



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

## TUMORE DELLA MAMMELLA

### LA RIDUZIONE DEL RISCHIO CON UNO STILE DI VITA SALUTARE

- *I risultati di uno studio condotto dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (INT) e dall'Università degli Studi di Milano appena pubblicati sulla prestigiosa rivista di nutrizione "[Nutrients](#)" indicano che seguire le raccomandazioni per la prevenzione del cancro del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF: World Cancer Research Fund) riguardanti il peso corporeo, l'attività fisica e la dieta ha un effetto favorevole sul rischio di tumore della mammella.*
- *Sulla base dei dati di uno studio italiano e svizzero e di una ri-analisi sistematica di tutti gli studi pubblicati sull'argomento, il rischio di tumore della mammella era ridotto del 30-40% nelle donne che seguivano le raccomandazioni del WCRF rispetto alle donne che non le seguivano.*
- *Adottare uno stile di vita sano, come quello indicato dal WCRF, è in grado di ridurre apprezzabilmente il rischio di tumore della mammella, il primo tumore per incidenza nelle donne.*

Milano, 26 febbraio 2020 – Seguire le raccomandazioni per la prevenzione dei tumori pubblicate dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF: World Cancer Research Fund) riguardanti composizione corporea, attività fisica e dieta protegge le donne dal tumore della mammella. Lo studio, in parte supportato dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) e pubblicato sulla rivista "[Nutrients](#)" (1), è stato condotto dai ricercatori della S.S.D. 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 (CH).

Alla luce delle evidenze scientifiche che legano sedentarietà e diete ricche di alimenti ad alta densità energetica a sovrappeso e obesità, fattori di rischio noti per molti tumori, e dei dati relativi a singoli alimenti e nutrienti, il WCRF ha stilato una serie di raccomandazioni per la prevenzione sul cancro (2). 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, o amidi e di carni rosse (specialmente salumi e carni conservate), 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 nella madre ma anche per i benefici per la salute del bambino).

*"Abbiamo analizzato i dati di oltre 3000 donne con tumore della mammella e 3400 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 la Dr. Turati dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, primo autore dell'articolo. "Le donne con una maggior aderenza*



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

alle raccomandazioni del WCRF avevano un rischio ridotto del 40% di sviluppare il tumore della mammella rispetto alle donne con una bassa aderenza". La protezione non era legata ad una specifica raccomandazione, bensì all'insieme delle raccomandazioni. 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 inoltre condotto 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 la Dr. Bravi 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 prima causa di morte per tumore nelle donne (3). 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, per ridurre l'incidenza del tumore della mammella"*. Spiega il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia all'Università degli Studi di Milano e coordinatore del progetto. Le raccomandazioni del WCRF sono intese alla riduzione dell'incidenza dei tumori in generale e la loro adozione è potenzialmente in grado di proteggere non solo dal tumore della mammella ma anche da altre forme tumorali, come già alcune ricerche stanno dimostrando.

## Referenze

1. 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>
2. 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](http://Dietandcancerreport.org).
3. *AIOM AIRTUM. I numeri del cancro in Italia 2019*.



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

<p>Federica Turati</p> 	<p>E' 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.</p>
<p>Francesca Bravi</p> 	<p>E' 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.</p>
<p>Carlo La Vecchia</p> 	<p>E' il coordinatore del progetto. E' 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. E' incluso tra gli "ISI Thompson/Clarivate Analytics Higly quoted scientist".</p>



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO