

Alimentazione, Nutrizione e Prevenzione del tumore al seno. Una questione di stile...di vita

La prevenzione del tumore al seno passa anche attraverso lo stile di vita: Un'alimentazione equilibrata, basata sui principi della dieta mediterranea, lo svolgimento di una regolare attività fisica, l'astensione dal fumo e un consumo moderato di alcolici sono ad oggi considerati strumenti efficaci di prevenzione dell'insorgenza del tumore al seno e delle recidive nelle donne operate.

I Fattori di Rischio: Focus su Obesità e Sovrappeso: Il corretto stile di vita deve essere volto al mantenimento del peso forma: infatti è stato dimostrato che il sovrappeso, l'obesità e la sindrome metabolica aumentano il rischio di tumore al seno in età post-menopausale. L'obesità è un fattore di rischio riconosciuto, probabilmente legato all'eccesso di tessuto adiposo che in post-menopausa rappresenta la principale fonte di sintesi di estrogeni circolanti, con conseguente eccessivo stimolo ormonale sulla ghiandola mammaria. La sindrome metabolica è invece caratterizzata dalla presenza di almeno tre dei seguenti fattori: obesità addominale, alterato metabolismo glucidico, elevati livelli di colesterolo e/o di trigliceridi ed ipertensione arteriosa. L'insulino-resistenza e l'infiammazione cronica, proprie di questa sindrome, aumentano il rischio di tumore al seno come anche di altre patologie come per esempio le malattie cardiovascolari.

La Dieta Mediterranea: Nel 2010 la Dieta Mediterranea, particolare modello o regime alimentare tipico dei paesi europei che si affacciano sul bacino del Mediterraneo, Italia compresa, è stata proclamata dall'Unesco patrimonio culturale immateriale dell'umanità. I principi su cui si basa sono un elevato consumo di olio extravergine di oliva, ottima fonte di acidi grassi monoinsaturi, di frutta e verdura, di legumi, di cereali integrali e di pesce associato ad un consumo limitato di carne e prodotti derivati, latticini, formaggi e prodotti raffinati. Ridotti devono essere anche il consumo di zuccheri semplici, di alcolici e di sale, dando invece via libera alle spezie per insaporire gli alimenti.

E' la somma che fa il totale...: E' bene spostare l'attenzione dal singolo "nutriente" o "alimento" al concetto di "Pattern Alimentare". Le persone non si alimentano con singoli nutrienti, ma attraverso una vasta gamma di alimenti che hanno, inoltre, complesse interazioni gli uni con gli altri. I benefici per la salute

della Dieta Mediterranea quindi sono dovuti a tutti i suoi componenti che amplificano in maniera reciproca il singolo effetto positivo. E' bene ricordare che non bisogna associare il concetto di prevenzione del tumore al seno solo all'età adulta: infatti sempre maggiori evidenze mostrano come l'adolescenza rappresenti una finestra di opportunità per la prevenzione. Adottare uno stile di vita sano sin dall'età giovanile, infatti, può incidere positivamente ed in maniera significativa sul mantenimento di un buon stato di salute della donna adulta.

L'attività fisica: L'attività fisica costituisce uno strumento sottovalutato non solo preventivo ma anche terapeutico nei confronti di molte patologie. L'essere umano è geneticamente predisposto per muoversi ed essere attivo: l'essere sedentari è "anormale", non il contrario. E' stato dimostrato che gli individui fisicamente attivi hanno meno probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari, ictus, alcune forme di tumore tra cui quello al seno, diabete di tipo 2, obesità, osteoporosi e sarcopenia (perdita di massa muscolare). L'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nella perdita del peso corporeo e nel mantenimento di una composizione corporea ottimale. Vi è anche prova che l'esercizio fisico ha effetti benefici profondi per la funzione del cervello, compresi i miglioramenti nell'apprendimento e memoria, come pure nel prevenire e ritardare la perdita della funzione cognitiva con l'invecchiamento e l'insorgenza delle malattie neurodegenerative. Un programma di attività fisica adattata al singolo individuo, accompagnata da una corretta alimentazione, costituisce una strategia preventiva vincente, considerando che sono sufficienti anche 30 minuti al giorno di attività moderata, come la semplice marcia a ritmo sostenuto, per apportare importanti e duraturi benefici allo stato di salute.

Testo a cura della Società Italiana di Nutrizione Clinica e Metabolismo (SINuC).

Prof. Maurizio Muscaritoli. Dipartimento Medicina Clinica, Sapienza Università di Roma. Presidente SINuC.

Dott.ssa Sara Emerenziani. UOC Gastroenterologia, Università Campus Bio-Medico di Roma. Referente Regionale SINuC-Lazio.

Riferimenti bibliografici:

1. Olver IN. Prevention of breast cancer. Med J Aust. 2016; 205: 475-479. Review
2. Engin A. Obesity-associated Breast Cancer: Analysis of risk factors. Adv Exp Med Biol. 2017; 960:571-606. Review.
3. van den Brandt PA, Schulpen M. Mediterranean diet adherence and risk of postmenopausal breast cancer: results of a cohort study and meta-analysis. Int J Cancer. 2017;140:2220-2231
4. Biro FM, Deardorff J. Identifying opportunities for cancer prevention during preadolescence and adolescence: puberty as a window of susceptibility. J Adolesc Health. 2013; 52:S15-20.
5. McCullough LE, Eng SM, Bradshaw PT et al. Fat or fit: the joint effects of physical activity, weight gain, and body size on breast cancer risk. Cancer. 2012; 118:860-8.