Tumore al seno: tutte le strategie preventive

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"La mia compagna ha 29 anni e recentemente ha perso sua nonna per un tumore al seno. Da allora ha paura che possa capitare anche a lei. Anche sulla mammografia ha letto di donne che all'ultimo controllo sembravano a posto, e un anno dopo erano in sala operatoria. Quanto sono affidabili questi esami? Quanto pesa la familiarità sulla probabilità di ammalarsi? E' possibile ridurre in qualche modo il rischio?".
Roberto N. (Sassari)

Gentile signor Roberto, capisco il timore della sua compagna: il cancro al seno fa paura innanzitutto perché colpisce la donna al cuore della sua femminilità. E poi perché è ancora vissuto come malattia incurabile e mortale. L'aumento delle diagnosi precoci e la maggiore efficacia delle cure hanno però aumentato sia la sopravvivenza, sia la qualità della vita successiva alle terapie. Per esempio, se il tumore ha un diametro inferiore ai 2 centimetri ed è ben localizzato, ossia senza invasione dei linfonodi, ben il 98,5% delle donne è vivo e sta bene dopo 5 anni. Se i linfonodi invece sono interessati, questa percentuale scende all'88% dopo 5 anni, e all'80% dopo 10.

Ci si può fidare degli esami preventivi?
Va detto che – a parte casi eccezionali, dovuti a una cattiva qualità della lastra o a errori di interpretazione – la mammografia ha il merito di avere enormemente migliorato le possibilità di diagnosi precoce. Attenzione, però: questa è una forma di prevenzione "secondaria", perché consente di individuare la patologia già in atto. Ad essa possono affiancarsi molte forme di prevenzione "primaria", volte ad evitare che il malattia compaia del tutto, anche in presenza di una certa familiarità. E qui veniamo al cuore della sua domanda.

Si possono modificare i fattori di rischio?
Alcuni no: l'età, la familiarità, l'età della prima mestruazione o della menopausa non sono modificabili. Altri invece sì, e i dati parlano chiaro: semplicemente migliorando lo stile di vita, due donne su cento potrebbero evitare il tumore! Una percentuale altissima, che ci deve spingere a una seria assunzione di responsabilità nei confronti della nostra salute.

In che modo?
Ecco qualche esempio:
- due bicchieri di vino al giorno (equivalenti a 20 grammi di alcol) aumentano significativamente il rischio di ammalarsi. Il rischio cresce con l'aumentare della quantità bevuta ed è indipendente

dal tipo di bevanda (vino, birra o superalcolici). Quindi, meno si beve, meglio è;
- bisogna assolutamente evitare il fumo, attivo e passivo;
- anche l'obesità, soprattutto dopo la menopausa, aumenta il rischio di cancro perché il tessuto adiposo produce estrone, un tipo di estrogeno che accresce la capacità delle cellule mammarie di trasformarsi in senso tumorale. La persona sovrappeso, inoltre, produce più sostanze infiammatorie, che aumentano la velocità di proliferazione delle cellule tumorali, e quindi l'aggressività della malattia. In particolare, bisogna ridurre i grassi animali, come carni e formaggi, e preferire frutta, verdura, legumi e cereali, specialmente se ricchi di fitoestrogeni;
- il movimento fisico quotidiano aiuta molto, perché contribuisce a mantenere il peso forma;
- infine va ricordato che anche lo stress cronico è un fattore di rischio, perché deprime le difese immunitarie e quindi aumenta la probabilità che le cellule tumorali sfuggano al controllo del sistema di difesa. La riduzione dello stress, e il rigoroso rispetto del sonno (otto ore per notte sono l'ideale), proteggono la nostra salute anche sul fronte oncologico.

Quindi possiamo avere fiducia?
Sì, perché avere familiarità per il tumore al seno non significa andare incontro a un destino ineluttabile. Con i giusti stili di vita si può ridurre anche di molto il rischio di ammalarsi; e con la visita di controllo annuale, completa di mammografia ed ecografia, si massimizzano le opportunità di individuare la malattia sin dalla fase preclinica, quando cioè non dia ancora sintomi o segni riconoscibili dal medico o dalla donna stessa.