

## Tumore al seno: si può prevenirlo?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono molto angosciata perché ben due amiche, di 38 e 46 anni, hanno appena avuto la diagnosi di tumore al seno. E' una mia impressione o questi tumori stanno aumentando? Pensavo venissero dopo la menopausa, non prima! Si può far qualcosa per evitarli?”.

Marianna T. (Pesaro)

Sì, i tumori al seno purtroppo stanno aumentando, per lo meno nel mondo ad alto reddito, per l'effetto di molteplici fattori relativi agli stili di vita, alle scelte procreative e al contesto in cui si vive. Attualmente il rischio della popolazione italiana varia dal 10 al 12,8%: un rischio dunque elevato, che dipende innanzitutto dall'essere donne (come i maschi hanno il tumore alla prostata). In positivo, è aumentata la sopravvivenza, soprattutto per l'effetto della diagnosi precoce e delle migliorate cure. E' bene dirlo con chiarezza: il 25% dei tumori al seno compare prima della menopausa! Purtroppo spesso la diagnosi è tardiva perché molti noduli vengono erroneamente considerati benigni, finché la rapida crescita non porta ai necessari esami e alla diagnosi corretta. Ecco perché anche nelle giovani, prima dei 40 anni, è importante l'autopalpazione, fare un controllo ecografico mammario annuale e una visita senologica qualificata con eventuale mammografia al minimo dubbio; dopo i 40 anni, è saggio integrare l'ecografia mammaria con mammografia annuale. Non è possibile “evitare” i tumori del tutto, ma è certo possibile ridurre il rischio personale, agendo sui fattori modificabili, specie relativi allo stile di vita (molto importanti) e alle scelte procreative (fin dove è possibile...!).

Riducono il rischio l'aver un peso corporeo normale per l'altezza e averlo mantenuto negli anni; lo svolgere attività fisica per almeno 30 minuti al giorno (meglio un'ora); il non bere alcolici (o tenersi comunque al di sotto di 1 bicchiere di vino al giorno) e non fumare; l'aver figli e allattarli prima dei 30 anni. Riducono il rischio anche avere la prima mestruazione dopo i 15 anni e la menopausa prima dei 55 anni: fattori non modificabili, a meno di non indurre una menopausa chirurgica, asportando le ovaie. La pillola contraccettiva non sembra influire sul rischio. Le terapie ormonali sostitutive dopo la menopausa, iniziate dopo i 50 anni d'età, incrementano il rischio dello 0,08% nelle donne con l'utero, in cui si usano estrogeni e progestinici, ma lo riducono dello 0,07% nelle donne senza utero, in cui si usano solo estrogeni, secondo lo studio americano Women's Health Initiative (WHI). Come vede, alimentazione corretta, ricca di antiossidanti (frutta e verdura), con peso appropriato, movimento quotidiano, astensione da alcol e fumo possono aiutarci. Possono aiutare anche il limitare lo stress, biologico e psichico, e vivere in ambiente non (o meno) inquinato. Gli stili di vita appropriati sono i migliori amici della nostra salute, e non solo sul fronte oncologico mammario, ma complessivo!

---

Prevenire e curare – Perché sovrappeso e obesità aumentano il rischio di tumori al seno?

Per ragioni molteplici. Il tessuto adiposo:

- 1) produce un estrogeno "cattivo", l'estrone, che stimola la proliferazione delle cellule mammarie, aumentando il rischio in modo proporzionale all'aumento di peso;
- 2) causa un aumento di molecole infiammatorie e di fattori di crescita tessutale che facilitano la proliferazione di cellule sempre più atipiche.

Inoltre, la diagnosi tende a essere più tardiva sia per obiettive maggiori difficoltà diagnostiche, sia perché la donna obesa è spesso depressa e ricorre meno agli screening e alla diagnosi precoce.

Morale: gli stili di vita sani e la sobrietà, anche nel mangiare, aiutano a ridurre il rischio oncologico globale e mammario in particolare!

---

---