

La paura del cancro al seno e le contraddizioni nella vita delle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Il 46% delle donne, di fatto una su due, muore per malattie cardiovascolari: infarti, trombosi, ictus. Il 4% muore per un tumore al seno. Questi i dati più volte sottolineati all'ultimo Congresso Mondiale sulla Menopausa che si è tenuto in questi giorni a Cancún (Messico). Eppure le donne hanno una paura pazzesca del cancro al seno mentre non considerano il rischio cardiovascolare, più di dieci volte superiore, né i fattori di rischio che potenziano entrambi.

La maggioranza delle donne ha paura delle terapie ormonali sostitutive dopo la menopausa, anche di quelle locali, vaginali, con soli estrogeni: e, infatti, le usa solo il 3% delle italiane. E questo a dispetto del fatto che la terapia con soli estrogeni, per bocca o transdermici, riduca significativamente il rischio di tumori al seno, come è stato dimostrato con rigorosi studi prospettici controllati condotti nelle donne sia americane, sia danesi, che hanno fatto la terapia sostitutiva con soli estrogeni perché erano senza utero (isterectomizzate) per varie ragioni al momento dell'inizio della terapia. E che riduca di ben il 52% le malattie cardiovascolari! Parliamo di donne, perché il rischio di tumori al seno è di 1 a 100 (le donne sono 100 volte più colpite rispetto agli uomini). Purtroppo, la maggioranza delle donne mostra una negligenza di varia gravità nei confronti dei fattori di stile di vita (e quindi modificabili!) che potenziano il rischio sia di tumori, sia di malattie cardiovascolari, salvo mostrare una paura irragionevole anche verso infinitesime dosi di ormoni locali.

Come ginecologa e oncologa, trovo desolante il contrasto tra la grande paura dei tumori e il poco che le donne fanno per ridurre effettivamente il loro rischio personale, sia oncologico sia cardiovascolare. Tutti i fattori seguenti aumentano entrambi i rischi: perché non ridurli attivamente?

Cominciamo dal sovrappeso e dall'obesità: le donne italiane continuano a ingrassare dall'adolescenza a ben dopo la menopausa, riducendo l'aspettativa di salute, peggiorando la qualità di vita e aumentando il rischio di malattie gravi. L'obesità aumenta di due volte e mezzo il rischio relativo di tumori al seno: il 150% in più rispetto al rischio basale che ogni donna ha, proprio perché è femmina. Basterebbe questo pensiero: «Se mi impegno posso nettamente ridurre il mio rischio di tumori, di infarti e ictus». Invece niente! Anzi, l'epidemia di obesità e di diabete continua inesorabile, con un fatalismo nichilista: «Sì lo so, mangio poco ma ingrasso lo stesso!». Poi uno fa il calcolo delle calorie e resta senza fiato: migliaia in più del necessario, altro che «mangio poco».

E il movimento fisico? Solo una minoranza lo fa quotidianamente: eppure basterebbe camminare un'ora a passo veloce, attività che non costa nulla e funziona su più fronti. «Sì lo so, ma non ho tempo», è la risposta. Anche le casalinghe «non hanno tempo»: anche se poi tutte troveranno il tempo di stare malate per anni e decenni, di peso a se stesse e agli altri.

A primavera fanno diete violente e furiose, dannose per corpo e mente, incuranti del fatto che essere in forma tutto l'anno è molto più sano. Molte vorrebbero essere più belle: e cercano pillole magiche, cure miracolose e chirurghi onnipotenti, quando la prima bellezza, ad ogni età, nasce da un corpo in forma, tonico, elastico, flessuoso, energetico, felice di essere sano

Non è solo l'inerzia nel cambiare, a preoccupare. Molte, specialmente le giovani, aumentano i

rischi di malattia cardiovascolare e tumorale, con il fumo e con l'alcol. Sulle scatole delle sigarette è scritto: può aumentare il rischio di tumori. Effetto deterrente? Zero. Per non parlare dell'alcol che aumenta il rischio di tumori al seno del 30% (rispetto al rischio basale) se la donna beve più di 20 grammi al giorno: una unità alcolica è di 12 grammi e corrisponde a un bicchiere piccolo di vino (125 ml), un bicchiere medio di birra (330 ml) o un bicchierino (40 ml) di superalcolico. In più l'alcol dà anche 7 Kcalorie/grammo... eppure le giovani bevono sempre di più, incuranti di sovrappeso, cellulite e rischi futuri. Ma guai a parlare di contraccezione: «Oddio, no, non voglio la cellulite!».

Pregiudizi, ignoranza, irresponsabilità ci portano a comportamenti incongrui, molto autolesivi sul lungo termine. Se veramente vogliamo che la vita e la salute ci sorridano a lungo, dobbiamo cominciare da noi stesse, usando bene cervello e conoscenza. Con un senso appassionato e responsabile del valore della nostra vita e della salute del nostro cuore, prima di tutto in senso fisico.