

## **Integrazione e Nutrizione Oncologica** **A cura della Dottoressa Sabrina Capurso**

L'edizione 2015 dell'evento "Pianeta Nutrizione" ha dedicato un ampio spazio alla nutrizione in oncologia ospitando il 7° congresso internazionale dell'Associazione di ricerca in terapie oncologiche integrate A.R.T.O.I.

La nutrizione ha un ruolo centrale nella strategia terapeutica di tutte le patologie ed in particolar modo di quelle tumorali. In questa sede sono stati presi in considerazione molti aspetti, antichi ed emergenti. I relatori, italiani e stranieri, hanno messo a fuoco diversi aspetti della nutrizione, condividendo preziose informazioni dalla medicina occidentale ed orientale.

Il Dr Baharat Aggarvall (MD Anderson Cancer Center, USA), esperto internazionale sulle proprietà farmacologiche delle spezie ha parlato in dettaglio della curcuma e dell'uso che se ne può fare per ridurre la proliferazione neoplastica. L'uso delle spezie è un ottimo sistema di prevenzione ed anche di cura ad integrazione di quanto si pratica nel nostro paese.

Il dottor Massimo Bonucci, presidente di ARTOI, ha illustrato le proprietà antitumorali e l'uso terapeutico di molte sostanze naturali, presenti nella nostra alimentazione e disponibili anche sotto forma di integratori, quali la curcumina, il sulforafano (broccoli), l'epigallocatechina gallato (thè verde), la polidatina (derivata dal resveratrolo), la AHCC (estratta dal fungo Shitake), e molte altre, efficaci tutte sinergicamente nell'inibire la progressione tumorale e documentate da una ricca letteratura scientifica. Ha quindi presentato un brillante caso clinico in cui si è dimostrata la parziale regressione di metastasi ossee disseminate (documentate con immagini PET) mediante l'uso combinato di fitoterapia ed agopuntura.

Molto interessante l'uso dei funghi cinesi come il Reishi, il Maitake, lo Shitake etc e del Viscum Album, da tempo utilizzato nella medicina antroposofica per le loro proprietà immunostimolanti ed immunomodulanti.

Un altro argomento di rilievo in questa edizione 2015 è stato il microbiota intestinale. La flora batterica intestinale è infatti tema di intensa ricerca nell'ultimo decennio poiché sta emergendo con crescente chiarezza il suo ruolo fondamentale nella regolazione del sistema immunitario e del tenore infiammatorio dell'intero organismo. Si è compreso che una corretta alimentazione, ricca in fibre vegetali e opportunamente pilotata, sia in grado di modificare efficacemente la composizione della flora batterica intestinale, punto importantissimo nella pianificazione della strategia terapeutica tanto nei tumori intestinali quanto in patologie infiammatorie croniche a qualsiasi livello.

La sottoscritta ha parlato dell'uso del latte e dei latticini alla luce dei dati scientifici disponibili, suscitando un vivace dibattito. Alimento controverso poiché, sebbene sia utile a prevenire i tumori del colon, è ricco di estrogeni e fattori di crescita che si concentrano nella frazione grassa. Molta attenzione dunque all'eccessivo consumo di latte intero, burro e formaggi grassi.

La Dottoressa Paola Fiori (Istituto di Medicina del Benessere FRONTIS, socia ARTOI) ha presentato i dati preliminari in tema di metabolismo ossidativo e ruolo della misurazione dei radicali liberi nel monitoraggio delle patologie infiammatorie croniche e della validità di una nutrizione accuratamente personalizzata secondo le intolleranze e il quadro nutrigenetico di ciascun paziente.

# Frontis Nutrizione

*Medicina Estetica Integrata - Nutrizione - Medicina del Benessere*

A conclusione di queste tre giornate di lavori emerge l'indicazione ad una nutrizione bilanciata ma anche mirata che includa sostanze vegetali con proprietà antineoplastiche e modulanti la flora intestinale. Inoltre, emerge chiaramente la necessità di un controllo ormonale attraverso l'alimentazione, che moduli la produzione di fattori di crescita come l'insulina e l'IGF1. Questo si ottiene attraverso la drastica riduzione di zuccheri e farine raffinate e degli alimenti o combinazioni alimentari ad alto indice glicemico. Attenzione particolare ai grassi saturi, componente essenziale delle membrane cellulari, ma direttamente coinvolti nell'incidenza della maggior parte dei tumori. Si dunque all'introduzione di grassi insaturi mediante la scelta di olii vegetali appropriati. Tutte queste raccomandazioni confermano e ribadiscono la correttezza del decalogo per la prevenzione dei tumori emesso dal World Cancer Research Found nel 2007, indirizzato alle istituzioni sociali e sanitarie di tutto il mondo. Non dunque la demonizzazione di questo o quell'alimento, ma lo studio accurato di una alimentazione sana e non dannosa per lo specifico soggetto.

In sintesi, la nutrizione rappresenta in oncologia il terreno di base su cui impiantare tutte le terapie antitumorali, biologiche e demolitive (chirurgia, radioterapia e chemioterapia), strategia che farà la differenza in termini di effetti collaterali e di successo terapeutico a lungo termine. La nutrizione pertanto è argomento di grande dignità che non può essere lasciata dunque ad un approssimativo "fai da te", ma necessita la massima professionalità medica, per essere personalizzata ed adattata alle necessità ed alle caratteristiche del singolo paziente attraverso le varie fasi del suo percorso di cura.