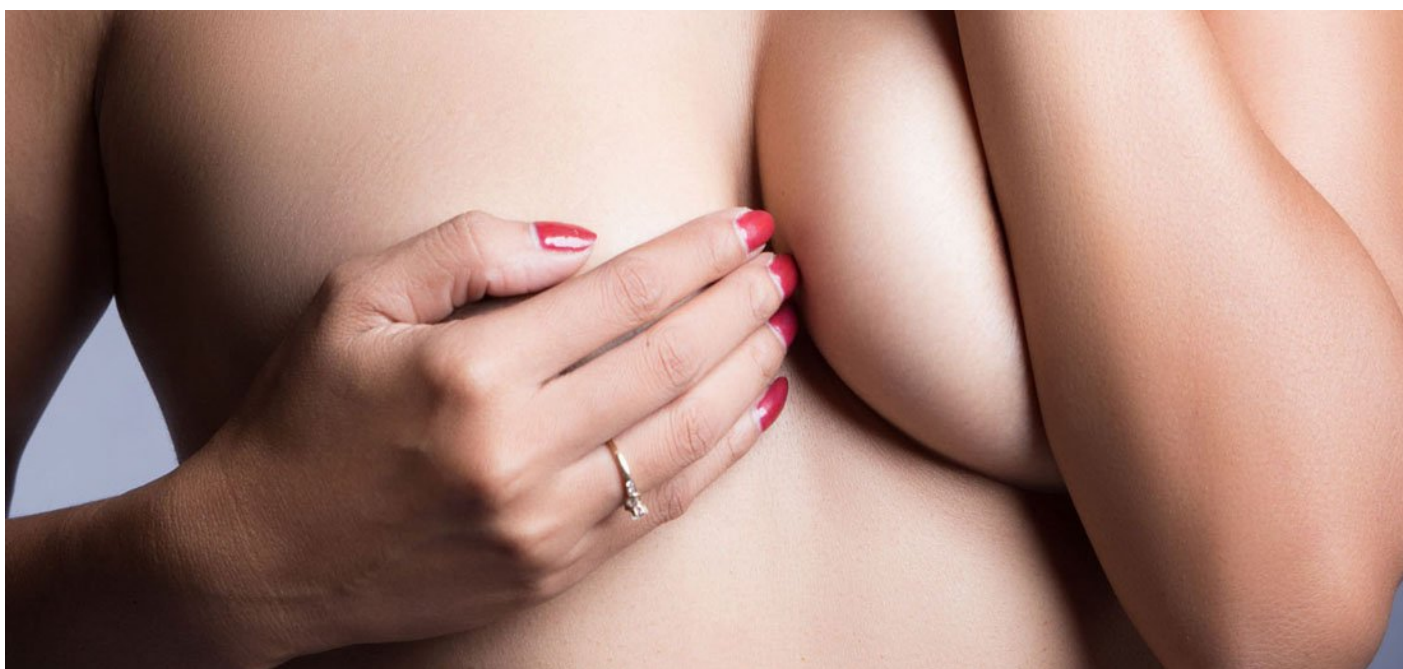


ALIMENTAZIONE

TUMORE AL SENO? 10 RACCOMANDAZIONI PER PREVENIRLO



Il tumore al seno è la neoplasia più frequente nel sesso femminile, esclusi i carcinomi della pelle, quello mammario è il più diagnosticato nelle donne di ogni fascia d'età. In Italia nel 2015 circa un tumore maligno su tre nella donna era un tumore mammario e per anni è stata la prima causa di morte per tumore, oggi fortunatamente in calo grazie alla maggiore diffusione dei programmi di screening e prevenzione, oltre ad una maggiore efficacia delle terapie rispetto al passato.

Ci sono diversi tipi di cancro mammario che possono svilupparsi in diverse parti del seno, il quale è costituito da grasso, tessuto connettivo e una serie di ghiandole (lobuli). In modo molto generico possiamo distinguere innanzitutto **tra forme di tumore non invasive e forme invasive**. Le prime si sviluppano nei dotti (i piccoli tubi che portano il latte al capezzolo) e non si espandono al di fuori del seno. Le seconde sono circa i tre quarti di tutti i casi di cancro alla mammella e hanno la capacità di espandersi al di fuori del seno e raggiungere altri organi.

La terapia più opportuna dipende dal tipo di tumore e può comprendere differenti opzioni: chirurgia, radioterapia, chemioterapia, terapia ormonale o biologica, combinate tra loro sulla base delle caratteristiche della paziente.

Chi corre maggiori rischi

Nell'insorgenza del tumore alla mammella giocano diversi **fattori di rischio**, legati all'età, all'ereditarietà, al metabolismo e non solo:

- il rischio di ammalarsi aumenta con l'età. Questo potrebbe essere dovuto a stimoli ormonali continui nel tempo a cui è soggetta la mammella e al danneggiamento cellulare legato all'invecchiamento stesso.
- un ciclo ovarico che arriva in giovanissima età e una menopausa tardiva, allungano il periodo di esposizione del tessuto mammario a stimoli ormonali.
- il ruolo degli ormoni è dimostrato dall'aumentato rischio insorto nelle donne che assumono la pillola come anticoncezionale e con l'espandersi della TOS (terapia ormonale sostitutiva) in menopausa e protratta nel

tempo (mediamente 10 anni). Il rischio di tumore all'apparato genitale femminile si è poi ridotto con la diminuzione dei dosaggi ormonali sostitutivi e una più prudente prescrizione della TOS per le donne con un maggiore fattore di rischio.

- seppur in forma minore, alcuni tipi di carcinomi mammari risultano legati a forme ereditarie. In particolare sono implicati due geni BRCA-1 e BRCA-2.
- precedenti radioterapie (soprattutto al torace e in giovane età) e precedenti neoplasie al seno sono possibili campanelli d'allarme per lo sviluppo di recidive o nuove forme tumorali.
- il seno è composto da migliaia di piccole ghiandole deputate alla produzione di latte. Nel caso in cui sia presente una più alta concentrazione di queste cellule il seno si presenta più denso. Le donne con seno denso hanno maggiori probabilità di sviluppare il cancro al seno, proprio in virtù del più alto numero di cellule che possono trasformarsi in cellule tumorali.
- obesità e sindrome metabolica rappresentano un aumentato rischio di sviluppare il carcinoma mammario. Anche l'insulino-resistenza, che determina un'aumentata produzione di insulina, sembra svolgere un ruolo attivo.
- elevato consumo di alcool, di zuccheri semplici e di grassi animali e il basso consumo di fibra, sembrerebbero essere associati a un maggiore rischio di sviluppare tumore alla mammella.

L'importanza dello screening

La prevenzione ha un ruolo determinante, dal momento che il tumore della mammella può colpire persone con anamnesi molto differenti. Raramente dà dolore, e spesso il primo sintomo riconoscibile è un nodulo o un'area ispessita nel seno. Prima di allarmarsi eccessivamente bisogna sapere comunque che la maggior parte dei noduli, circa il 90%, non sono forme tumorali.

- L'autodiagnosi (palpazione del seno) è importante per notare frequentemente eventuali anomalie che dovrebbero essere subito riferite al proprio medico ed eventualmente seguite da un percorso diagnostico adeguato.
- La mammografia bilaterale rappresenta il test di screening più efficace, infatti, la sua diffusione in Italia ha permesso di diagnosticare precocemente la malattia e di conseguenza risolvere un elevato numero di casi, riducendo i casi di morte. Oggi le linee guida raccomandano una mammografia ogni 2 anni nelle donne tra i 50 e i 69 anni. Nelle donne tra i 40 e i 49 anni andrebbe eseguita personalizzando la cadenza in base a fattori di rischio come **familiarità e densità del seno**.
- Altri esami effettuabili possono essere l'ecografia mammaria e la risonanza magnetica nucleare. La diagnosi certa viene tuttavia ottenuta tramite l'esecuzione di una biopsia, che consiste nel prelievo di un piccolo campione di tessuto dal seno per analizzare le cellule (esame istologico) e verificare la loro natura (tumorale o no). Questo tipo di esame può essere richiesto anche per i linfonodi dell'ascella per verificare se il cancro si è diffuso ad altri organi.

Alimentazione, cosa è importante sapere

L'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori attraverso diversi meccanismi, in particolare:

- A causa di sostanze cancerogene presenti nei cibi o formati durante la **cottura** o nella **conservazione** degli alimenti.
- Gli antiossidanti e altri nutrienti protettivi contenuti negli alimenti, come alcune vitamine e i grassi polinsaturi e monoinsaturi, combattono l'eccessiva produzione di **radicali liberi** dovuta a vari fattori tra i quali l'inquinamento, lo stress e lo sport eccessivo. I radicali liberi sono anche responsabili di danni cellulari tra cui quelli al DNA che sono all'origine dei tumori.

L'interazione tra questi meccanismi è però complessa, così come la grande varietà degli stili alimentari e la diversa costituzione genetica. Grazie ad un'accurata revisione degli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) ha riassunto in solo 10 raccomandazioni i risultati più certi della ricerca scientifica. Vediamo quelle che riguardano il tumore alla mammella.

Attenzione al peso

Il sovrappeso è il fattore maggiormente associato allo sviluppo di tumori, compreso quello della mammella. È quindi sempre importante tenere il **peso sotto controllo**:

- adottare **un'equilibrata alimentazione** e rispettare il **bilancio energetico**, cioè non introdurre più calorie di quante se ne consumano ogni giorno.
- Variare il più possibile gli alimenti facendo attenzione alla frequenza settimanale e alle **porzioni**, perché in ogni alimento vi sono sostanze protettive differenti tutte utili alla promozione della salute.

Movimento tutti i giorni

La vita sedentaria può favorire l'insorgenza di tumori, tra cui anche quello alla mammella, direttamente oppure indirettamente, essendo una delle principali cause di sovrappeso e obesità. Pertanto, è raccomandato un **esercizio fisico aerobico** (camminare, pedalare, nuotare) di **almeno 150 minuti** (ottimali 300) a settimana suddiviso in **3-5 allenamenti costanti di 30 o più minuti**.

Stop ai cibi molto calorici e alle bevande zuccherate

I cibi ad alta densità calorica sono quelli ricchi di **grassi** e di **zuccheri** (es. cibi dei fast food o cibi industriali e artigianali pronti). Sono i maggiori responsabili dell'incremento di peso, in particolare le **bevande zuccherate** introducono calorie senza dare né senso di sazietà, né nutrienti essenziali. Per ridurre il rischio di contrarre un tumore è consigliato anche tenere bassa la **glicemia**: sempre più studi evidenziano che chi ha la glicemia alta (iperglicemia) si ammala di più. Inoltre, tenere bassa la glicemia aiuta a tener bassa l'insulina, e quindi i fattori di crescita del tumore. Il consiglio è di abituarsi progressivamente a gusti meno dolci ed evitare cibi ricchi in grassi.

Sì a frutta, verdura e legumi

L'**infiammazione** è un meccanismo di difesa dell'organismo, aiuta ad esempio a contrastare eventuali infezioni. Ma quando l'infiammazione è cronica ed è un tumore a causarla, alcune sostanze prodotte dal nostro organismo finiscono per stimolare ulteriormente la proliferazione delle cellule tumorali.

Il progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), studio che segue oltre 500.000 persone reclutate in 15 Paesi europei con abitudini alimentari molto diverse, ha confermato che il consumo abituale di alimenti ricchi in **fibra** solubili e insolubili, come i cereali integrali, la frutta e la verdura, aiutano nella prevenzione dei tumori. Non bisogna quindi dimenticare la quantità di almeno 2 porzioni di verdura e 3 frutti ogni giorno, meglio se di stagione, per completare il fabbisogno quotidiano di **sali minerali, vitamine e antiossidanti**. Due o tre volte a settimana si dovrebbero consumare legumi come secondo ed anche come primo associati ai cereali (risi e bisi, pasta e fagioli).

Nel mondo vegetale vanno tenute in grande considerazione anche le erbe aromatiche e le spezie, fonte di molecole antiossidanti: aglio, basilico, rosmarino, prezzemolo, cannella, curcuma, peperoncino, curry, ecc. La frutta secca a guscio e i semi oleosi sono una fonte di micronutrienti e grassi essenziali omega 3 e 6 che hanno un effetto antinfiammatorio e protettivo delle cellule, pertanto preventivo in ambito tumorale.

Non dimenticare latte e derivati

Nella dieta equilibrata sono necessari sia alimenti di origine vegetale (con abbondanza di frutta e verdura come detto), sia di origine animale perché portatori di nutrienti essenziali. Due-tre secondi di **carne** la settimana, oltre a garantire proteine ad alto valore biologico, apportano un minerale molto importante quale il ferro, assai più assimilabile (biodisponibile) dalla carne di quello contenuto nei vegetali (ad esempio, la biodisponibilità del ferro contenuto negli spinaci varia tra il 2 e il 10%). Tre secondi di pesce a settimana garantiscono eccellenti quantità di grassi polinsaturi Omega 3, oltre a ottime proteine.

Il latte e i suoi derivati come il Grana Padano, al di là del calcio e delle proteine ad alto valore biologico, tra le quali i 9 aminoacidi essenziali, apportano anche ottime quantità di nutrienti essenziali biodisponibili, come zinco, selenio e vitamina A, dall'elevato potere antiossidante che riducono l'azione dei radicali liberi in eccesso, favorendo un ambiente antinfiammatorio. Alla vitamina A, inoltre, è riconosciuto un ruolo nella ricostruzione delle cellule aggredite dal cancro. L'alto valore biologico delle proteine del latte e dei suoi 9 aminoacidi essenziali va oltre il ruolo plastico ed energetico che viene loro solitamente riconosciuto. Infatti, dalle proteine si generano costituenti bioattivi quali enzimi, fosfolipidi, peptidi, dotati di funzioni metaboliche fondamentali per la protezione della salute. Nel siero del latte troviamo la **lattoferrina**, una glicoproteina che combatte agenti patogeni e

promuove la crescita di batteri benefici come Lactobacillus e Bifido batteri, alla quale sono attribuite attività antinfiammatorie, antibiotiche e antitumorali. I grassi saturi del latte (68% nel Grana Padano, dei quali il 28% sono monoinsaturi e il 4% polinsaturi) sono molto differenti da quelli della carne. Infatti, i globuli di grasso secreti dalla mammella dell'animale sono rivestiti da uno strato di lipoproteine che svolgono una bioattività che fa ragionevolmente pensare che non possano essere associati, come gli altri grassi saturi, a malattie cardiovascolari o tumori. Alcuni acidi grassi a catena ramificata del latte hanno dimostrato in vitro proprietà antitumorali su cellule neoplastiche di vari tumori, tra i quali quello della mammella. Il **butirrato** è una molecola nota da anni per i suoi effetti antitumorali in quanto inibisce la crescita cellulare e induce apoptosi in linee cellulari di vari tumori.

Alcool? No, grazie

Il consumo di **bevande alcoliche** è stato associato a diversi tumori, tra i quali quello della mammella. Infatti, l'alcool sembra agire con diversi meccanismi: aumentando la produzione di estrogeni e quella di radicali liberi, responsabili dei danni alle cellule, e interferendo con l'assorbimento dei folati (vitamine appartenenti al gruppo B), che sono importanti per i meccanismi di riparazione del DNA. Per chi ne consuma, la quantità raccomandata è un bicchiere (125 ml) di vino al giorno per le donne e due per gli uomini. Un recente studio del progetto EPIC sembra dimostrare che le fibre possono ridurre l'effetto negativo dell'alcool nell'insorgenza del tumore alla mammella.

Fitoestrogeni e crucifere: qualche informazione

I **fitoestrogeni** sono composti appartenenti al mondo vegetale, ma con una struttura chimica e alcune funzioni simili a quelle degli estrogeni umani. Per questo i fitoestrogeni sono stati studiati per comprendere se possano prevenire o, al contrario, favorire l'insorgenza di tumori particolarmente sensibili agli ormoni, come appunto quello della mammella. Tuttavia, l'effetto dei fitoestrogeni sul rischio di cancro non è semplice da definire. Diversi studi epidemiologici hanno dimostrato un'associazione tra consumo di soia, che contiene soprattutto isoflavoni (genisteina, daidzeina e gliciteina) e una diminuzione del rischio di tumore del seno. Altri studi hanno cercato una correlazione opposta, cioè un incremento del rischio di tumori della mammella conseguente al consumo di fitoestrogeni, ma non sono emerse prove certe. Il consiglio è dunque quello di assumerne quantitativi moderati, senza eccedere nel consumo di ormoni estratti o di soia.

Molti studi epidemiologici sembrano confermare un minor rischio di sviluppare tumori legato al consumo di **crucifere** (cavolfiori, cavolini di Bruxelles, verza, ravanelli, cavolo cappuccio, ecc.). Oltre ai composti bioattivi, tra i quali i flavonoidi (es. quercetina), le crucifere contengono un gruppo di metaboliti secondari chiamati glucosinolati che possono giocare un ruolo rilevante nell'ambito della prevenzione tumorale. Dalla loro scissione deriva il sulforafano, che interviene nell'eliminazione delle sostanze tossiche dall'organismo e agisce direttamente sulle cellule tumorali inducendone la morte. Diversi studi sembrano confermare tali meccanismi di prevenzione del tumore alla mammella, pertanto è preferibile scegliere più frequentemente le crucifere nella dieta.

Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi

Oltre ai noti benefici del latte materno sul bambino, sembra che allattare possa proteggere dai tumori della mammella. Chi allatta di solito presta maggiore attenzione a ciò che mangia, inoltre durante l'allattamento non vi è il ciclo ovarico che stimola con gli ormoni la mammella. Infine, sembrerebbe che se le cellule del seno sono impegnate a produrre latte non lascino spazio a un loro sviluppo tumorale maligno.