



Ottobre Rosa

Tumore della mammella: Dieta e stile di vita

Care Signore,

in nome del **“mese rosa”** in questa lettura, spero leggera, cercherò di fornirvi in maniera pragmatica alcuni suggerimenti utili alla prevenzione dei tumori della mammella riguardo le abitudini alimentari e lo stile di vita.

Infatti si tratta proprio di stile di vita e di pattern o modelli di dieta a cui aderire, piuttosto che di singoli alimenti “miracolosi” a cui fare riferimento.

Così suggeriscono le ultime evidenze scientifiche del Fondo Mondiale della Ricerca (World Cancer Research Fund) e dell’American Institute for Cancer Research (AICR) (1).

La prima regola da rispettare, riguarda il mantenimento di un peso corporeo adeguato. Più di uno studio infatti, ha dimostrato che l’indice di massa corporea e, in questo caso specifico il sovrappeso, è strettamente correlato con il rischio di insorgenza di

tumore della mammella nelle donne in post-menopausa e/o perfino di recidiva nelle donne con già nota diagnosi di tumore della mammella (2).

A questo punto è chiaro che la domanda che mi e vi farete sarà: cosa devo evitare e invece cosa posso mangiare?

COSA DEVO EVITARE

In accordo a risultati di studi epidemiologici e preclinici, **alcune tipologie di cibi** (eccesso di carboidrati semplici, acidi grassi saturi, carni rosse, carne processata) **sono considerati potenziali fattori di rischio di insorgenza di tumori della mammella**. La ragione sta nel fatto che essi sono in grado di incrementare i livelli di estrogeni endogeni, liberare fattori infiammatori, incrementare i livelli di un fattore di crescita particolarmente elevato in chi consuma alimenti ad alto indice glicemico denominato insulin-like growth factor (IGF-1) e coinvolto nel processo di carcinogenesi dei tumori della mammella.

Una dieta ricca di acidi grassi saturi, colesterolo e trigliceridi aumenta il rischio di insorgenza di tumore della mammella, prevalentemente di quelli che possiedono i recettori positivi per estrogeni e progesterone, cioè sensibili alla terapia ormonale.

In particolare, la carne rossa e le carni processate (salsicce, hot dog, bacon, prosciutto, carne salata, carne



affumicata, etc.) rappresentano un fattore di rischio sia per il contenuto di ferro del gruppo eme, sia per la presenza di estrogeni somministrati ai bovini. Inoltre anche il metodo di cottura gioca un ruolo importante. Per esempio **la cottura ad alta temperatura favorisce la formazione di composti pro-carcinogenici** come le amine eterocicliche.

Il WCRF/AICR2018 raccomanda di limitare il consumo di carni rosse a non più di 3 porzioni a settimana per un totale di 300-550 gr di peso cotto (1).

E L'ALCOL?

Vi è una chiara evidenza in letteratura che **il consumo di bevande alcoliche** (birra, vino, etc.) **si associa ad un maggiore rischio di insorgenza di**

tumori della mammella, soprattutto nelle donne in post-menopausa.

L'etanolo, come ormai noto, è causa di incremento di ormoni estrogeni. Diversi studi dose-risposta hanno dimostrato che nelle donne in pre e post- menopausa, il consumo di 10 gr di etanolo al giorno aumenta il rischio di insorgenza di tumore della mammella in una percentuale variabile dal 5% al 9% rispettivamente in pre e post-menopausa.

DOBBIAMO TENERCI LONTANO DAI LATTICINI?

Una menzione particolare merita l'argomento "latticini". Iniziamo a sfatare il mito che i latticini facciano male e facciamo un po' di chiarezza.

I latticini contengono vari componenti (acidi grassi saturi, calcio, vitamina D, butirrato, lattoferrina e acido linoleico). In buona sostanza, **gli studi**



dimostrano che un consumo di latticini a basso contenuto di grassi conferisce un effetto protettivo, dovuto alle proprietà dei composti in essi contenuti. In particolare l'alto contenuto di vitamina D e il calcio sono moderatamente correlati ad un **basso rischio di insorgenza di tumore della mammella.**

Viceversa **alcuni latticini, quelli più grassi, contengono anche acidi grassi saturi**, il fattore IGF-1 (fattore di crescita già precedentemente citato per il suo ruolo di promotore della crescita tumorale) e talvolta vari contaminanti, come per esempio pesticidi, che **possono essere causa di insorgenza di tumore della mammella.** Per questo motivo non se ne sconsiglia l'assunzione, ma solo di ridurre la quantità a favore dei quelli a basso contenuto di grassi.

COSA POSSO MANGIARE

A questo punto vi chiederete a quale modello di dieta dobbiamo fare riferimento. **Il modello è quello della dieta mediterranea in quanto molto equilibrata e prevalentemente basata su alimenti ricchi di fibre vegetali** (frutta e verdura) **e cereali integrali** che sono alimenti a basso indice glicemico.

L'effetto protettivo di una dieta ricca di frutta e verdura è da attribuire alla presenza di polifenoli e fibre in questi alimenti. I polifenoli sono in grado di inibire l'azione di un enzima, chiamato aromatasi, responsabile della sintesi degli estrogeni. Pertanto, si suppone



che proprio attraverso la riduzione della formazione degli ormoni estrogeni, si esplichi la loro azione protettiva (3).

Nonostante il forte razionale sopra descritto, **i risultati di tutti gli studi esaminati non sono ad oggi conclusivi**. Alcuni di essi hanno infatti dimostrato una debole associazione tra consumo di frutta e verdure insieme, ma non solo di verdure, e riduzione di rischio di insorgenza di tumore della mammella. Per questo motivo il WCRF, **nonostante l'evidenza di una riduzione del rischio limitata, consiglia l'assunzione di circa 5 porzioni tra frutta e verdura non amidacee al giorno** (400 gr circa).

Recentemente **uno studio ha riconosciuto alla vitamina A e ai**

carotenoidi il ruolo di potenti antiossidanti contro diversi tipi di tumore (4). La loro applicazione in clinica, nel trattamento dei tumori della mammella, è però limitata dalla discordanza dei dati della letteratura. Tuttavia l'evidenza epidemiologica mostra un effetto protettivo con una riduzione del rischio di insorgenza di tumore della mammella attraverso l'inibizione della proliferazione cellulare, sopravvivenza e invasione delle cellule nei tessuti diversi dalla loro sede originaria.

Alla luce di quanto sopra descritto, risulta chiaro che non esistono cibi "miracolosi", ma modelli dietetici a cui aderire, in relazione alle esigenze di ogni singolo individuo. **Il gruppo di Oncologia e Cucina, da sempre lavora su programmi nutrizionali personalizzati per i pazienti oncologici**, finalizzati alla prevenzione degli effetti collaterali delle terapie mediche oncologiche, in accordo con la dieta mediterranea e le raccomandazioni del Fondo Mondiale della Ricerca.

A questo punto permettetemi, come nello stile del "normalismo" in cucina, di offrirvi degli ottimi sani spuntini, senza per questo rinunciare ai piaceri del palato.

Salvatore Artale



Bibliografia

- 1.** World Cancer Research Fund, Third Expert Report on “Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective”. Available online: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/breast-cancer> (accessed on 27 September 2018).
- 2.** DS M Chan, A R Vieira, D Aune, E V Bandera, DC Greenwood, A McTiernan, D Navarro Rosenblatt, I Thune, R Vieira, T Norat. Body mass index and survival in women with breast cancer—Systematic literature review and meta-analysis of 82 follow-up studies. *Ann Oncol.* 2014 Oct;25(10):1901-1914.doi: 10.1093/annonc/mdu042. Epub 2014 Apr 27.
- 3.** Brueggemeier RW, et al. Translational studies on aromatase, cyclooxygenases, and enzyme inhibitors in breast cancer. *J Steroid Biochem Mol Biol.* 2005. PMID: 15964185.
- 4.** Jee Ah Kim, Ja-Hyun Jang, Soo-Youn Lee. An Updated Comprehensive Review on Vitamin A and Carotenoids in Breast Cancer: Mechanisms, Genetics, Assessment, Current Evidence, and Future Clinical Implications. *Nutrients.* 2021 Sep 10;13(9):3162.doi: 10.3390/nu13093162.