

# Indice

- p. 11 Prefazione di Antonio Miceli
- 15 La mia rinascita... in tavola!, di Katia Occhilupo
- 17 Nota per il lettore
- 19 Introduzione
  
- 23 Capitolo 1
  - Le regole del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro.*
  - Prevenire è meglio che curare*
  - 1.1. Regola n. 1: mantenere un peso salutare, 24
  - 1.2. Regola n. 2: praticare uno stile di vita attivo, 27
  - 1.3. Regola n. 3: arricchire la dieta di cibi vegetali, 29
  - 1.4. Regola n. 4: limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica, 34
  - 1.5. Regola n. 5: carni rosse – guida al consumo, 38
  - 1.6. Regola n. 6: limitare il consumo di bevande zuccherate, 40
  - 1.7. Regola n. 7: limitare il consumo di alcol, 42
  - 1.8. Regola n. 8: se possibile, non fare uso di integratori, 47
  - 1.9. Regola n. 9: l'importanza dell'allattamento al seno, 49
  - 1.10. Regola n. 10: prevenire è meglio che curare, 51

## p. 53 Capitolo 2

*L'alimentazione durante le terapie oncologiche*

- 2.1. Come affrontare al meglio le terapie oncologiche con l'alimentazione, 53
- 2.2. Quali sono gli effetti collaterali che possono interferire con l'alimentazione?, 54
- 2.3. Perché una corretta nutrizione e il mantenimento del peso durante le terapie sono così importanti?, 54
- 2.4. Come prepararsi al giorno della chemioterapia, 55
- 2.5. Perdita di appetito e consigli per aumentarlo, 62
- 2.6. Come comportarsi in caso di moderata perdita di peso, 71
- 2.7. Come comportarsi in caso di incremento eccessivo del peso, 80
- 2.8. Come comportarsi in presenza di dolore o infiammazione della bocca e della gola, 86
- 2.9. Che cosa si deve evitare di mangiare se si ha dolore alla bocca?, 96
- 2.10. Cosa fare in caso di secchezza della bocca e saliva densa, 97
- 2.11. Come mangiare e bere quando gusto e olfatto sono alterati (disgeusia), 98
- 2.12. Come mangiare e bere per contrastare nausea e vomito, 104
- 2.13. Cosa fare in caso di diarrea, 112
- 2.14. Quali alimenti si devono evitare in caso di diarrea e quali si possono mangiare tranquillamente?, 129
- 2.15. Cosa fare in caso di stitichezza, 131

## 135 Capitolo 3

*Falsi miti in nutrizione oncologica*

- 3.1. La carne rossa è cancerogena?, 135
- 3.2. Assunzione di vitamine, sali minerali e integratori nel paziente oncologico, 136

- 3.3. Frutta, verdura: devo mangiare solo bio?, 137
- 3.4. Lo zucchero da cucina (saccarosio) fa male?, 139
- 3.5. Come orientarsi rispetto alle false informazioni fornite dal web, 142

p. 145 Capitolo 4

*La cottura degli alimenti*

- 4.1. Metodi di cottura degli alimenti, 145
- 4.2. Come evitare un'eccessiva introduzione di AGE all'interno del nostro organismo?, 146
- 4.3. La cottura delle verdure, 151
- 4.4. La pelatura, 154
- 4.5. Quali pentole utilizzare durante la cottura degli alimenti e come conservare gli alimenti, 155

161 Bibliografia

169 Ringraziamenti