effettuare le modifiche della dieta, controllare con lo specialista e verificare lo stato di salute dei reni)*

# Non esiste la "dieta del linfedema"

Ma ci sono alcune cose da tenere a mente :

Sodio: L'elevata assunzione di sodio provoca il corpo a trattenere il fluido. Le persone con linfedema hanno già edema (ritenzione di liquidi) alle loro estremità, in modo da consumare grandi quantità di sodio potrebbe rendere peggiore il gonfiore. Cosa non gradita 😞

## Cosa sappiamo?

Una dieta a basso contenuto di sodio non è in grado di **curare** la ritenzione di liquidi causata dal linfedema, ma almeno non complica la situazione con gonfiore aggiuntivo dovuto l'elevata assunzione di sale.

Conservare l'assunzione quotidiana di sodio sotto i 2,300 mg, o meno di 1,500 mg al giorno, se si dispone di una pressione arteriosa alta.

# Non esiste la "dieta del linfedema"

Ma ci sono alcune cose da tenere a mente :

**Fluidi:** Un altro errore è quello di ridurre l'assunzione di liquidi, nella speranza di ridurre la ritenzione di liquidi.

## Cosa sappiamo?

**Non esiste alcuna correlazione tra i due**, ma un'idratazione adeguata è essenziale per la funzione cellulare di base e soprattutto importante per il corpo per rimuovere i prodotti di scarto dopo trattamenti di linfedema

# Non esiste la "dieta del linfedema"

Ma ci sono alcune cose da tenere a mente :

Vitamine e minerali: Ottenere l'assunzione raccomandata di tutte le vitamine e minerali è essenziale per una buona salute 😊

## Cosa sappiamo?

I pazienti affetti da linfedema possono concentrarsi sulla **vitamina C** per la formazione di collagene, la **vitamina A** per aumentare lo sviluppo cellulare e lo **zinco** per la guarigione delle ferite e la correzione delle “unghie gialle” associate al linfedema cronico.

## CONTROLLO DEL PESO

- ✓ Il **controllo del peso** è un aspetto importante nella gestione del linfedema perché il sovrappeso rallenta la circolazione linfatica e rende più difficile il trattamento.
- ✓ È bene, quindi, **evitare di ingrassare** o, se si è già guadagnato del peso, cercare di dimagrire.
- ✓ Cercate di **mantenere il peso** entro i limiti normali per il vostro fisico e la vostra altezza. Chiedete consiglio al dietologo o al nutrizionista, che sapranno darvi le indicazioni più appropriate per il vostro caso.

# Dieta equilibrata

Una dieta equilibrata con cereali integrali, frutta, verdure, proteine magre e grassi sani contribuirà a promuovere la salute generale.



# Consigli pratici

Un dubbio che assilla molte persone affette da linfedema è se esista un regime alimentare particolare che possa aiutare tutte le azioni contrastive della malattia. Non è ancora stato trovato un regime alimentare particolare benché ci sono buone evidenze che una dieta complessivamente sana, varia ed equilibrata può contrastare i sintomi della malattia.

- ✓ **Seguire una dieta bilanciata ricca di fibre, frutta e verdura** - che assicurano l'assunzione di tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno per preservare la salute - oltre a sali minerali, ma **povera di grassi e sodio**.
- ✓ **Evitare le diete d'urto**. Perdere peso lentamente è il modo più sano e assicura risultati più duraturi.
- ✓ **Ridurre il consumo di carni rosse**, aumentare quello del pesce. Le proteine sono importanti per sostenere e riparare i tessuti quando si gonfiano . Si calcola 1.2-2gr / kg
- ✓ **Ridurre il consumo di sale**, il basso contenuto di sodio non è in grado di curare la ritenzione di liquidi causata dal linfedema, ma evita ulteriori complicazioni legate ad un inevitabile gonfiore degli arti conseguente l'elevata assunzione di sale.
- ✓ **Bere almeno 1,5 l di acqua al giorno**, limitando il consumo di bevande alcoliche e zuccherine. Un'idratazione adeguata è essenziale per la funzione cellulare di base e soprattutto importante per il corpo - per rimuovere i prodotti di scarto dopo trattamenti di linfedema

# Le “diete” Non Funzionano

- un soggetto malato dovrebbe condurre uno **stile di vita sano**, facendo **molto esercizio fisico** (ma evitando sport che possano causare strappi muscolari)
- Bisogna imparare a **scegliere cosa comprare e cosa mangiare** – imparare a leggere le etichette con attenzione nella quantità di sodio, zuccheri e grassi
- Fare cambiamenti nello stile di vita che si impara ed è per sempre
- **Non basarsi** sulla apparenza e la **perdita di peso** MA su un corpo salutare e una vita salutare

**Le “diete” Non Funzionano MA  
UNO STILE ALIMENTARE SI**

## COTTURE degli ALIMENTI

- Alla **piastra**: fare uso di padella anti-aderente oppure di una bistecchiera senza aggiungere condimenti (olio/burro/margarina) (si potrà aggiungere l'olio a fine cottura)
- Alla **griglia** senza aggiungere condimenti (olio/burro/margarina)
- Al **vapore** (microonde, wok, vaporiera, Bimby)
- **Lessatura**
- **Bollitura**
- Al **cartoccio** (con carta da forno oppure con alluminio, senza aggiunta di olio. E' possibile aggiungere aromi); Al **forno** adoperare **carta da forno** al posto di olio/margarina/burro.
- È possibile preparare **creme di verdura DENSE** (purea di verdura).

# CONDIMENTI

- È preferibile **adoperare l'olio extra-vergine d'oliva** oppure l'olio di semi di girasole di prima spremitura A CRUDO (= aggiunto a fine cottura).
- **Limitare l'uso del sale.** In sostituzione, è consigliabile adoperare spezie ed aromi.
- Condimenti **sconsigliati:** burro, strutto, margarina, dadi da brodo, ketchup, maionese salsa di soia ed altre salse.
- **IN COTTURA è possibile aggiungere:** acqua, vino, verdure (vedi tabella pranzi e cene), erbe aromatiche (basilico, timo, maggiorana,...), zafferano, curcuma.
- Si potrà, inoltre, preparare un **DADO DA BRODO FRESCO** da congelare e da adoperare come insaporitore (p.es.: della carne oppure del pesce): cuocere le verdure come per preparare un minestrone scegliendo quelle consigliate.

# Risotto ai Carciofi

Riso Carnaroli 160 g  
Brodo vegetale 1 l  
Olio extravergine d'oliva 30ml  
Burro 30 g  
Scalogno 1  
Vino bianco fermo 200 g  
Timo 1 rametto  
Parmigiano reggiano 50 g  
Sale fino q.b.  
Pepe nero q.b.

## PER I CARCIOFI

Carciofi (circa 4 teste) 400 g  
Olio extravergine d'oliva 30 g  
Aglio 1 spicchio  
Scalogno 1  
Timo 3 rametti  
Sale fino q.b.  
Pepe nero q.b.



- 100 g di riso
- Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva 30ml
- Scalogno 1
- Vino bianco fermo 200 g
- Timo 1 rametto
- Parmigiano reggiano 30 g
- Sale fino , Pepe nero q.b.

## Per i carciofi

- 6 carciofi
- 1 limone
- Olio extravergine d'oliva 15 g
- Aglio 1 spicchio, Scalogno 1, Timo 3 rametti
- Pepe nero q.b.

# TORTA SALATA DI LENTICCHIE E FUNGHI PORCINI

Ingredienti per una teglia da 24 cm  
(6p)

Burro freddo a pezzetti 100 g

Farina 0 200 g

Acqua ghiacciata 70 g

Sale fino 1 pizzico

## PER IL RIPIENO

Lenticchie secche 200 g

Funghi chiodini 200 g

Brodo vegetale 600 g

Pancetta affumicata 150 g

Uova 3

Olio 60ml

Scalogno 30 g

Olio extravergine d'oliva 40 g

Aglione 1 spicchio

Vino bianco 30 g

Pecorino grattugiato 50 g

Sale fino, Pepe nero

- **Yoghurt greco 0 grassi 170gr**
- **Farina 0 200 g**
- **1 cucchiaio di olio**
- **Sale fino 1 pizzico**
- **Acqua al bisogno**
  
- **200 gr lenticchie**
- **300 gr funghi (porcini) freschi**
- **2 cucchiaini funghi porcini secchi**
- **Brodo vegetale**
- **Prosciutto San Daniele 100gr**
- **Uova 2**
- **Scalogno 30 g**
- **Olio extravergine d'oliva 15ml**
- **Aglione 1 spicchio**
- **Vino bianco 30 g**
- **Pecorino grattugiato 20 g**
- **Sale fino, Pepe nero**

# Parmigiana di melanzane

(\* 1)

2 melanzane

sugo di pomodoro

Pomodori freschi tondi

olio EVO 1 cucchiaio

30gr parmigiano

basilico

sale fino e/o origano



# Torta di mele o pere Light

stampo da 25 cm di diametro

Mele Gala 700 g

Uova 4

Zucchero 200 g

Farina 00 200 g

Burro 100 g

Latte intero 200 ml

Limone 1

Lievito per dolci 1 bustina

Cannella in polvere 1

cucchiaino

Sale fino 1 pizzico

**PER COSPARGERE**

Zucchero a velo q.b.



- **Mele Gala 1kg**
- **Uova 2**
- **Zucchero 120 g**
- **Farina 00 170 g**
- **Latte parz. scremato 160 ml**
- **Succo e scorza di limone non trattato**
- **Lievito per dolci 1 bustina**
- **Cannella in polvere 1 cucchiaino**
- **20 g di pane grattugiato**

# Insalata di finocchi e arance

## Ingredienti

1 arancia bionda

2 finocchi

10 olive nere al forno

6 filetti di acciughe sgocciolati bene



# Cosa e quanto mangiare?

- Scoprire l' 'esigenze individuali
- Categorizzare i fabbisogni nutrizionali del corpo
- Imparare quali cibi soddisfano queste esigenze
- **Imparare a pensare in maniera critica sulle scelte alimentari e leggere le tabelle nutrizionali e valutare i diversi cibi.**

**Applicare il tutto per creare un  
piano alimentare personalizzato**

# Le diete Non Funzionano

- Bisogna imparare a scegliere
- Lo stile di vita si impara ed è per sempre
- Ogni giorno viene proposta una dieta nuova che promette miracoli ma dopo 1 anno viene sconfitta da una ancora più miracolosa.
- Ci basiamo più sulla apparenza e la perdita di peso che su un corpo salutare e una vita salutare
- Inutile avere aspettative non realistiche di peso

# Alimentazione & Linfedema Oncologico

**Dott.ssa Theodora Sideratou PhD**

**per informazioni : 338 801 3405**

Riceve presso Via Emilia Ponente 129

