

Alimentazione e stile di vita, come influiscono nel tumore al seno

Author : Daniela Troiani

Date : 15 marzo 2015



Il tumore al seno è una patologia ad eziologia multifattoriale, dovuta all'interazione di diversi fattori di rischio, di cui alcuni non modificabili (sesso, età, menarca precoce o menopausa tardiva, nulliparità o prima gravidanza oltre i 35 anni, familiarità, predisposizione genetica, e altri modificabili (terapia ormonale sostitutiva, esposizione a radiazioni in età infantile, obesità, sindrome metabolica, scarsa attività fisica, cattiva alimentazione).

Nel corso degli ultimi tre decenni, numerosi studi hanno indagato **il ruolo dello stile di vita nella comparsa, progressione e sopravvivenza alla malattia**, mostrando che una dieta bilanciata e un'attività fisica costante e moderata non solo hanno l'effetto di diminuirne la frequenza, ma anche di ridurre gli effetti avversi di chemioterapia e radioterapia, il rischio di eventuali recidive e di prevenire l'insorgenza di altre comorbidità, come diabete mellito e malattie cardiovascolari.

Essendo alimentazione e stile di vita fattori di rischio modificabili, ognuno di noi può **agire sulle proprie abitudini** per ridurre gli effetti negativi.

In generale una dieta ricca di proteine, di grassi animali, di sale e povera di verdura e frutta, è quella che più espone al rischio di ammalarsi di cancro.

Ma oltre la qualità del cibo consumato, è importante anche la quantità, quando è causa di sovrappeso e obesità. Vari studi, su animali e uomo, hanno dimostrato che **sovrappeso e obesità sono strettamente connessi al cancro al seno** (oltre che a quello al colon, all'endometrio e alla cistifellea).

Vediamo come alcuni alimenti ed altre abitudini possono influire sulla prevenzione o sullo sviluppo della malattia

Fibre - L'ipotesi che la fibra alimentare riduca il rischio di cancro al seno deriva dalle osservazioni che le donne vegetariane hanno maggiori escrezione di estrogeni fecali e concentrazioni ematiche più bassi di estrogeni rispetto alle donne onnivore; è stato dimostrato che la fibra alimentare può inibire il riassorbimento intestinale di estrogeni e può aumentarne l'escrezione fecale. L'assunzione di fibre idrosolubili è inversamente associata al rischio di cancro al seno. Una maggiore assunzione di fibra alimentare è spesso associata ad altre buone abitudini, tra cui alti livelli di attività fisica, minore prevalenza di sovrappeso / obesità e ridotte assunzioni di alcool e grassi alimentari.

Per il loro contenuto in fibra, è quindi raccomandabile il consumo quotidiano di **almeno cinque porzioni di frutta e verdura**, tipico della dieta mediterranea.

Latte e derivati - È preferibile limitare il consumo di latte e suoi derivati nella donna con cancro al seno; gli estrogeni contenuti nell'alimento sono un fattore di rischio per le recidive.

Da uno studio australiano, pubblicato sul *Journal of the National Cancer Institute*, è emerso che le donne che consumano una o più porzioni al giorno di latte o suoi derivati ad alto contenuto di grassi hanno un **rischio del 64% più alto** di morire di qualsiasi causa e un aumento del rischio del 49% di morire di cancro al seno nel corso del follow-up. Gli estrogeni contenuti in questi alimenti sono un fattore di rischio per la recidiva e sono presenti sempre in maggiori quantità nel latte munto da vacche allevate in maniera intensiva.

Un altro recente studio indica, attraverso l'analisi dei dati epidemiologici, che il consumo di prodotti lattiero-caseari soprattutto in tenera età, sembra rappresentare uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo del cancro al seno. Una recente conferma deriverebbe anche dalla dimostrazione di una minor incidenza di cancro al seno in individui con intolleranza al lattosio

Proteine animali - In generale, il consumo di carne è associato ad un evidente aumento del rischio relativo di cancro al seno. Un elevato consumo di carne rossa durante l'adolescenza, periodo in cui il seno è particolarmente vulnerabile alle influenze dei cancerogeni a causa della rapida proliferazione delle cellule mammarie e la mancanza di differenziazione terminale, è stato associato a un aumento del rischio di cancro al seno in premenopausa. Una maggiore assunzione di carne rossa anche nella prima età adulta rappresenta un fattore di rischio per il cancro al seno, e la **sostituzione di carne rossa** con una combinazione di legumi, pollame, noci e pesce può ridurre tale rischio.

Soia - Secondo i dati presenti in letteratura l'assunzione di soia non sembra influenzare i livelli di estrogeni circolanti o esercitare effetti simili agli estrogeni in tessuti bersaglio. Un'azione protettiva della soia nella comparsa e nelle recidive di tumore al seno è stata osservata solo nelle popolazioni asiatiche ma non in quelle occidentali..

Probiotici - Recenti studi su animale e uomo mostrano come alcuni ceppi di batteri possono svolgere un ruolo preventivo per il cancro al seno, attraverso meccanismi di immunomodulazione che si esplicano non solo a livello intestinale, ma anche sistemico agendo su organi quali come linfonodi e milza,

Omega3 - Una meta-analisi del 2013 ha analizzato i risultati di 26 studi che hanno indagato la relazione del rischio di cancro al seno e assunzione di omega-3 di origine marina e di acido alfa-linolenico, mostrando come questi due nutrienti riducano il rischio del 14%.

Fumo - Un recente studio, condotto nella più ampia coorte fino ad oggi, mostra che il fumo (passivo o attivo) aumenta il rischio di cancro al seno e che il fumo tra menarca e la prima gravidanza a termine è particolarmente deleterio.

Alcool - L'assunzione di alcool sembra essere positivamente correlata al tumore al seno, anche se i dati presenti in letteratura sono discordanti e sono tuttora sconosciuti i potenziali meccanismi di azione. In ogni caso, per molte buone ragioni, è bene limitarne l'assunzione.

Sedentarietà - È un fattore di rischio importante sia nella prevenzione che nella riduzione del rischio di recidive nelle pazienti con tumore al seno.

Uno studio francese del *Prevention Research Institute* di Lione, coordinato da Mathieu Boniol, e dai lui presentato all' *European Breast Cancer Conference* dello scorso anno, ha preso in esame 37 studi clinici che negli ultimi 27 anni hanno coinvolto quattro milioni di donne, dimostrando come l'attività fisica determina una percentuale di riduzione del rischio maggiore del 12%, indipendentemente da nazione in cui si vive, età, pre o postmenopausa, peso corporeo, e dal fatto che si sia fatta o meno attività fisica in precedenza.

Le linee guida internazionali indicano una riduzione di mortalità per tutte le malattie, tumori compresi, con un **esercizio di tipo aerobico detto di "endurance"**, ovvero tutte quelle attività che fanno muovere il corpo intero: correre, camminare, andare in bicicletta, nuotare. In generale, però, è bene svolgere almeno 30 minuti di attività fisica aerobica al giorno (camminare, andare in bicicletta, nuotare, ecc.), almeno 5 giorni a settimana.

Cambiare è difficile, soprattutto da adulti, quando il tempo è poco, la vita è frenetica e le abitudini sono già strutturate: ma si può fare, e i risultati non si fanno attendere....

Per approfondimenti visitate il sito www.assis.it