

Pink

POSITIVE





Capitolo 2

Alimentazione, stile di
vita e tumore al seno:
cosa dice la scienza

Alimentazione, stile di vita e tumore al seno: cosa dice la scienza

Dott.ssa Lucilla Titta Coordinatrice del progetto Smart Food - Europeo Oncologico di Milano

Il tumore al seno è la patologia oncologica più diffusa al mondo nelle donne, ma fortunatamente l'attenzione globale unitamente ai miglioramenti nella diagnosi e nelle cure ha portato ad un sempre crescente numero di donne libere dalla malattia.

Attenzione alle false credenze

In base agli studi epidemiologici prospettici su dieta e incidenza o ricorrenza di cancro al seno, ad oggi, non c'è nessuna associazione che sia forte, riproducibile e statisticamente significativa, con l'eccezione rispetto al consumo di alcol e al sovrappeso o obesità.

Tuttavia, molte credenze sul cancro al seno e cibo persistono in assenza di prove scientifiche a sostegno, pensiamo ad esempio al mito secondo cui il consumo di latte vaccino provocherebbe il cancro, non solo la scienza nega tale correlazione, ma sembra dagli ultimi aggiornamenti che sia debolmente protettivo.

Meglio attenersi ai suggerimenti degli esperti

Se si effettua una revisione completa degli studi dell'area diventa chiaro che per ora il miglior consiglio per la salute delle donne che hanno avuto tumore al seno è di seguire le raccomandazioni del World Cancer Research Fund/American Institute of Cancer Research (WCRF/AICR) (<https://www.wcrf.org/dietandcancer/contents>) su dieta, nutrizione, attività fisica e gestione del peso per la prevenzione

del cancro, tali raccomandazioni infatti sono statisticamente associate ad un minor rischio di sviluppare la maggior parte dei tipi di cancro e di incorrere in una recidiva, compreso il cancro al seno.

Infatti sana alimentazione e stile di vita attivo sono in grado non solo di abbassare il rischio di riammalarsi, ma aiutano anche a gestire gli effetti collaterali delle terapie e migliorano la qualità della vita.

Linee guida sì, ma da adattare alla situazione personale

Durante la malattia si possono individuare dei momenti, più o meno lunghi, nei quali seguire le linee guida per una sana alimentazione ed un corretto stile di vita può essere molto difficile, è importante quindi considerare le informazioni come degli strumenti che si possono adattare allo stile di vita senza stravolgerlo e procedere gradatamente per arrivare ad un equilibrio che è strettamente soggettivo.

Di seguito indicazioni per mettere in pratica le raccomandazioni internazionali su dieta, nutrizione, attività fisica e gestione del peso per la prevenzione del cancro.

Praticare uno stile di vita attivo

L'attività fisica per le donne che hanno avuto il tumore al seno è molto importante, gli effetti a breve termine sono: potenziamento del sistema immunitario; miglioramento della velocità di transito intestinale, della modulazione ormonale, della sensibilità all'insulina e diminuzione del grasso corporeo.

Mantenere il peso corporeo nella norma

Dal punto di vista epidemiologico, quindi seguendo il metodo da cui sono tratti i risultati

che ci dicono che un certo peso aumenta il rischio di malattia, il normopeso è definito in un intervallo di indice di massa corporea (peso in kg diviso altezza in metri al quadrato) che va da 18,5 a 25. Per esempio se si è alte 1,60 m si è normopeso da 48kg a 64kg.

Salute delle ossa

Ricordiamoci che le ossa sono il punto debole delle donne in generale, a maggior ragione quando sono sottoposte a terapie ormonali.

I fattori protettivi per le ossa sono: il giusto apporto di calcio nella dieta, l'attività fisica e la giusta esposizione alla luce del sole che aiuta la sintesi di vitamina D. I fattori di rischio al contrario sono fumo di sigaretta, bevande alcoliche ed eccesso di sale.

Verdura e frutta ad ogni pasto

Tale abitudine aiuta a mantenere il peso nella norma diminuendo la densità calorica dei pasti principali, aumenta e prolunga il senso di sazietà e induce l'apporto di fitonutrienti importanti per la salute e di fibra.

Inoltre non dovrebbero mai mancare almeno 200 grammi al giorno di verdure a foglia. Tra i vegetali che fanno da scudo protettivo contro l'insorgenza del tumore al seno, infatti, i più efficaci sono soprattutto gli ortaggi a foglia, sia cotti che crudi: spinaci, cicoria, bietola, lattuga e tutte le verdure di questo tipo.

Bere acqua

Sembra ovvio ma non è un'abitudine così diffusa, ricordiamo che per integrare l'apporto di acqua possiamo ricorrere a:

- » Frutta e verdura fresche
- » Spremute e centrifugati
- » Zuppe e minestrone
- » Tè e tisane senza zucchero

Consumare cereali e derivati (pasta pane, riso etc) INTEGRALI

In un individuo sano l'apporto di fibra (almeno 25-30 g al giorno) abbassa il rischio di incidenza di molte malattie croniche come cancro al colon e malattie cardiovascolari, inoltre: rallenta lo svuotamento gastrico aumentando il senso di sazietà, rallenta e diminuisce l'assorbimento di zuccheri, grassi e colesterolo e viene fermentata dalla microflora dando benefici all'ambiente intestinale.

Leggere le etichette

L'etichetta nutrizionale rappresenta l'unico vero strumento tutelato dalla legge che ci da informazioni riguardo l'alimento che acquistiamo.

Non dimenticare quindi di leggere sempre le etichette escludendo tutti quei prodotti con una quota elevata di zucchero, sale o grassi saturi.

Consumare solo occasionalmente alimenti ad alta densità energetica

Si intende quindi consumare occasionalmente dolci grassi, bevande gassate e zuccherate, formaggi stagionati, salumi, snack dolci e salati, brioches prodotti da forno elaborati (pizze e focacce con farine raffinate e grassi poco salutari come olio di palma e cocco o strutto). La frutta secca o a guscio, come noci, nocciole e mandorle, non fa parte di questa categoria di alimenti, nonostante il suo elevato apporto energetico apporta grassi buoni, sali minerali e vitamine, proteine e fibra. La giusta dose è circa 30g al giorno.

Limitare molto il consumo di alcol

Una delle poche evidenze convincenti a proposito di stile di vita e insorgenza di tumore al seno riguarda il consumo di alcol. È stato dimostrato che un consumo regolare che superi una unità alcolica al giorno (un bicchiere di vino o una

birra piccola) innalza il rischio di tumore al seno nelle donne. di vino o una birra piccola) innalza il rischio di tumore al seno nelle donne.

Prediligere piatti semplici con pochi ingredienti, condire con olio extravergine di oliva a crudo. Cotture al forno, in acqua, al vapore, panature con frutta secca, pan grattato e erbe aromatiche. E non dimenticare di consumare almeno tre volte alla settimana i LEGUMI come fonte di proteine, fibre e sali minerali.

Bibliografia

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/breast-cancer>
<http://www.foodbankoncology.org/alimentazione-paziente-oncologico/>

Link

<http://www.ieo.it/PER-I-PAZIENTI/Cure/Tumori-al-seno/>
<http://www.ieo.it/PREVENZIONE/In-primo-piano/Smartfood/Video-tutorial-SmartFood/>
<http://www.smartfood.ieo.it>
<http://www.amazon.it/senonlosai-Domande-risposte-sulla-salute-ebook/dp/B00Q5DKX9O>



Biosketch

Lucilla Titta

Ricercatrice, nutrizionista, autrice di pubblicazioni scientifiche e divulgative, docente in master e corsi universitari, relatrice a convegni nazionali ed internazionali, svolge un'intensa attività di divulgazione scientifica sul tema delle scienze della nutrizione collaborando con varie testate giornalistiche, radio e tv.

Laureata in Scienze della Nutrizione Umana, dottorato di ricerca in Biotecnologie degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Milano. È attualmente ricercatrice e consulente presso il Campus Ifom-Ieo, Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Gli interessi principali della sua attività di ricerca sono focalizzati sulle correlazioni tra alimentazione e salute, dal 2011 è coordinatrice del progetto SmartFood, programma di ricerca in scienze della nutrizione e comunicazione promosso dall'Istituto Europeo di Oncologia.

Come esperta di nutrizione ed educazione alimentare è consulente di numerosi enti pubblici e privati. È autrice, curatrice e ha collaborato nella pubblicazione di diversi libri tra cui "La Dieta del Digiuno" (Mondadori 2013) "9 mesi di ricette" (Gribaudo 2013) "La Dieta SmartFood" (Rizzoli 2016, tradotto in 20 paesi) "Le Ricette Smartfood" (Rizzoli 2016) e "La Dieta del Maschio" (Rizzoli 2018).

Pink
POSITIVE



Daiichi-Sankyo