



## **Allegato 7 : Stili di vita e tumore mammella**

**A cura del Gruppo di Studio Dietisti**

**Anno di pubblicazione 2022**

Nel 2007 il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) e l'Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro (AICR) hanno pubblicato una grande opera di revisione di tutti gli studi scientifici disponibili sulla relazione tra alimentazione, obesità, attività fisica ed insorgenza di patologie neoplastiche più frequenti. Dalle conclusioni di tale revisione, gli esperti hanno stilato 10 raccomandazioni per la prevenzione dei tumori a livello individuale, cui corrispondono altrettanti specifici obiettivi di sanità pubblica. Tra tutti i fattori che sono risultati correlati ad un aumentato rischio di tumore quello che si è dimostrato più solidamente associato e l'eccesso di peso corporeo (**sovrappeso e obesità**). Le pazienti in sovrappeso/obese hanno un maggior rischio di ammalarsi di tumore della mammella (in post-menopausa), dell'endometrio e (come emerso da dati più recenti) dell'ovaio; i pazienti di sesso maschile sovrappeso/obesi presentano un rischio superiore di neoplasia della prostata.

Per il **tumore mammario** i fattori che si correlano ad un aumento del rischio con evidenza **CONVINCENTE** sono: il consumo di **BEVANDE ALCOLICHE a tutte le età**, per le donne in **POST-MENOPAUSA**, oltre all'assunzione di bevande alcoliche, l'eccessiva presenza di **TESSUTO ADIPOSO CORPOREO localizzato prevalentemente a livello addominale, aumento del peso corporeo e del BMI in età adulta**.

**Invece l'altezza maggiore raggiunta in età adulta è considerato uno dei markers, insieme ai** fattori ambientali e genetici, predisponente ad una maggiore probabilità di sviluppare i tumori nell'età del concepimento.

Nelle donne in POST-MENOPAUSA le evidenze **PROBABILI** di diminuzione del rischio sono: praticare attività fisica, avere un corretto peso e giro vita e avere allattato al seno.

Nelle donne in PRE-MENOPAUSA sono fattori **PROBABILI DI AUMENTATO RISCHIO** il consumo di bevande alcoliche, un eccessivo peso alla nascita, un'altezza maggiore in età adulta; tra i fattori **PROTETTIVI** troviamo: praticare un'attività fisica (in particolare di livello intenso), un corretto BMI e giro-vita e l'allattamento al seno.

2017	Tumore al seno in donne in pre-menopausa: dieta, alimentazione, attività fisica		
		Riduzione del rischio	Aumento dei rischio
Livello di evidenza FORTE	Convincente		Altezza elevata raggiunta in età adulta <sup>1</sup>
	Probabile	Attività fisica vigorosa Normopeso nell'arco della vita Allattamento	Consumo di bevande alcoliche Alto peso alla nascita
Livello di evidenza LIMITATO	Limitata - possibile	Consumo di: - vegetali non amidacei - latticini - alimenti ricchi in carotenoidi - dieta ricca di calcio  Svolgere attività fisica regolare	
	Limitata - non conclusiva	Cereali e derivati; fibra alimentare; patate; vegetali non amidacei (Tumori ER+) frutti; legumi; soia e derivati; carne rossa e lavorata; pollame; pesce, uova; grassi e oli, grassi totali; grassi vegetali composizione in acidi grassi; acidi grassi saturi; acidi grassi monoinsaturi; acidi grassi polinsaturi; acidi grassi trans; colesterolo; saccarosio; altri zuccheri; bevande e cibi zuccherati; caffè; tè; carboidrati; amido; indice glicemico; carico glicemico; proteine; vitamina A; riboflavina; vitamina B6; folati; vitamina B12; vitamina C; vitamina D; vitamina E; supplementi di calcio; ferro; selenio; fitoestrogeni; isoflavoni; diclorodifenildicloroetilene (DDE); DDT; dieldrina; esaclorobenzene; esaclorocicloesano; transnonacloro; policlorobifenili (PCB); acrilamide; pattern dietetici; abitudini alimentari legate alla cultura; sedentarietà; aumento di peso in età adulta; introito energetico	
Livello di evidenza FORTE	Difficilmente correlati ad un aumentato rischio di timore	Nessuno identificato	

<sup>1</sup> L'elevata altezza è un marker di fattori genetici, ambientali, ormonali e nutrizionali che hanno condizionato la crescita dal pre-concepimento al termine del periodo di crescita.

**Tabella 1.** Fonte: *World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Breast Cancer. 2017.*

2017	Tumore al seno in donne in post-menopausa: dieta, alimentazione, attività fisica		
		Riduzione del rischio	Aumento del rischio
Livello di evidenza FORTE	Convincente		Consumo di bevande alcoliche Eccesso di grasso corporeo Aumento di peso in età adulta Altezza elevata raggiunta in età adulta <sup>1</sup>
	Probabile	Attività fisica Normopeso tra i 18 e i 30 anni Allattamento	
Livello di evidenza LIMITATO	Limitata - possibile	Consumo di: - vegetali non amidacei (solo per tumore ER-) - alimenti ricchi in carotenoidi - dieta ricca di calcio	
	Limitata - non conclusiva	Cereali e derivati; fibra alimentare, patate; vegetali non amidacei (Tumori ER+); frutti; legumi; soia e derivati; carne rossa e lavorata; pollame; pesce, uova; latticini; grassi e oli; grassi totali; grassi vegetali; composizione in acidi grassi; acidi grassi saturi; acidi grassi monoinsaturi; acidi grassi polinsaturi; acidi grassi trans; colesterolo; saccarosio; altri zuccheri; bevande e cibi zuccherati; caffè, tè, carboidrati; amido; indice glicemico; carico glicemico; proteine; vitamina A; riboflavina; vitamina B6; folati; vitamina B12; vitamina C; vitamina D; vitamina E; supplementi di calcio; ferro; selenio; fitoestrogeni; isoflavoni; diclorodifenildicloroetilene (DDE); DDT; dieldrina; esaclorobenzene; esaclorocicloesano; trans-nonacloro; policlorobifenili (PCB); acrilamide; pattern dietetici; abitudini alimentari legate alla cultura; sedentarietà; introito energetico	
Livello di evidenza FORTE	Difficilmente correlati ad un aumentato rischio di tumore	Nessuno identificato	

**Tabella 2.** Fonte: *World Cancer Research Fund I American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Breast Cancer. 2017*

**RACCOMANDAZIONI WCRF/AICR** Le raccomandazioni WCRF sullo stile di vita individuale per la prevenzione dei tumori (valide quindi anche per il tumore della mammella):

**- MANTENERE IL PESO CORPOREO NEI LIMITI DELLA NORMALITA'**

Un peso eccessivo e una vita sedentaria aumentano il rischio di ammalarsi di tumore. Un indicatore antropometrico di rischio utile e facile da misurare è l'indice di massa corporea (BMI), definito come il peso corporeo – espresso in chilogrammi, diviso per il quadrato dell'altezza - espressa in metri -. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è considerato normale l'intervallo di IMC compreso tra **18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>**. Il WCRF 2007 consiglia di mantenere l'IMC quanto più possibile all'interno di questo intervallo e di non aumentare di peso e di circonferenza vita durante l'età adulta.

**- FARE ATTIVITA' FISICA TUTTI I GIORNI E RIDURRE I COMPORTAMENTI SEDENTARI**

Negli ultimi decenni sono andate sempre più accumulandosi le evidenze a favore di un ruolo protettivo dell'attività fisica su alcuni tra i tumori più frequenti (colon-retto, mammella, endometrio). Per raggiungere un livello di esercizio fisico sufficiente si raccomanda di iniziare con 30 minuti di attività fisica moderata al giorno (camminata, nuoto lento, bicicletta) per poi aumentare fino a **60 minuti (almeno) di attività moderata tutti i giorni o, in alternativa, 30 minuti (almeno) di attività fisica intensa giornaliera** (camminata o bicicletta a velocità più sostenute) oppure praticare un'attività sportiva vera e propria. In Tab.3 sono riportati alcuni esempi di attività fisica di diversa intensità. Si raccomanda inoltre di ridurre i comportamenti sedentari come stare seduti davanti alla televisione o al computer o come l'utilizzo dell'automobile per gli spostamenti.

**- LIMITARE IL CONSUMO DI ALIMENTI AD ALTA DENSITA' CALORICA ED EVITARE IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE**

Gli alimenti ad alto contenuto calorico favoriscono l'aumento di peso e devono essere limitati. In particolare i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati sono molto ricchi di energia. Le bevande dolci e gassate, inclusi i succhi di frutta, hanno uno scarso potere saziante ed un'alta densità calorica. Il loro consumo dovrebbe essere evitato. Gli alimenti con un contenuto calorico superiore a 225-275 kcal per 100 g; non sono da considerare in questa categoria la frutta secca oleosa, i semi e gli oli vegetali.

**- BASARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE PREVALENTEMENTE SU ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE**

Il ruolo protettivo degli alimenti di origine vegetale si esercita nei confronti di diversi tipi di tumore come quelli di cavo orale, faringe, laringe, esofago, stomaco, polmone, pancreas e prostata. E' inoltre convincente l'evidenza che i cibi ricchi di fibre svolgano un ruolo protettivo nei confronti del carcinoma del colon-retto. E' quindi raccomandabile spostare i consumi verso frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Assumere almeno 5 porzioni al giorno (di cui 3 di verdura e 2 di frutta) tra ortaggi non amidacei e frutta di varietà diversificata e di stagione. Si ricordi che le patate, per il loro alto contenuto in amido, non possono essere contate come porzione di verdura. Consumare ad ogni pasto prodotti integrali (pane, pasta e cereali in chicchi come riso integrale, farro, orzo, avena, segale, miglio). L'abbinamento di legumi e cereali può inoltre costituire un valido sostituto della carne. Includere nella dieta ortaggi non amidacei e frutta di colore rosso, verde, giallo, bianco, viola, arancione, compresi i pomodori e le liliacee come l'aglio.

**- LIMITARE IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITARE IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE**

E' evidenza convincente che il consumo di carni rosse (manzo, maiale, agnello, capretto) e lavorate si associ ad un aumentato rischio di carcinoma del colon-retto. Il consumo di carni rosse dovrebbe essere il più possibile limitato e non superare, ad ogni modo, i 500 grammi a settimana. Il consumo di carni lavorate dovrebbe essere evitato in quanto non è stato finora possibile definire un limite di consumo al di sotto del quale non vi sia rischio. La carne bianca (pollo, coniglio e tacchino) e soprattutto il pesce possono essere una valida alternativa alle carni rosse, solo se di buona qualità.

## **- LIMITARE IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE**

Il consumo di bevande alcoliche, considerando che l'aumentato rischio di tumore mammario correlato al consumo di alcol è un'evidenza convincente sia nelle donne in pre-menopausa che in quelle in post-menopausa. A chi consuma bevande alcoliche si raccomanda di non superare l'equivalente di un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e di due bicchieri di vino al giorno per gli uomini. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino (10-15 g) è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra o in un bicchierino di distillato o liquore.

## **- LIMITARE IL CONSUMO DI SALE E DI CIBI CONSERVATI SOTTO SALE**

L'apporto di sale non dovrebbe superare i 6 g al giorno (che corrispondono a 2,4 g di sodio). Le evidenze hanno dimostrato una correlazione tra il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale e il rischio di cancro gastrico. I cereali e i legumi contaminati da muffe sono da evitare per il rischio che contengano micotossine ed in particolare l'aflatossina, associata ad un'aumentata incidenza di epatocarcinoma. Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi evitando di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

## **- NON USARE INTEGRATORI PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO**

In condizioni normali, una dieta ricca di alimenti vegetali e variata non necessita di integrazioni nutrizionali. Attraverso una sana alimentazione è infatti possibile assicurarsi un apporto adeguato di tutti i nutrienti essenziali. Da qui l'importanza della varietà. I supplementi nutrizionali (vitamine o minerali) andrebbero quindi assunti solo in condizioni di accertata necessità e limitatamente al periodo di sostanziale carenza nutrizionale. Le evidenze dimostrano che l'integrazione ad alte dosi con supplementi nutrizionali può aumentare il rischio di cancro. L'uso diffuso tra la popolazione generale, dove il rapporto rischi-benefici non è prevedibile con certezza, potrebbe avere effetti avversi inaspettati e non è quindi raccomandabile.

## **- ALLATTARE I BAMBINI AL SENO PER ALMENO 6 MESI**

Allattare al seno è utile sia per la mamma che per il bambino. L'allattamento è in grado di ridurre, con evidenza convincente, l'incidenza del cancro al seno sia pre- che post-menopausale. Inoltre è probabile che protegga i bambini dal sovrappeso e dall'obesità e quindi indirettamente da quei tumori che sono legati all'eccesso di peso corporeo.

## **- LE PERSONE CHE HANNO AVUTO UN TUMORE DOVREBBERO SEGUIRE LE STESSE RACCOMANDAZIONI**

Per le persone che hanno già avuto un tumore e che vogliono ridurre il rischio di recidiva o di insorgenza di un nuovo tumore o di altre malattie croniche, il miglior consiglio è quello di seguire le raccomandazioni valide per la popolazione generale. Ovviamente ci possono essere condizioni legate agli esiti della malattia o stati temporanei legati a trattamenti terapeutici che non consentono l'applicazione di queste raccomandazioni e che richiedono l'intervento specifico di un professionista sanitario (medico e/o dietista).

## **- COMUNQUE NON FARE USO DI TABACCO**

**Tabella 3.** Esempi di attività fisica di diversa intensità

<b>LIVELLO DI INTENSITA'</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<b>FREQUENZA</b>
Leggero	Camminare lentamente 3-4 km/h	7 giorni su 7 (si consiglia di camminare a passo sostenuto)
Moderato	Esercizi di stretching; yoga, tai-chi ballo lento camminare a 5-6 km/h andare in bicicletta in pianura a 10-18 km/h; nuoto lento lavori di giardinaggio ballo su ritmi veloci	3-4 giorni alla settimana
Intenso/vigoroso	Camminare o correre > 6 km/h andare in bicicletta > 18 km/h tennis nuoto veloce camminare in salita o trekking	3 giorni alla settimana