

RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE DEL TUMORE DELLA MAMMELLA: l'evidenza scientifica





8 Settembre 2018

Ilaria Trestini

Dietista Nutrizionista U.O.C. di Oncologia Medica Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona



ilariatrestini@alice.it

Epidemiologia del carcinoma mammario

Estimated New Cases

Breast	266,120	30%
Lung & bronchus	112,350	13%
Colon & rectum	64,640	7%
Uterine corpus	63,230	7%
Thyroid	40,900	5%
Melanoma of the skin	36,120	4%
Non-Hodgkin lymphoma	32,950	4%
Pancreas	26,240	3%
Leukemia	25,270	3%
Kidney & renal pelvis	22,660	3%
All Sites	878,980	100%

Estimate	d Deaths
-similar	ra Death

	Lung & bronchus	70,500	25%
	Breast	40,920	14%
X	Colon & rectum	23,240	8%
	Pancreas	21,310	7%
	Ovary	14,070	5%
	Uterine corpus	11,350	4%
	Leukemia	10,100	4%
	Liver & intrahepatic bile duct	9,660	3%
	Non-Hodgkin lymphoma	8,400	3%
W	Brain & other nervous system	7,340	3%
	All Sites	286,010	100%

In Italia: nel 2017 sono stati diagnosticati circa 50.500 nuovi casi di carcinoma della mammella.

Il trend di incidenza appare in leggero aumento (+0.9% per anno), mentre continua a calare in maniera significativa la mortalità (-2.2% per anno).

Stili di vita nella prevenzione del tumore al seno

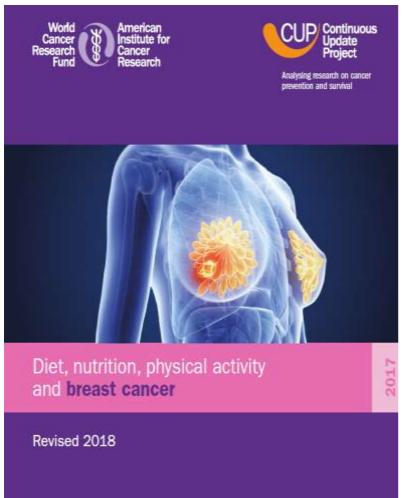


TABLE 1. World Cancer Research Fund Prevention Guidelines for Breast Cancer and Cardiovascular Disease

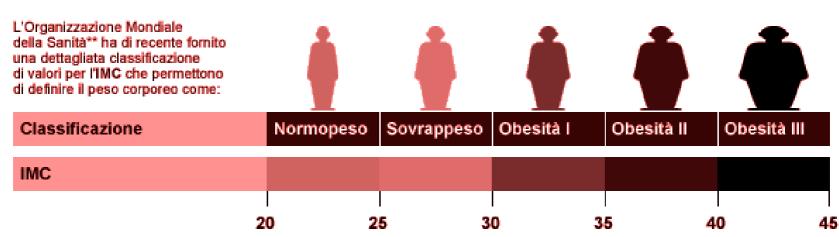
	Breast Cancer Risk Reduction	CVD Risk Reduction
1. Be as lean as possible without becoming underweight	11	11
2. Be physically active for at least 30 minutes every day	11	11
3. Avoid sugary drinks and limit consumption of energy-dense foods	√√ (to achieve weight control)	√√ (to achieve weight control)
4. Eat more vegetables, fruits	No effect	11
5. Eat more whole grains and legumes such as beans	J.V.	11
6. Limit red meats (i.e., beef, pork, and lamb) and avoid processed meats	Modest effect with processed meat √√	11
7. Limit alcoholic drinks to 2 for men and 1 for women per day	√√	Lowest risk of coronary heart disease 1-2 drinks/day Stroke < 1 drink/day (40)
8. Limit consumption of salty foods and foods processed with salt	No effect	11
Do not use nutritional or vitamin supplements to reduce risk of disease bbreviation: CVD, cardiovascular disease.	111	111

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) e la Società Americana contro il Cancro (ACS) hanno effettuato un lavoro di revisione di tutti gli studi su stile di vita e tumori.

Dei fattori analizzati, quello più solidamente associato ad un maggior rischio di tumore mammario è l'obesità.

Obesità





L'obesità sembra essere un fattore protettivo per il rischio di tumore della mammella nelle donne in pre-menopausa.

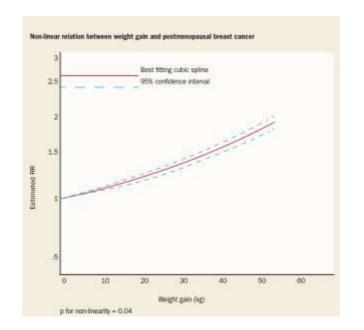
L'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per tumore della mammella nelle donne in post-menopausa.

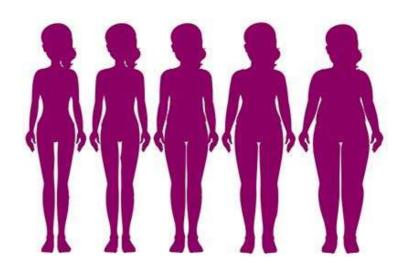
L'aumento di peso nell'età adulta

Analysis	Increment	RR (95% CI)	12	No. Studies
HORMONE RECE	PTOR STATUS			
ER+PR+	Per 5 kg	1.13 (1.04-1.22)	91%	5
ER+PR-	Per 5 kg	1.00 (0.95-1.04)	0%	3
ER-PR-	Per 5 kg	1.02 (0.98-1.06)	4%	5

È stata riportata inoltre una stretta correlazione tra incremento di peso e tumore della mammella nelle donne in post-menopausa.

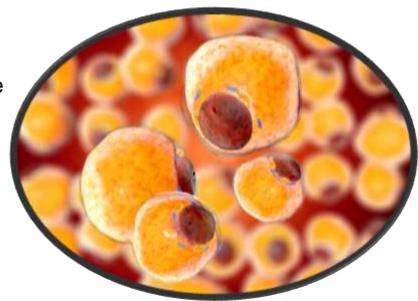






Perché l'eccesso di peso aumenta il rischio di tumore mammario?

• L'eccesso di peso può aumentare il rischio di tumore della mammella attraverso meccanismi d'azione sia metabolici sia ormonali.



• Tale dato risulta maggiormente forte per le neoplasie ormono-sensibili e nelle donne in post-menopausa.

Mentre in pre-menopausa i fattori metabolici possono interferire con la funzione ovarica, riducendo gli stimoli ormonali, in post-menopausa fattori metabolici e ormonali si potenziano e si sommano, determinando un maggiore rischio di carcinoma mammario.

L'attività fisica

L'attività fisica rappresenta un **fattore protettivo** per l'insorgenza di tumore al seno **sia in pre- che in post-menopausa.**

 Andare a lavorare a piedi o in bicicletta;

Evitare l'auto per piccoli spostamenti;

Passeggiare o correre nel parco;

• Fare le scale invece di prendere l'ascensore;

Scendere prima dall'autobus;

 Andare a ballare o giocare con i bambini.



posteggiare la macchina lontano da casa

Perché l'attività fisica riduce il rischio di tumore mammario?

- Riduce il grasso corporeo;
- Riduce l'insulino-resistenza;
- Riduce colesterolo LDL e trigliceridi;
- Aumenta il colesterolo HDL;
- Riduce i livelli di ormoni sessuali;
- Riduce lo stress ossidativo;
- Rinforza la funzione immunitaria.



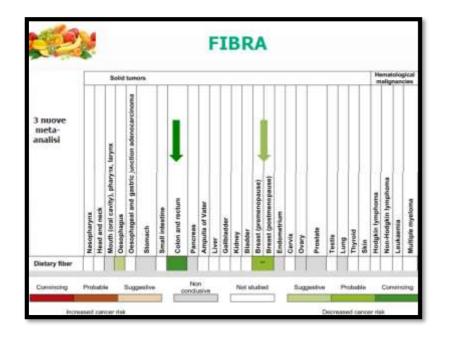






MENÙ ROSA:
Esistono dei particolari
alimenti o nutrienti che
aiutano a prevenire il
cancro della mammella?

Fibre e rischio di tumore della mammella



- Riduzione dell'assorbimento intestinale di estrogeni e androgeni;
- Effetto sulla sensibilità all'insulina;
- Riduzione della densità energetica, favorendo il mantenimento del peso.



Correlazione **inversa** tra alti livelli di fibre ingerite e rischio di cancro al seno:

riduzione del 5% per ogni 10 g di fibre assunte al giorno.

Acidi grassi e tumore della mammella



Un elevato introito di acidi grassi essenziali Omega 3 di origine marina è associato ad una riduzione del rischio di tumore della mammella.

Gli **acidi grassi trans**, grassi la cui struttura chimica viene modificata con la cottura o il trattamento industriale che viene attuato per conservare i cibi e non correre il rischio di irrancidimento, sono invece associati ad un **aumento del rischio**.





Un'alimentazione ricca in **acidi grassi saturi** sembra associata ad un **aumento del rischio**.

Alcool e tumore della mammella

L'alcool aumenta il rischio di cancro al seno sia in pre- che in post-menopausa.

Lo IARC, ha classificato l'alcol come agente cancerogeno.

Tutti gli alcolici sono un fattore di rischio.

Indipendentemente dalla bevanda in cui esso è contenuto, è infatti l'alcol stesso a provocare i danni all'organismo da cui può avere origine un tumore. È quindi la quantità di alcol (e non di bevanda) che conta.



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol



Un consumo > 10 grammi al giorno aumenta il rischio di tumore della mammella tra il 2% e il 12%, sia nelle neoplasie ER+ che in quelle ER-.

Perché l'alcol aumenta il rischio di tumore mammario?

- Danneggia le cellule;
- Viene convertito in composti chimici cancerogeni;
- Stimola la produzione di estrogeni e androgeni circolanti nel sangue, ormoni importanti nella crescita e nello sviluppo del tessuto del seno;
- Interagisce con l'assorbimento dei folati.



Soia e tumore della mammella

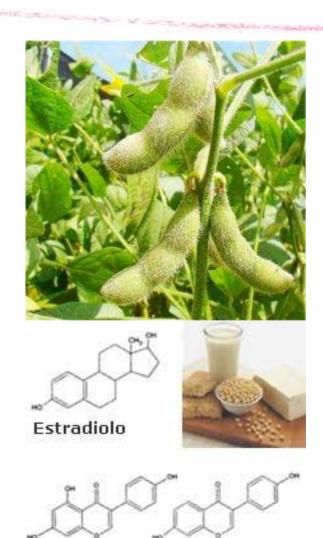
- 80% dei tumori della mammella sono ER+.
- La soia contiene isoflavonoidi che hanno un debole effetto estrogenico.



Ha un effetto protettivo o aumenta il rischio?

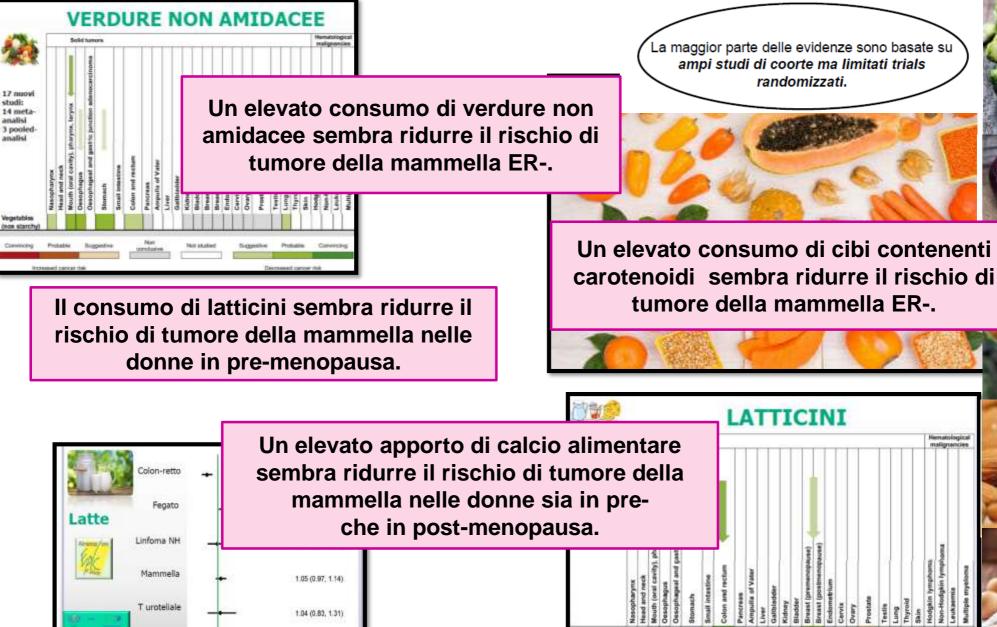
Correlazione **inversa** tra un elevato consumo di soia rischio di tumore della mammella.

MA... Effetto protettivo riscontrato solo nella popolazione asiatica.



Daidzeina

Genisteina



Prostata

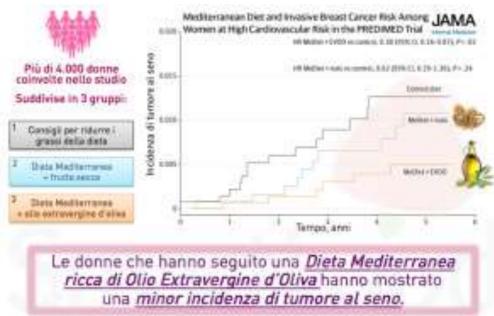
1.01 (0.89, 1.16)

Dairy products

Dieta Mediterranea e tumore della mammella



25-30% di grassi



Donne con un' elevata aderenza alla Dieta Mediterranea hanno un rischio ridotto di tumore al seno di circa il 20%.

E dopo una diagnosi di tumore della mammella ...

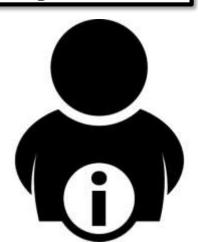
'CHE COSA POSSO MANGIARE?'

È la prima domanda che le pazienti fanno durante le visite.

Cancro e nutrizione. Il 52% dei pazienti ritiene di non essere adeguatamente informato sul regime alimentare da seguire

E' quanto emerso da uno studio dell'European Patient Cancer Coalition, realizzato con il contributo non condizionato di Lilly, che ha coinvolto 350 associazioni di pazienti di più di 30 Paesi dell'Unione Europea. L'80% dei pazienti ha inoltre denunciato problemi nutrizionali anche durante i trattamenti terapeutici.







Le pazienti riportano inoltre cambiamenti nella composizione corporea, con un **aumento** importante della **massa grassa** ed una **riduzione** della **massa muscolare**.

Il peso dell'obesità e dell'aumento ponderale

Rispetto alle donne normopeso, il rischio di morte per tumore cresce progressivamente con l'aumentare del peso, sino a raddoppiare nelle donne con forte obesità.

L'aumento di peso (>10%) dopo la diagnosi di tumore della mammella è risultato associato a maggiori tassi di mortalità per tutte le cause rispetto al mantenimento del peso forma.



L'importanza della composizione corporea.

L'attività fisica

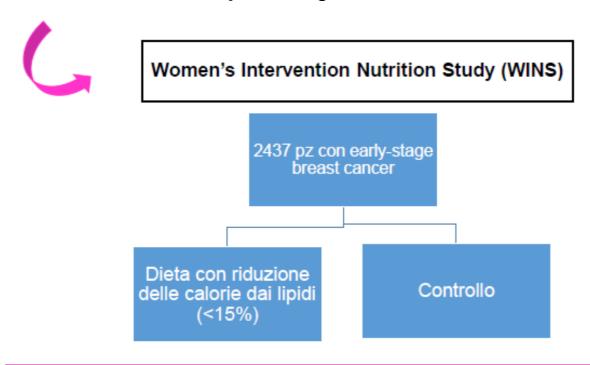
Numerosi studi indicano che una regolare attività fisica riduce non solo il rischio di tumore della mammella ma anche il rischio di recidive e la mortalità in donne operate per tumore della mammella.



Almeno 150 minuti/settimana di attività fisica moderata

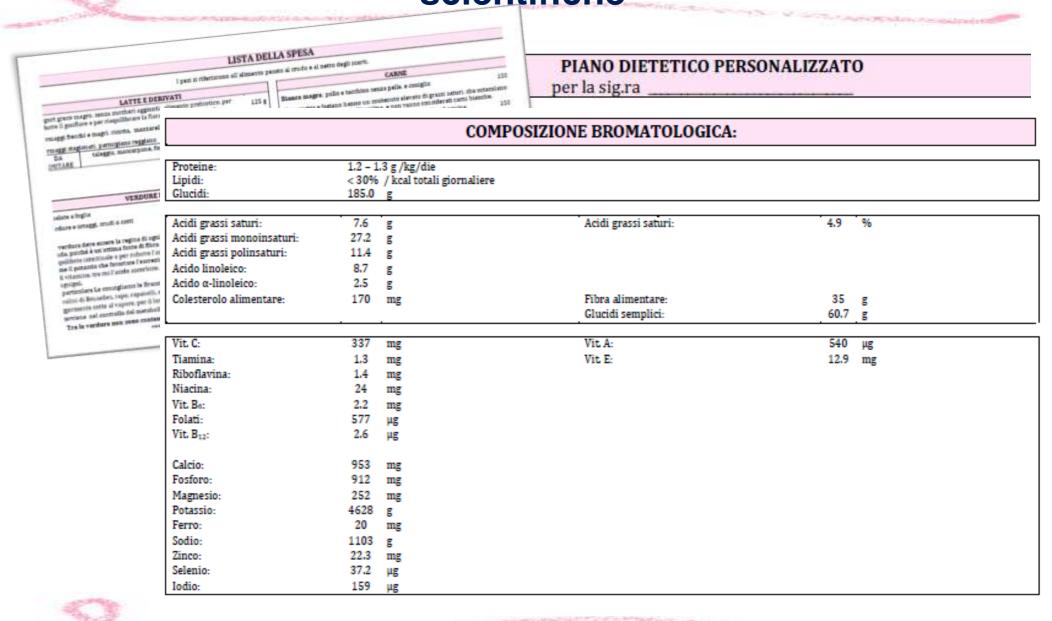
Raccomandazioni dietetiche

Limitate evidenze scientifiche a supporto di specifiche raccomandazioni dietetiche **dopo** la diagnosi di tumore della mammella.



Una modifica comportamentale basata su una dieta con una riduzione delle calorie dai grassi, con conseguente modesta riduzione del peso corporeo, sembrerebbe **ridurre il rischio di recidive** nelle donne con diagnosi di tumore della mammella.

Intervento nutrizionale basato sulle evidenze scientifiche



Soia dopo la diagnosi di tumore della mammella

- PARADOSSO DELLA GENISTEINA: un composto chimico di origine vegetale che agisce a sua volta sui recettori per gli estrogeni umani ed animali, presente in grande quantità nella soia.
- QUESTIONE DI TEMPO: in uno studio preclinico è stato dimostrato che gli effetti benefici della soia sui tumori ormono-sensibili scompaiono se questo alimento viene inserito nella dieta dopo la diagnosi di tumore al seno. In questo caso la soia diventerebbe dannosa.



Messaggi da portare a casa

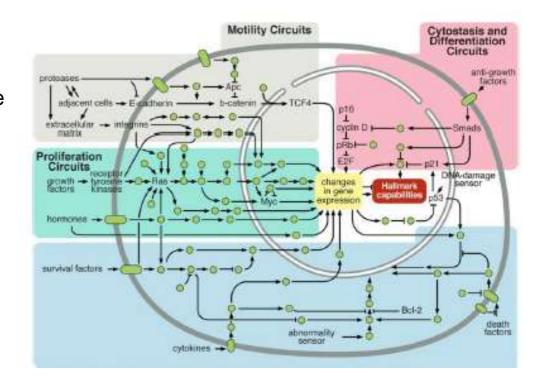


- I fattori dello stile di vita influenzano con evidenza certa sul rischio di sviluppare il tumore della mammella.
- L'eccesso di peso è associato ad una prognosi peggiore di malattia nelle donne con tumore della mammella.
- Durante e dopo i trattamenti oncologici, peso e composizione corporea possono modificarsi, condizionando l'adesione e l'efficacia delle terapie.
- Strategie personalizzate di intervento nutrizionale dovrebbero essere programmate per tutte le donne con una diagnosi di tumore della mammella.
- Tali interventi rappresentano importanti strumenti di prevenzione terziaria a lungo termine e di miglioramento della qualità di vita.

Alcuni consigli

 Affidarsi a fonti istituzionali e riconosciute: prima di intraprendere cambiamenti drastici è sempre raccomandabile consultare il personale medico.

 Non affidarsi a soluzioni troppo facili: il cancro è una malattia complessa che non può trovare soluzioni "magiche".
 Anche l'organismo umano è una macchina complessa e il cibo che consumiamo con la dieta è ricco di composti diversi che possono interagire con il nostro organismo.



La strategia migliore per la prevenzione oncologica va quindi cercata in uno stile di vita complessivo e non in un solo alimento.

