

## **Tumori al seno: cinque pratici consigli per le donne di tutte le età.**

In molte precedenti discussioni, con l'aiuto di specialisti ospedalieri, abbiamo parlato più volte di tumore al seno ribadendo che l'unica prevenzione possibile è l'adeguata e opportuna anticipazione diagnostica. Adottando questa strategia la possibilità di vincere il tumore al seno sale almeno al 90%. Alcuni giorni fa, osservando un'ultima statistica su questa malattia abbiamo avuto modo di leggere che nel mondo occidentale il tumore al seno è il primo tumore femminile per numero di casi. La sua incidenza è in costante aumento tanto che può essere considerata alla stessa stregua di una vera malattia sociale. In Italia, pur diminuendo i decessi, i nuovi casi di cancro al seno sono aumentati ad oltre 36mila l'anno. Il dato statistico ci colloca al quarto posto in Europa. Questa notizia ci ha allarmato e ci ha indotto a rivedere alcuni consigli indicati sul "manifesto della prevenzione del tumore al seno" per riproporli all'attenzione delle nostre lettrici, pur non essendo il mese della prevenzione dei tumori della mammella. Consigli dati dal primo della classe quale il Prof. Francesco Schittulli. In primis l'informazione e la diagnosi precoce. Riteniamo che l'informazione, a parte il mese della prevenzione, sia scarsa. Infatti, la strada della corretta prevenzione (pur se il cancro alla mammella è rarissimo sotto i venti anni) dovrebbe iniziare dalla scuola e proseguire nelle università con seminari mirati alla divulgazione delle "regole" di prevenzione. Per quanto concerne la diagnosi precoce, tralasciando il fatto che deve essere effettuata con regolarità, essa deve divenire parte integrante delle abitudini della donna

## **Una buona alimentazione è la migliore prevenzione del cancro al seno**

Corretta alimentazione è il primo consiglio pratico per la prevenzione del tumore al seno. Un corretto regime alimentare potrebbe ridurre notevolmente l'insorgenza della malattia. Il pensiero unanime è quello di cibarsi con poca carne rossa, pochi zuccheri ma con molta frutta fresca, legumi, verdure (soprattutto carote, cavoli). Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa il 40%, dei 10 milioni di persone che nel mondo si ammalano di cancro, avrebbe potuto evitare la malattia con una sana e adeguata alimentazione! Per questo motivo ci soffermeremo a discutere ampiamente di questa tipologia preventiva. E' bene chiarire che non sono necessariamente le caratteristiche degli alimenti a causare danni, quanto l'apporto indiscriminato dei cibi e le manipolazioni che di essi si fanno. Per quanto riguarda l'assunzione indiscriminata di cibo è bene ricordare che più cibo si ingerisce maggiore è la difficoltà di eliminare tossine; più cibo di scarsa qualità si ingerisce maggiori sono gli scarti; maggiore è l'apporto di dolci e bevande zuccherate maggiore è l'innescò di una reazione mutagena cancerogena; maggiore è il grasso della nostra massa corporea, maggiore è il terreno fertile che si offre all'aggressione tumorale. In pratica il rischio oncologico è in proporzione al cibo che mangiamo. Più cibo, più rischio oncologico. Quindi, mangiare poco abitualmente con qualche rara trasgressione potrebbe essere la norma. Per quanto riguarda gli errori di cottura dei cibi che possono agevolare le forme tumorali, sarà motivo di discussione nella prossima pillola.

## **Alimentazione e cottura dei cibi**

L'aggiunta di spezie non biologiche, l'aggiunta di additivi e le errate metodologie di cottura possono generare delle importanti e pericolose trasformazioni dei cibi. Il metodo di cottura, il tempo di cottura, la temperatura raggiunta alla superficie e all'interno dell'alimento, trasforma un "buon" alimento in "pericoloso" alimento. Pochi sanno che una giusta cottura del cibo produce le stesse modificazioni chimiche che avvengono nei processi digestivi. La giusta cottura distrugge i vari microrganismi patogeni e modifica le caratteristiche del cibo rendendolo più appetibile. La cattiva cottura può generare sostanze tossiche che si sviluppano quando i grassi vengono surriscaldati (fritture); può modificare le sostanze proteiche; può liberare sostanze cancerogene (per es. è un errore cuocere la carne alla brace). In genere, per le carni, sono da evitare le alte temperature e le cotture rapide perché tendono a modificare le sostanze proteiche. I lessi non devono subire prolungate cotture e sono sempre di difficile digestione. Le carni di pesce (contenente alti valori proteici) vanno cotte a bassa temperatura e periodi brevi per evitare perdite di natura proteica.

Gli ortaggi dovrebbero essere consumati crudi perché la cottura provoca inevitabili perdite dei principi nutritivi. Inoltre, è bene ricordare, che lo strato sottostante la buccia di ogni frutto e di ogni ortaggio è ricca di vitamine, tanto che la loro pelatura provoca una perdita vitaminica di almeno il 30%. Per finire è bene cuocere i cibi in pentole smaltate, in pentole in pirex o in acciaio. Da eliminare le pentole in rame che attivano reazioni chimiche che distruggono le vitamine.

### **Attività fisica come prevenzione tumorale**

Tenendo a buon conto quanto illustra il “Manifesto della prevenzione del tumore al seno” altro consiglio che viene dato come attività preventiva è l’attività fisica. Molto spesso abbiamo scritto dei benefici che produce l’attività fisica ma ora ci soffermiamo sulla sua specificità legata alla problematica del cancro al seno. Secondo gli studi più recenti, una equilibrata attività fisica può ridurre del 20-40% la possibilità di contrarre il cancro al seno e favorire l’aumento degli anti-ossidanti endogeni. Pur non essendoci studi ripetibili e criteri di omogeneità (a causa di molte variabili) molti studi attestano che una moderata attività fisica stimola l’attività delle cosiddette “natural killer” (cellule del sistema immunitario, particolarmente importanti nel riconoscimento e nella distruzione di cellule tumorali e infette da virus). Ribadiamo: moderata attività fisica codificata e non attività fisica eccessiva perché lo stress fisico da movimento (secondo vari ricercatori) altera i parametri immunologici. Nel vecchio “manifesto” il prof. Schittulli riferisce che per ottenere un effetto preventivo sul cancro siano necessarie 20/25 ore di dispendio metabolico. Noi precisiamo di attività aerobica. Ciò significa che occorre praticare per almeno 4/6 ore una moderata attività fisica. Molte tabelle di progressione e protocolli di attività fisica per la prevenzione delle varie malattie sono state già pubblicate su questa rubrica.

### **La riduzione del peso è una buona prevenzione per non sviluppare cancro al seno**

La correlazione tra eccesso di peso e aumento del rischio d’insorgenza di tumori arriva da molti ricercatori. Risulta anche che il rischio è più elevato per le donne (8,6%) che per gli uomini (3,2%). Cibarsi fino a giungere al sovrappeso non è quindi il miglior modo per prevenire le malattie tumorali. E’ stato provato che gli uomini in sovrappeso hanno maggior possibilità di sviluppare cancro al colon tumori alla pelle. Per le donne le tipologie tumorali più diffuse sono sviluppo di cancro al seno, al collo dell’utero, alla cistifellea, al pancreas. In termini generali si definisce in sovrappeso chi supera il 10% del proprio peso corporeo e obeso chi lo supera del 20%. Poiché sappiamo che l’obesità può essere una conseguenza dovuta a fattori genetici ma anche conseguenza di fattori ambientali e individuali con conseguente alterazione del bilancio energetico ed accumulo di tessuto adiposo nell’organismo, è indispensabile rivolgersi al proprio medico per stabilire una dieta e la pratica di attività fisica. La tesi sostenuta dall’Agenzia Internazionale per la ricerca sul cancro riferisce che con una dieta equilibrata (di conseguenza una riduzione della massa corporea) tre casi di cancro su 10 potrebbero essere prevenuti. Intanto è bene essere a conoscenza che bere alcolici, essere fisicamente inattivi e avere grasso corporeo in eccesso sono tutti fattori di rischio per il cancro al seno. Perché? Il motivo è semplice. L’obesità è dovuta ad un aumento di tessuto adiposo (e quindi di lipidi e colesterolo); la dieta ricca di grassi aumenta la quantità di colesterolo; il colesterolo aumenta il livello di estrogeni prodotti e secreti dalle ovaie; gli estrogeni entrano in circolo ematico, si legano ai recettori degli estrogeni presenti nella ghiandola mammaria e stimolano i galattofori; questo genera una iperplasia ghiandolare che aumenta il rischio di neoplasia

### **Sottoporsi ad esami preventivi è un’ottima strategia per prevenire tumori al seno**

Negli ultimi anni grazie anche alle campagne di prevenzione (pur limitate) e ai medici, si è assistito alla possibilità di giungere ad una precoce diagnosi del tumore al seno tanto da poter garantire anche guarigioni. L’autoesame rappresenta il primo e fondamentale gradino per la diagnosi di noduli mammari ed è consigliabile eseguirlo una volta al mese. L’autopalpazione e l’osservazione allo specchio oltre a permettere di individuare alterazioni del tessuto mammario permette anche di valutare aspetti anomali dei seni (asimmetria dei capezzoli, stato della superficie cutanea,

raggrinzamenti, ecc). E' consigliabile iniziare tale pratica fin dai 18 anni perché la donna abituata all'autopalpazione mensile post-mestruale dei seni può divenire così esperta da individuare un piccolo nodulo prima del medico. Seguono la visita senologica che potrà evidenziare un nodulo sospetto, l'ecografia, la mammografia. Quest'ultimo esame è il più efficace ed è consigliabile per tutte le donne dai 40 anni in poi. Il Prof. Schittulli ritiene che la diagnosi precoce divenga un fattore culturale e che l'autoesame del seno divenga un gesto abituale perché, se eseguito, permette di individuare eventuali noduli rispetto al mese o ai mesi precedenti. Inoltre le donne imparerebbero a conoscere il proprio seno, acquisendo la capacità diagnostica di prevenzione. Dopo i 50 anni è bene che le donne aderiscano a programmi di screening per il carcinoma mammario. A conclusione occorre ricordare che l'unica prevenzione è il controllo sistematico della propria salute attraverso il proprio medico.

Paolo Raimondi