

Prevenzione, l'arma contro il cancro al seno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, la mia ragazza ha 25 anni ed è molto turbata perché sua zia è stata appena operata per un tumore al seno. Lei adesso ha una tremenda paura che prima o poi succeda anche a lei. Io cerco di farle coraggio, ma mi rendo conto che ha bisogno di una risposta medica, non solo di quello che posso dirle io... Così abbiamo deciso di scriverle. Le chiediamo: questo tumore è una specie di "destino" a cui non ci si può sottrarre, o possiamo fare qualcosa per ridurre il rischio che la mia ragazza si ammali? Con gli esami, se abbiamo capito bene, si fa una diagnosi precoce, ma possiamo fare qualcosa per evitare che il tumore compaia del tutto? Grazie di cuore".

Fabio (Bologna)

Bravi: avete colto pienamente la differenza che esiste fra la "prevenzione primaria" (quando si evita che un tumore compaia) e la "prevenzione secondaria" (quando lo si individua al più presto, attraverso la diagnosi precoce). Oggi si può fare molto su entrambi i fronti, anche se – come vedremo – non tutti i fattori di rischio sono modificabili.

Perché il tumore al seno fa così paura?

Innanzitutto perché colpisce la donna al cuore della propria femminilità. E poi è ancora visto e vissuto come una malattia diffusa, incurabile e fatale. I numeri in gioco, in effetti, sono seri. In Italia, secondo l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (AIRC), il carcinoma alla mammella rappresenta il 25 per cento di tutti i tumori della popolazione femminile (è il secondo per frequenza dopo quello della pelle) e colpisce una donna su dieci: dunque il rischio di contrarre la malattia è molto alto. Ogni anno vengono diagnosticati 37 mila nuovi casi: questo significa che, in media, si ammalano 152 donne ogni 100 mila. Parlo di valore medio perché, in realtà, l'incidenza dei tumori aumenta nettamente con l'età: tra i 20 e i 24 anni solo una donna su 100 mila ha un tumore al seno, ma questo numero sale a 496 nelle donne tra i 70 e i 74 anni. Anche la mortalità della malattia peggiora con l'età: e, nel complesso, questa particolare forma è ancora la prima causa di mortalità per tumore femminile. Quindi non bisogna mai abbassare la guardia e fare il possibile per ridurre il rischio. In positivo, oggi la prevenzione e la diagnosi precoce aiutano a individuare il male molto più tempestivamente che in passato, e così è più facile arginarlo e sconfiggerlo.

In che misura la diagnosi precoce può favorire la guarigione?

L'aumento delle diagnosi precoci, ma anche la maggiore efficacia delle cure, hanno aumentato sia la sopravvivenza, sia la qualità della vita successiva alla terapia. Se il tumore è piccolo, con un diametro inferiore ai 2 centimetri, e ben localizzato, ossia senza invasione dei linfonodi, ben il 98,5 per cento delle donne è vivo dopo 5 anni. Se i linfonodi invece sono interessati (si parla

allora di "malattia regionale") l'88 per cento delle donne è vivo e sta bene dopo 5 anni, e l'80 per cento dopo 10 anni. Sono dati estremamente incoraggianti! Per questo è essenziale che ogni donna dopo i 40 anni si sottoponga ogni anno a una visita di controllo completa, con ecografia e mammografia.

Che cosa si può fare invece per impedire la comparsa della malattia?

Conoscere e combattere i "fattori di rischio", ossia le cause che favoriscono l'insorgenza del tumore, può ridurre in misura anche consistente la probabilità che esso compaia. Questi fattori sono molteplici: alcuni – come l'età, la familiarità per i tumori, l'età della prima mestruazione o della menopausa – purtroppo non sono modificabili; altri invece sì. Pensate per esempio che, solo migliorando lo stile di vita, due donne su cento potrebbero evitare il tumore: una percentuale altissima, che ci deve indurre a una precisa assunzione di responsabilità nei confronti della nostra salute.

Quali sono gli stili di vita più corretti ai fini della prevenzione?

Molti studi scientifici hanno dimostrato che possiamo ridurre il rischio di ammalarci se riduciamo l'alcol nell'alimentazione. Due bicchieri di vino al giorno (equivalenti a circa 20 grammi di alcol) aumentano significativamente il rischio di tumore al seno. Il rischio è "dose-dipendente", nel senso che cresce con l'aumentare della quantità bevuta, ma è indipendente dal tipo di bevanda (vino, birra o supercolici). Insomma meno si beve meglio è.

Quali altri consigli si possono seguire?

Bisogna assolutamente evitare il fumo, sia attivo sia passivo. E i chili di troppo. L'obesità, soprattutto dopo la menopausa, aumenta di molto il rischio di tumori al seno, ben più di qualsiasi altro fattore, inclusa la terapia ormonale sostitutiva. Questo si verifica perché il tessuto adiposo produce un estrogeno "cattivo" (chiamato "estrone") che aumenta nettamente il rischio di tumori alla mammella e all'utero. In particolare, bisogna ridurre i grassi animali, come carni e formaggi, e preferire frutta, verdura, legumi e cereali, specie se ricchi di "fitoestrogeni", che sono estrogeni vegetali protettivi anche per il seno. Oltre all'alimentazione, anche il movimento fisico quotidiano aiuta molto, perché contribuisce a mantenere un peso corporeo più equilibrato. Infine va ricordato che anche lo stress cronico è un fattore di rischio: deprime le difese immunitarie e quindi aumenta la probabilità che le cellule tumorali sfuggano, per così dire, al controllo del nostro sistema di difesa. La riduzione dello stress, incluso il rigoroso rispetto del sonno (almeno sette ore per notte, meglio ancora otto), aumenta la nostra salute, anche sul fronte oncologico.

Esistono in Italia delle strutture dedicate alla prevenzione?

Certamente. Oltre alle strutture universitarie e ospedaliere, nel nostro Paese opera da molti anni la "Lega italiana per la lotta contro i tumori" (LILT), particolarmente attiva sul fronte della prevenzione primaria e secondaria. Proprio nel mese di ottobre, periodo dell'anno

tradizionalmente dedicato allo screening contro il carcinoma della mammella, la LILT ha lanciato con il sostegno di "Europa Donna" la campagna di sensibilizzazione "Nastro Rosa 2008", dal titolo "Battilo sul tempo!": i 350 ambulatori LILT sparsi su tutto il territorio si sono resi disponibili in particolare per fornire informazioni ed eventualmente una prima visita senologica a tutte le donne con più di 25 anni di età. Naturalmente, al di là di queste iniziative speciali e circoscritte nel tempo, gli ambulatori LILT sono aperti tutto l'anno e sempre a disposizione di chiunque desideri sottoporsi a una visita di controllo! Per conoscere i giorni e gli orari di apertura dell'ambulatorio LILT più vicino a voi, potete chiamare il numero verde "SOS LILT" 800-998877, o consultare l'elenco degli ambulatori italiani nel sito della Lega italiana per la lotta contro i tumori. In conclusione: quello che mi sento di consigliare alla tua ragazza è di non cedere all'allarmismo, ma di attuare nel tempo, con serenità ma anche con perseveranza, una seria prevenzione medica e a livello di stili di vita.