



Prof. Maurizio Muscaritoli

Napoli, 1 febbraio 2019 - Aumentato tra le donne con meno di 50 anni negli ultimi anni, il cancro al seno non smette di essere una delle priorità delle politiche di salute, oggetto di campagne informative e screening.

Gli esperti mondiali ritengono che i casi di malattia vedranno un incremento sino a raddoppiare anche nelle donne più giovani, entro il prossimo decennio. Tra le cause sono indagati speciali l'aumento del sovrappeso e dell'obesità.

Modelli dietetici virtuosi sono infatti riconosciuti come decisivi nella prevenzione primaria e secondaria del cancro: consumo regolare di frutta e verdura, adozione della dieta mediterranea, assunzione di sostanze antiossidanti come beta carotene e vitamina E, attività fisica costante, questi i pilastri della prevenzione. Mentre il consumo regolare di carni rosse sia fresche che lavorate durante l'adolescenza sono stati correlati ad un aumento del tumore alla mammella in età premenopausale.

Una strategia nutrizionale corretta ha ragione anche della prognosi ed è in grado di prevenire il ritorno della malattia. Strategia che non può essere improvvisata ma deve essere messa a punto da specialisti in Nutrizione Clinica che devono evitare che la donna sviluppi una malnutrizione per eccesso (un effetto piuttosto comune successivo alla malattia).

L'importanza del peso come fattore di rischio oncologico è noto: il World Cancer Research Fund ha stimato che il 21% di 11 tipi di cancro potrebbe essere prevenuto se la popolazione mantenesse un indice di massa corporea (BMI) inferiore a <25.

Ma uno studio apparso da pochi giorni su *Nature Communications* ha sottolineato l'importanza della distribuzione del grasso corporeo individuando quello addominale come più forte predittore del rischio di sviluppare una neoplasia. La ricerca ha preso in esame BMI e circonferenza addominale di oltre 26mila soggetti che avevano partecipato all'Alberta Tomorrow Project. Uomini e donne con un BMI superiore a <30 mostravano rispettivamente il 33% e il 22% di rischio aumentato e la proporzione di casi di cancro attribuibili all'eccesso di peso era positiva per 7 siti: colon-retto, endometrio, esofago, cistifellea, pancreas e reni)

“La malnutrizione per eccesso (BMI <30) è stata additata come fattore di rischio per i tumori al seno positivi ai recettori ER nelle le donne in post menopausa - spiega il prof. Maurizio Muscaritoli - ma un

nuovo studio ha preso in esame donne con BMI compreso tra 18 e 25 ”.

L'indagine di Iyengar pubblicata su *Jama Oncology* ha esaminato con la tecnica DXA (assorbimetria a raggi X a doppia energia) la composizione corporea e la presenza di tessuto adiposo in un campione di 3460 donne tra i 50 e i 79 anni di età. Durante il follow up della ricerca di 16 anni sono stati registrati 186 casi di tumore al seno, di cui 146 di tipo ER+. Il rateo di rischio calcolato è stato di 1.7 volte maggiore per le forme di cancro invasive nelle donne con maggiore massa grassa e di 1.9-2.1 volte maggiore per i tumori ER+.

“Il dato sconcertante è che anche un aumento di soli 5 kg è stato associato con un aumento del 35% del rischio e che quando la localizzazione era sul tronco il pericolo aumentava sino al 56%, con particolare incidenza delle forme più invasive - spiega Maurizio Muscaritoli - questo significa che dobbiamo estendere la nostra attenzione anche a forme di sovrappeso lieve e alla localizzazione del tessuto adiposo che funziona da vero e proprio ‘trigger’ tumorale”.