

TUMORE DELLA MAMMELLA

PROTEGGERSI DAL RISCHIO DI NEOPLASIE GRAZIE A UNO STILE DI VITA SANO

- *Seguire le raccomandazioni per la prevenzione del cancro del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund - WCRF) relative a peso corporeo, attività fisica e dieta, ha un effetto favorevole sul rischio di tumore della mammella. Lo indicano i risultati di uno studio condotto dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (INT) e dall'Università degli Studi di Milano, appena pubblicato sulla prestigiosa rivista di nutrizione Nutrients*
- *L'analisi di 16 studi epidemiologici, per un totale di oltre 37 mila donne con tumore della mammella, ha dimostrato che il rischio si riduce di circa il 30% in chi rispetta le raccomandazioni del WCRF*
- *Adottare uno stile di vita sano permette di ridurre significativamente il rischio di tumore della mammella, il primo per incidenza nelle donne. Nel 2019 sono stati stimati oltre 50.000 nuovi casi*

Milano, 9 marzo 2020 – Seguire le **raccomandazioni per la prevenzione dei tumori** pubblicate dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund - WCRF) relative a composizione corporea, attività fisica e dieta, **protegge le donne dal tumore della mammella**.

Lo studio che lo dimostra è stato appena pubblicato sulla rivista *"Nutrients"*ⁱ e condotto dai ricercatori della **Struttura di Statistica Medica e Biometria dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano** e del **Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità dell'Università degli Studi Milano**, con la collaborazione di altri centri di ricerca italiani e svizzeri - tra cui il Centro di Riferimento Oncologico di Aviano, l'Istituto Nazionale Tumori Fondazione Pascale" di Napoli e l'Università di Losanna in Svizzera – e il supporto della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

"Abbiamo analizzato i dati di oltre 3.000 donne con tumore della mammella e di 3.400 donne sane partecipanti ad uno studio multicentrico italiano e svizzero e abbiamo definito per ogni donna un punteggio che misura l'aderenza alle raccomandazioni del WCRF" spiega **Federica Turati, ricercatrice della Struttura Semplice Dipartimentale di Statistica Medica e Biometria dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, primo autore dell'articolo**. *"Le donne con una maggior aderenza alle raccomandazioni del WCRF avevano un rischio ridotto del 40% di sviluppare il tumore della mammella rispetto alle donne con una bassa aderenza"*.

Le raccomandazioni per la prevenzione del cancro del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro si basano sulle evidenze scientifiche che legano sedentarietà e diete ricche di alimenti ad alta densità energetica a sovrappeso e obesità, noti fattori di rischio per molti tumori, e dati relativi a singoli alimenti e nutrientiⁱⁱ.

Tali raccomandazioni indicano di mantenere un peso corporeo "salutare" durante tutta la vita (in particolare, non aumentare più di 5 kg rispetto ai 18 anni), svolgere attività fisica, seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi, limitare il consumo di cibi "fast-food" e alimenti trasformati ricchi di grassi, zuccheri, amidi e carni rosse (specialmente salumi e carni conservate). È inoltre importante evitare il consumo di bevande zuccherate e alcool, e per le madri allattare al seno, non solo per la prevenzione dei tumori della mammella e dell'utero ma anche per i benefici per la salute del bambino.

La protezione non è legata ad una specifica raccomandazione, bensì alla loro totalità. Questa osservazione è in linea con gli approcci scientifici più recenti, che sottolineano l'importanza dello stile di vita nel suo complesso, piuttosto che di singoli comportamenti, nella prevenzione dei tumori e anche di altre patologie metaboliche e cardiovascolari.

I ricercatori hanno eseguito una ri-analisi sistematica di tutti gli studi disponibili sull'argomento, condotti in Europa e America. *"L'analisi combinata di 16 studi epidemiologici, compreso quello italiano e svizzero, per un totale di più di 37.000 donne con tumore della mammella, indica che le donne che seguono le raccomandazioni del WCRF hanno un rischio ridotto di circa il 30% di tumore della mammella rispetto alle donne che non le seguono"* – aggiunge **Turati**.

"Uno dei punti di forza di questo studio" - ha dichiarato **Francesca Bravi, ricercatrice di Statistica Medica dell'Università degli Studi di Milano** – *"sta nell'aver incluso tutti gli studi pubblicati sull'argomento e di*

averli analizzati in modo sistematico e trasparente, ottenendo in tal modo stime di rischio basate su ampia casistica”.

In Italia, il tumore della mammella è il tumore più frequente, con oltre 50.000 nuovi casi stimati nel 2019, e rappresenta la principale causa di morte per tumore nelle donneⁱⁱⁱ. I principali fattori di rischio per questo tumore sono legati alla vita riproduttiva della donna e alla genetica, e quindi difficilmente modificabili.

“Il nostro studio dà un importante messaggio di salute pubblica, indicando la possibilità di agire su quella parte di fattori di rischio ‘modificabili’ quali dieta, attività fisica e peso corporeo, al fine di ridurre l’incidenza del tumore della mammella” - conclude Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia all’Università degli Studi di Milano e coordinatore del progetto.

Per approfondimenti è possibile consultare: www.istitutotumori.mi.it

Federica Turati



È una giovane ricercatrice che lavora dal 2019 nella S.S.D. di Statistica Medica e Biometria dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (INT). Precedentemente è stata assegnista di ricerca all’Università degli Studi di Milano e borsista dell’associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC) presso l’INT. Laureata in Biostatistica, ha ottenuto il dottorato di ricerca in Statistica Medica nel 2013. Si occupa principalmente di analisi statistiche nel settore dell’epidemiologia dei tumori, con focus particolare sull’esposizioni dietetiche e di lifestyle.

Francesca Bravi



È Ricercatore di Statistica Medica presso l’Università degli Studi di Milano. Laureata in Biostatistica, ha conseguito il dottorato di ricerca in Statistica Biomedica. Si occupa di analisi statistiche di studi osservazionali, ed in particolare della definizione di pattern alimentari definiti a priori o derivati a posteriori, e della loro relazione con il rischio di tumore.

Carlo La Vecchia



È il coordinatore del progetto. È medico, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia all’Università degli Studi di Milano; è inoltre Temporary Advisor all’Organizzazione Mondiale della Sanità. Ha esperienza pluridecennale nella ricerca sul cancro, nell’ambito della quale si occupa in particolare dell’epidemiologia dei tumori e i rischi associati a dieta, tabacco, contraccettivi orali ed esposizioni occupazionali o ambientali ad agenti tossici. È incluso tra gli “ISI Thompson/Clarivate Analytics Highly quoted scientist”.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA

Noesis s.r.l. Tel. 02 8310511 - Cell. 348 1511488 - Mail: int@noesis.net

Samanta Iannoni, samanta.iannoni@noesis.net

Valeria Riccobono, valeria.riccobono@noesis.net

ⁱ Turati F, Dalmartello M, Bravi F, Serraino D, Augustin L, Giacosa A, Negri E, Levi F and La Vecchia C. Adherence to the World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Recommendations and the Risk of Breast Cancer. *Nutrients* 2020, 12(3), 607; <https://doi.org/10.3390/nu12030607>

ⁱⁱ World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Available online: Dietandcancerreport.org.

ⁱⁱⁱ *AIOM AIRTUM. I numeri del cancro in Italia 2019.*