

*Tra gli*

*effetti collaterali del tumore al seno c'è la tendenza a prendere peso con più facilità e a sviluppare nel tempo patologie cardiovascolari e disordini metabolici. Negli ultimi anni la ricerca ha identificato specifici alimenti e nutrienti in grado di avere effetti protettivi sia nella fase di prevenzione sia durante il trattamento farmacologico, come riferisce, nel corso del Congresso SIFIOG, Franca Delle Fratte, specialista in ginecologia, ostetricia e psichiatria presso l'ospedale Sant'Eugenio e Coordinatore Clinico Percorso Senologico ospedale Sandro Pertini di Roma*



Roma, 10 giugno 2022 - “Il carcinoma della mammella è, in Italia, tra i tumori più diagnosticati nelle donne. I principali fattori di rischio - spiega Franca delle Fratte - oltre a una predisposizione genetica, un menarca precoce, una menopausa tardiva, infertilità e non avere allattato al seno, possono essere legati a una non corretta dieta alimentare. Nel 2020, sono state stimate circa 55.000 nuove diagnosi e la sopravvivenza a 5 anni dalla scoperta del tumore è oggi oltre al 91%”.

“Numerosi studi - riferisce l'esperta - evidenziano l'impatto positivo di una corretta dieta e di un'attività fisica. Si ritiene che la dieta influenzi lo sviluppo e il trattamento di questa patologia. Si raccomanda, infatti, di seguire uno stile alimentare salutare, basato su un

elevato consumo di alimenti vegetali (verdure e frutta), cereali integrali, carni bianche (poche) e pesce. Alcuni alimenti e nutrienti (zuccheri semplici, grassi saturi, carni rosse e lavorate) sono considerati fattori negativi, in quanto tendono a far aumentare i livelli circolanti di estrogeni, dell'IGF-1 (*insulin-like growth factor-1*) e citochine pro infiammatorie”.

“Le fibre, alcune vitamine, acidi grassi omega-3, frutta e verdure svolgono un ruolo protettivo nel ridurre lo stress ossidativo e abbassare lo stato d'infiammazione. Frutta e verdura hanno un apporto calorico basso e, quando consumate in buona quantità (almeno 5, 3+2, porzioni al giorno di verdure e frutta) e con varietà, alternando quindi il tipo di vegetale consumato, rispettando sempre la stagionalità, rappresentano un'importante fonte di vitamine, sali minerali e altre molecole benefiche (fitocomposti)”.

“I legumi sono una buona fonte proteica e i cereali integrali contribuiscono all'apporto di fibra nella dieta, che regola in senso positivo la flora batterica intestinale. La frutta secca e i semi oleosi sono veri e propri concentrati di micronutrienti e grassi salutari, mentre le erbe aromatiche e le spezie sono utili per arricchire la dieta di sapori naturali. Consumando alimenti di origine vegetale è possibile ridurre il rischio di cancro ma anche sovrappeso e obesità, strettamente correlati con la salute”.

Per Franca delle Fratte gli interventi nutrizionali durante i trattamenti per il carcinoma della mammella dovrebbero seguire uno schema alimentare a basso indice glicemico, ipocalorico, ipolipidico e ricco di vegetali non amidacei, fibre (30 gr/al giorno) semi, olio extra vergine d'oliva olio di semi di lino, frutta fresca, con proteine derivanti per lo più da fonte vegetale (legumi), pesce ricco di omega 3, acqua con contenuto di calcio (300 mg/litro), ridotto/assente consumo di alcool, ed eventuale integrazione di vitamina C, vitamina E, vitamina D, acidi grassi omega 3.

“Le donne sottoposte a trattamenti con farmaci citotossici - conclude l'esperta - hanno il 65% di rischio in più di aumentare il peso (1-5 kg), con aumento della massa grassa e perdita di massa muscolare (obesità sarcopenica)”.