



# Prevenire il tumore della mammella con uno stile di vita sano

**C**irca 37.000 donne in Italia si ammalano ogni anno di cancro al seno. Una donna su dieci nell'arco della vita ne viene colpita, con maggior probabilità dopo la menopausa. Cosa possiamo fare per prevenire questa malattia? Secondo il report del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, i **principali fattori di rischio convincenti e modificabili** sono il consumo di **alcol** a tutte le età e il **peso in eccesso in post-menopausa**. **L'attività fisica** è invece un fattore protettivo.

**Evitare gli alcolici.** Se da un lato un goccino di vino potrebbe aiutarci a prevenire le malattie cardiovascolari, dall'altro è invece certo che anche consumi limitati di questo forte cancerogeno aumentano il rischio di ammalarsi di tumore della mammella.

**Chi è magro non ingrassi e dimagrisca chi è sovrappeso.** I fattori ormonali, influenzati anche dal grasso corporeo, giocano ruoli importanti e ancora non completamente conosciuti nell'insorgenza del cancro della mammella. **Tener d'occhio il peso dopo la menopausa è quindi necessario**, anche se spesso molto difficile. Non basta dire sì o no ad un solo alimento, ma bisogna trovare o ritrovare l'equilibrio tra entrate alimentari e spese energetiche per l'attività fisica.

**Ma come fare per cambiare?** Non siamo tutte uguali: c'è chi non sa rinunciare al dolce, chi va matta per il salato, chi accompagna il pasto con tanto pane, chi mangia spesso fuori casa e si può permettere solo hamburger e patatine, chi infine ha una sete tremenda e si disseta sempre con bibite dolci. Basterebbe adottare una dieta più ricca in vegetali, cereali integrali, legumi, una dieta con meno zuccheri semplici, preparata a partire da alimenti di base cucinati in casa, rinunciando ai dolci e a piatti pronti preconfezionati, pieni di sale e di grassi poco conosciuti. **Cambiare significa chiamare in causa tutti gli altri fattori di cui sempre si parla nelle linee guida per la prevenzione:**



- **più ortaggi e frutta:** aumenta il volume del pasto, diminuisce la concentrazione energetica. Un panino con salame ci fornisce almeno 400 calorie, un frutto meno di 60. Frutta e verdura sono ricchi di vitamine, minerali, fibre ed altri composti protettivi.
- **cereali integrali anziché raffinati** (pane e riso integrale, orzo, segale, avena, farro...). Più ricchi di micronutrienti e fibre, danno maggior senso di sazietà e hanno un minor impatto sulla glicemia. Evitare i prodotti da forno commerciali, sia dolci che salati.
- **meno carni rosse**, sia fresche che conservate. Preferire pesce e pollame.
- **no alle bibite dolci** e sì all'acqua fresca e alle tisane.
- **più attività fisica:** movimento regolare tutti i giorni, accompagnato da attività più intensa alcune volte alla settimana. Si brucia più energia, sta meglio il cuore, si rinforzano ossa e muscoli, diminuiscono estrogeni e androgeni circolanti. Davvero basterebbe questo per ridurre il rischio? Niente diete esotiche, terapie nutrizionali alternative, integratori, cibi strani? Non c'è **la pillola magica?** Sulla pillola magica gli esperti si esprimono chiaramente: **gli integratori non sono raccomandati per la prevenzione del cancro.** Quel che fa bene in piccole quantità potrebbe far male se preso in dosi eccessive, come già dimostrato per il beta carotene e per la vitamina E. Vitamine, fenoli,



flavonoidi e altre sostanze dall'effetto antiossidante possono proteggere dal cancro al seno, come pure la soya e i suoi derivati. Ognuna di queste sostanze è stata dimostrata protettiva per il tumore al seno in qualche studio, ma non sempre si ottiene lo stesso risultato consumandone una grossa quantità sotto forma di integratore. **Evitiamo quindi la pillola magica**, come quella a base di curcuma, molto di moda oggi. Curcuma sì, ma come spezia e non come integratore: cerchiamo di variare la dieta per ottenere, direttamente da quel che offre la natura, un bel mix di elementi protettivi.

**Quando cominciare con questi cambiamenti?** Alcuni studi mostrano che **le abitudini corrette hanno più efficacia se adottate nel periodo dell'adolescenza e anche prima**. Buone abitudini prese in giovane età si mantengono facilmente per tutta la vita, ma non è mai tardi per cambiare: controllo del peso e riduzione dell'alcol sono certamente efficaci dopo la menopausa. Inoltre, con il buon esempio possiamo influenzare il comportamento di figli e nipoti che si siedono a tavola con noi. L'ISPO di Firenze è impegnato in uno studio di prevenzione del

tumore della mammella nelle donne in menopausa, di cui si parla nella pagina accanto.

**E se già ho avuto un tumore, cosa posso fare?**

**Finite le terapie e riprese le forze, la motivazione è alle stelle ed è il momento giusto per cambiare.** Solo negli ultimi anni si sono intensificate le ricerche su alimentazione e stile di vita per ridurre le recidive. Quali sono le indicazioni? Cosa fare per non essere nuovamente colpite dal tumore?

**Le indicazioni di WCRF valgono anche dopo la diagnosi,**

una volta terminate le cure: tener d'occhio la bilancia, evitare le bevande alcoliche e mantenersi in movimento. Molti studi dimostrano che **seguendo queste indicazioni la prognosi sarà migliore e le recidive meno frequenti**. Si confermano quindi le raccomandazioni specifiche: dieta ricca in vegetali, cereali integrali, frutta, legumi e olio di oliva extravergine. Ingredienti semplici e poco raffinati. Pochi dolci e farine "bianche". Carni rosse e salumi solo saltuariamente. Gli integratori non sono consigliati per le persone che possono alimentarsi in modo naturale.

**Ma come! E tutte le diete di cui sentiamo parlare, per esempio la Macrobiotica e il Metodo Kousmine?**

**Le indicazioni alimentari di queste "diete" vanno bene, se non estremizzate.** I principi base si sovrappongono in gran parte alle indicazioni date fin qui, anche se con diverse sfumature e con l'accento posto su questo o quel elemento. Alimenti semplici, di origine prevalentemente vegetale, integrali, poco raffinati. La Macrobiotica inserisce anche ingredienti particolari, come ad esempio le alghe, che possono contribuire con alcuni nutrienti assenti altrove. In genere comprende il pesce e sconsiglia l'uso di zuccheri e dolci, in linea con le raccoman-

dazioni ufficiali. Attenzione invece alle interpretazioni più restrittive: escludendo completamente gli alimenti di origine animale si possono manifestare carenze nutrizionali. Attente anche a non travisare: la soya e i suoi derivati sono da consumare tal quali. Gli isoflavoni estratti dalla soya, consumati sotto forma di integratori, sono da prendere con le pinze perché in alcuni studi hanno dato effetti opposti a quelli attesi. Il metodo Kousmine prevede un periodo iniziale di digiuno: sulla validità del digiuno non ci sono prove scientifiche, anche se parecchi studi indicano la restrizione calorica come fattore protettivo. Anche su altri aspetti del metodo, come l'igiene intestinale, non vi sono, a mio avviso, certezze.

Per dimostrare scientificamente la miglior dieta anticancro si stanno avviando studi randomizzati. **In Italia è da poco iniziato lo studio DIANA 5 - Studio di Prevenzione delle Recidive del Tumore al Seno attraverso l'Alimentazione e lo Stile di Vita.** Lo studio multicentrico è promosso dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano e dall'Istituto Europeo di Oncologia ed è finalizzato a studiare se modifiche della dieta e dell'attività fisica hanno un ruolo protettivo anche per chi è già stata operata alla mammella.

**Le informazioni di questo articolo sono prese da:**

Doyle C, et al. *Nutrition and physical activity during and after cancer treatment...*  
*CA Cancer J Clin.* 2006.  
 Kushi LH, et al. *The macrobiotic diet in cancer.* *J Nutr.* 2001.  
 Masala G et al. *SNLG-Regioni - Linee guida di prevenzione oncologica Regione Toscana 2010 (in press).*  
[www.kousmine.eu](http://www.kousmine.eu)  
[www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/cascinarosa\\_progetti.asp#diana5](http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/cascinarosa_progetti.asp#diana5)  
*World Cancer Prevention Fund and American Institute for Cancer Research (WCRF). Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective.* 2007.  
[www.dietandcancerreport.org/?p=ER](http://www.dietandcancerreport.org/?p=ER)



### Alimentazione e attività fisica per la prevenzione del tumore della mammella

Alimentazione e attività fisica potrebbero avere un effetto positivo su una serie di indicatori di rischio per il tumore della mammella, tra cui la densità del seno, una caratteristica rilevabile alla *mammografia*. Nel giugno del 2009 l'ISPO, con il supporto dell'Istituto Toscano Tumori e della LILT, ha iniziato uno studio per valutare l'effetto del cambiamento di queste abitudini sulla densità mammaria. Il programma proposto ha la durata di due anni.

**Chi sono le nostre volontarie?** Donne sane, di età compresa tra i 50 e i 69 anni, in menopausa, non fumatrici, non in terapia ormonale sostitutiva, con densità del seno elevata rilevata alla mammografia in genere eseguita nell'ambito del programma di screening. Le volontarie sono suddivise in modo casuale in 4 gruppi: dieta - attività fisica - dieta & attività fisica - gruppo di controllo.

**Attività previste per tutte.** Mammografia, misurazioni antropometriche ed ematochimiche, valutazione del grado di allenamento e compilazione questionari, all'inizio e alla fine dello studio. *Randomizzazione* (assegnazione casuale ad uno dei quattro gruppi di studio). Riunioni periodiche presso ISPO, interviste telefoniche periodiche.

**Gruppo Dieta.** Consigli su come indirizzare in modo salutare le abitudini alimentari: poca carne, dolci e alcol, molta verdura, cereali integrali e legumi. Consigli personalizzati, cambiamenti gradualmente, opuscoli ad hoc, diari alimentari. Le volontarie partecipano a lezioni teoriche presso il nostro centro e a incontri pratici di cucina. Grazie alla collaborazione con UNICOOP Firenze e con la Sezione Soci Firenze nord-ovest, nel cui quartiere lo studio ha preso avvio, è stato possibile organizzare gli incontri presso il Centro di Educazione al Consumo Consapevole di Via Vittorio Emanuele: con la guida della cuoca Benedetta Vitali, vengono preparati piatti ispirati alla nostra tradizione culinaria, ma adattati ai principi dello studio. Le ricette preparate, come pure quelle suggerite nel corso dello studio dalle volontarie stesse, sono raccolte in dispense distribuite alle partecipanti.



Incontro di cucina presso la Sezione Soci COOP Firenze nord-ovest.

**Gruppo Attività Fisica.** Programma di incremento graduale dell'attività fisica: un'ora di cammino o altra attività moderata tutti i giorni, e un'ora alla settimana di attività intensa. Consigli personalizzati, cambiamenti gradualmente, opuscoli ad hoc, diari di attività fisica. Le volontarie partecipano a lezioni teoriche presso il nostro centro e seguono una lezione settimanale in palestra, condotta da operatrici dello studio. Vengono inoltre organizzate, periodicamente, passeggiate a Firenze e nei dintorni. Anche quest'anno, come già avvenuto nel 2009, le volontarie parteciperanno a *Corri la Vita*, insieme al personale dello studio.

**Gruppo Dieta & Attività Fisica.** Alle donne di questo gruppo vengono offerti entrambi i programmi previsti.

**Gruppo di controllo.** Consigli generali su come indirizzare in modo salutare le proprie abitudini alimentari e l'attività fisica.

**Che c'è di nuovo?** Al momento sono coinvolte nel programma 156 donne. Dal luglio 2010 è iniziata una nuova fase di arruolamento. Stiamo invitando a partecipare allo studio altre donne con densità del seno elevata, che abbiano effettuato la mammografia nell'ambito del programma di screening nel periodo primavera-estate 2010.

Le donne che partecipano allo screening mammografico e desiderano avere più informazioni possono contattarci dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle 15.00 al **N. Verde 800 426541**.

#### Responsabile del Progetto

Dr.ssa Giovanna Masala, S.C. Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale, ISPO, Firenze.