

*I dati sono stati diffusi a Napoli all'Immunotherapy e Melanoma Bridge*



Napoli, 11 dicembre 2023 - Il cancro si combatte a tavola, soprattutto a Natale. Dalle lenticchie al pesce, dai finocchi alla frutta secca, sono molteplici gli ingredienti della tradizione natalizia italiana che possono rivelarsi preziosi alleati sia per prevenire il melanoma, sia per migliorare la risposta all'immunoterapia e per contrastare gli effetti collaterali dei trattamenti.

A suggerire alcuni dei piatti anti-cancro da inserire nel menù delle prossime feste natalizie è il prof. Paolo Ascierto, presidente del convegno e direttore del dipartimento di oncologia melanoma, immunoterapia oncologica e terapie innovative dell'Istituto Nazionale dei Tumori IRCCS Fondazione Pascale di Napoli, in occasione dei recenti convegni Immunotherapy Bridge e Melanoma Bridge.

“Pasta e fagioli, lenticchie in umido, zuppa di cereali integrali proprio come li facevano le nostre nonne possono migliorare la risposta al trattamento immunoterapico nei pazienti affetti da melanoma - spiega Ascierto - Così come i funghi, i finocchi, il salmone, l'aringa marinata e, finanche, la liquirizia possono prevenire il rischio di sviluppare il tumore della pelle, oltre che contrastare gli effetti collaterali delle terapie”.



*Prof. Paolo Ascierto*

Il melanoma è il tumore della pelle più aggressivo, oggi in costante aumento sia per via dell'errata esposizione al sole che della scarsa cultura della prevenzione. “Negli ultimi anni i tumori della pelle sono diventati sempre più comuni tra i giovani: oggi in Italia rappresentano la terza tipologia di tumore più riscontrata al di sotto dei 50 anni - sottolinea il prof. Ascierto - È opinione ormai comune che la prevenzione inizia anche a tavola. Relativamente al melanoma e ai carcinomi cutanei, alcuni componenti della dieta, come gli antiossidanti, le vitamine e i minerali, hanno mostrato effetti protettivi, aiutando a combattere i radicali liberi e a prevenire i danni alla base dello sviluppo del tumore”.

“In particolare - prosegue Ascierto - le vitamine C, E e A, lo zinco, il selenio, i carotenoidi, gli acidi grassi omega-3, il licopene, i polifenoli e i sulforafani sono tra gli antiossidanti che molti specialisti consigliano di includere nella dieta per ridurre il rischio di tumori cutanei. Avere abitudini alimentari corrette è importante anche durante il percorso terapeutico per mantenere più forte il sistema immunitario, migliorare l'efficacia del trattamento stesso, ridurre gli effetti collaterali e quindi poter continuare il percorso, prevenire le recidive”.

In particolare, è stato dimostrato che i pazienti con diagnosi di melanoma sottoposti a immunoterapia hanno una risposta migliore al trattamento se consumano un piatto a base di proteine sane (pesce, pollame, formaggi magri, legumi e frutta secca), evitano i salumi e le carni trasformate, come condimento usano oli vegetali sani, meglio l'olio extravergine; come bevande: acqua e caffè, meglio se si evitano le bevande molto zuccherate.

E se il colon improvvisamente non risponde più ai comandi a causa delle cure farmacologiche? Ascierto e il suo team consigliano di affidarsi alle tisane: tisana alla malva, alla melissa, al finocchio e alla camomilla. Un buon risotto al limone può aiutare a contrastare i disturbi gastrointestinali e lo zenzero può contrastare i problemi di anoressia e nausea provocati dall'immunoterapia.

È dunque evidente che il gusto può ben sposarsi con la salute e la prevenzione del cancro. Con questo spirito il gruppo di oncologi, dermatologi e dietisti, diretto da Ascierto, sviluppa costantemente progetti per anticipare le mosse della malattia e diffondere i principi di una sana e corretta alimentazione basati fondamentalmente sulla dieta mediterranea e i suoi fitonutrienti (il licopene dei pomodori, il resveratrolo della buccia dell'uva, l'acido ellagico della frutta secca o il sulforafano dei broccoli) che agiscono come spazzini dei radicali e proteggono le cellule dai danni al Dna.