



*Nel 2022, nel nostro Paese, 55.700 nuove diagnosi. Saranno realizzati opuscoli, sondaggi, corsi di formazione per medici di medicina generale e attività sui social network*



Perugia, 7 luglio 2023 - Gli stili di vita sani possono ridurre del 27% il rischio di sviluppare il tumore del seno. In Italia, però, il 36,9% delle donne è sedentario, il 26,8% è in sovrappeso e l'11,1% obeso, il 15,3% fuma e l'8,7% consuma alcol in quantità a rischio per la salute. Questi comportamenti aumentano la probabilità di sviluppare non solo il carcinoma mammario, ma anche altre neoplasie e gravi malattie, come quelle cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative.

Inoltre, la frequenza degli stili di vita scorretti incrementa con l'avanzare dell'età, proprio quando il rischio di sviluppare il cancro del seno è più alto anche per i cambiamenti ormonali legati alla menopausa. La sedentarietà aumenta dal 30,2% delle 45-54enni al 31,9% delle 55-59enni fino al 36% delle 60-64enni, il sovrappeso passa dal 25,6% delle 45-54enni al 30% delle 55-64enni, il consumo di alcol a rischio per la salute aumenta dal 7,5% delle 45-64enni al 9,3% delle 65-74enni.

Per questo l'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) lancia la prima campagna nazionale rivolta alle donne dai 20 anni in su, per favorire corretti stili di vita a tutte le età, con l'obiettivo di ridurre l'incidenza e la mortalità del carcinoma mammario. Una campagna indirizzata alla popolazione femminile con messaggi diretti, che si concentra soprattutto sui fattori di rischio modificabili per prevenire il tumore del seno e, a cascata, tutte le patologie influenzate dagli stili di vita.

Una campagna a tutto tondo che, partendo dal tumore al seno, preservi la salute della donna a 360 gradi. Il progetto, realizzato con il contributo non condizionante di AstraZeneca, è presentato oggi in conferenza stampa a San Martino in Campo (Perugia), dove è in corso il Congresso Nazionale AIOM Giovani.



*Prof. Saverio Cinieri*

“Realizzeremo opuscoli sugli stili di vita sani da veicolare nelle farmacie e negli ambulatori di medicina generale - afferma Saverio Cinieri, Presidente AIOM - Ogni booklet avrà uno specifico messaggio legato a un singolo stile di vita: lotta al fumo, dieta scorretta, consumo eccessivo di alcol, sedentarietà e sovrappeso. L'eccesso di peso, soprattutto in post menopausa, può aumentare il rischio di tumore del seno perché il tessuto adiposo è la principale fonte di sintesi di ormoni estrogeni circolanti, con conseguente eccessivo stimolo ormonale sulla ghiandola mammaria. La dieta mediterranea, che ha come caposaldo l'olio extravergine di oliva, ha dimostrato un'efficace azione protettiva. Particolare attenzione va posta anche nei confronti dell'alcol, un vero nemico della salute del seno. Bastano 50 grammi di alcol al giorno, pari a poco più di 3 bicchieri, per determinare un aumento di rischio di cancro della mammella del 50% rispetto a chi non beve”.

In Italia, nel 2022, sono stati stimati 55.700 nuovi casi e 834.200 donne vivono dopo la diagnosi. La sopravvivenza a 5 anni è pari all'88% e supera il 90% quando la malattia è individuata negli stadi iniziali.

“Nella prevenzione di questa neoplasia - sottolinea il Presidente AIOM - rientra anche l'autopalpazione del seno, pratica non invasiva che non comporta la presenza del medico e che ciascuna donna, dopo l'adolescenza, può sperimentare su se stessa con grandi risultati in termini di diagnosi precoce. Va effettuata ogni mese a partire dai 20 anni, meglio se nella prima o seconda settimana dalla fine del ciclo mestruale. Eventuali anomalie devono essere subito segnalate al proprio medico. L'autopalpazione è un primo strumento di prevenzione, ma da sola non è sufficiente. Deve essere abbinata, a partire dai 50 anni, a test strumentali più precisi come la mammografia”.

“Questo esame di screening - spiega Lorena Incorvaia, Coordinatrice del Working Group AIOM Giovani - complessivamente nel nostro Paese raggiunge la copertura del 46%, ma va implementato soprattutto in alcune aree, perché si passa dal 63% al Nord, al 48% al Centro per scendere al 23% al Sud. Nel progetto rientra anche l'organizzazione di corsi di formazione rivolti ai medici di medicina generale. L'obiettivo è promuovere un'azione di sanità pubblica anche nei confronti degli altri componenti della famiglia: figli, genitori e mariti. Il progetto prevede anche un sondaggio per fotografare il livello di consapevolezza della popolazione femminile sugli stili di vita sani e l'attivazione di un portale dedicato, un punto di riferimento per tutte le donne con consigli pratici, interviste, best practice, case history, testimonianze dirette delle pazienti. Tutta l'attività avrà un'ampia diffusione sui canali social di AIOM”.

Uno studio, pubblicato sulla rivista scientifica *Breast Cancer*, ha coinvolto 1319 pazienti con tumore della mammella, arruolate nel “Long Island Breast Cancer Study Project”, e 1.310 donne non colpite dalla malattia. Entrambi i gruppi sono stati seguiti per una media di quasi 18 anni. “Nello studio - afferma Matteo Lambertini, membro del Direttivo Nazionale AIOM e Professore Associato Convenzionato di Oncologia Medica all'IRCCS Ospedale Policlinico San Martino, Università di Genova - è stato utilizzato l'Healthy Lifestyle Index, calcolato in relazione all'indice di massa corporea, all'attività fisica praticata, al consumo di alimenti animali e vegetali, di alcol, all'allattamento al seno e all'abitudine al fumo. Punteggi più alti corrispondevano a stili di vita più salutari. Le donne con un punteggio medio-alto nell'Healthy Lifestyle Index presentavano un rischio inferiore del 22-27% di sviluppare il tumore della mammella e di circa il 30% di morire per tutte le cause dopo una diagnosi di carcinoma rispetto alle donne con punteggio più basso. Questi dati evidenziano il ruolo degli stili di vita sani non solo nel ridurre il rischio di cancro della mammella, ma anche nel migliorare la sopravvivenza dopo la diagnosi di tumore, soprattutto fra le donne in post menopausa”.

“I risultati di questo studio sono in linea con sperimentazioni precedenti - continua il prof. Lambertini - Un lavoro presentato al Congresso della Società Americana di Oncologia Clinica (ASCO) ha evidenziato che la dieta influenza il rischio di morire di cancro al seno. Ha esaminato quasi 49.000 donne in post menopausa, fra i 50 e i 79 anni, senza precedente storia di cancro al seno, per capire se un intervento sulla dieta facesse o meno la differenza. I ricercatori hanno diviso le donne in due gruppi: il primo doveva continuare a seguire la propria dieta nella quale il grasso rappresentava il 32% o più delle calorie giornaliere. Il secondo gruppo, invece, doveva adottare una dieta che mirava a ridurre il consumo di grassi

- fino a raggiungere il 20% o meno dell'apporto calorico - e prevedeva almeno una porzione di verdura, frutta e cereali al giorno. Complessivamente, le donne che hanno seguito la dieta bilanciata povera di grassi hanno evidenziato benefici per la salute, con una riduzione del 21% del rischio di morte di tumore del seno”.

“Modifiche degli stili di vita sono in grado di ridurre l'incidenza della malattia - afferma Lorena Incorvaia - Uno studio, pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine* ha dimostrato il legame di causa-effetto tra incremento dell'attività fisica e riduzione del rischio di carcinoma mammario. Quest'ultima è risultata pari al 41%. Gli effetti benefici del movimento sono più evidenti in post menopausa, ma praticare attività fisica fin dall'adolescenza può diminuire l'incidenza di neoplasie che poi si svilupperebbero al termine dell'età fertile”.

“Movimento costante e dieta equilibrata sono gli strumenti più importanti nella prevenzione primaria della malattia - conclude Saverio Cinieri - Il grasso viscerale contribuisce a creare uno stato infiammatorio, livelli elevati di insulina e di glucosio. Un'alimentazione ricca di cereali integrali, vegetali e legumi riduce, per esempio, il rischio di sindrome metabolica, uno dei fattori di rischio. Devono essere preferiti i cibi non raffinati e vanno limitati i grassi animali perché tendono a rallentare l'azione dell'insulina e a mantenere alta la glicemia, fattori associati a una maggiore probabilità di sviluppare la malattia. Con questa campagna vogliamo raggiungere il maggior numero di cittadini perché facciano propri gli strumenti della prevenzione”.