

I nostri esperti rispondono...

*Sono una donna di 35 anni. Mia madre è stata colpita da **tumore alla mammella**. Vorrei sapere quanto incide la familiarità e quali sono gli esami di prevenzione a cui dovrei sottopormi.*

Marika – Mantova



Risponde:

Dr. Giuseppe Failla

Unità funzionale di Senologia
Ospedale San Pietro - Roma

Il carcinoma della mammella è una delle neoplasie più diffuse al mondo, e rappresenta circa il 20 % di tutti i tumori che colpiscono le donne, costituendo una delle principali cause di morte, per le donne con età inferiore a 55 anni.

La frequenza della malattia varia nelle diverse aree geografiche, dimostrandosi una maggiore incidenza in gran parte dei paesi economicamente sviluppati.

Tuttavia l'aumento dei casi, che si osserva nelle popolazioni che migrano da Paesi a bassa incidenza a Paesi ad alta incidenza, ci dice che esistono cause ambientali che possono prevenirsi.

Tra i fattori di rischio rivestono un ruolo significativo la genetica e la familiarità; importanza legata al sistema riproduttivo hanno: l'età in cui si ha la prima gravidanza, l'allattamento, il numero dei figli, l'età del menarca e della menopausa, la durata dei cicli mestruali.

Un ruolo significativo hanno gli ormoni, e l'uso di essi per la contraccezione e come terapie sostitutive.

La maggiore diffusione della neoplasia, nelle popolazioni con alimentazione di tipo occidentale ha fatto ipotizzare una certa correlazione con la dieta e in particolare con abitudini alimentari ricche di grassi animali e povere di fibre vegetali.

Secondo alcuni studi, un **maggiore consumo di frutta e verdura**, ricche di sostanze antiossidanti che proteggono il DNA, in particolare il gene BRCA-1 localizzato sul cromosoma 17, e BRCA-2 localizzato sul cromosoma 13, ambedue responsabili in caso di mutazione di una aumentata incidenza di una neoplasia mammaria e ovarica.

Secondo l'American Institute for Cancer Research oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione, sia in termini quantitativi che qualitativi, e potrebbe essere prevenuta semplicemente con una dieta corretta, **riducendo grassi animali e calorie**, aumentando il consumo di frutta e verdura.

In conclusione, oltre al ruolo decisivo della diagnostica per immagini (mammografia, ecografia, risonanza magnetica, etc.) nella diagnosi precoce del carcinoma mammario, è fondamentale non sottovalutare l'importanza di un salutare stile di vita e l'attenzione quotidiana ad una corretta alimentazione.