

Il troppo dolce non piace al seno

Uno studio del Mario Negri lancia l'allarme: merendine, dolci e dessert aumentano il rischio di cancro alla mammella

di Francesco Bottaccioli

Un gruppo di ricerca del Mario Negri di Milano, guidato da Alessandra Tavani, con un lavoro pubblicato on line su *Annals of Oncology*, ha stabilito che il consumo di dolci e dessert aumenta il rischio di cancro al seno.

Si parla molto e giustamente della maggiore curabilità del cancro al seno, meno del suo elevato tasso di incidenza tra le donne dei paesi ricchi.

Secondo una recente e ampia review pubblicata su *Lancet* da Umberto Veronesi e collaboratori, ogni anno nel mondo si verifica oltre un milione di casi accertati di cancro al seno, il 55% dei quali nei paesi ricchi, ma, se si va a vedere la mortalità, i numeri sono invertiti: di tutte le morti per cancro al seno (circa quattrocentomila l'anno), il 54% si registra nei paesi poveri.

La maggiore curabilità del cancro al seno da noi è un fatto relativamente recente: la mortalità, dopo aver raggiunto il massimo ai primi anni '90, inizia una leggera flessione a metà del decennio.

Questo dato positivo accomuna l'Europa occidentale, le Americhe e l'Australia, ma non l'Europa orientale. Ungheria e Russia in particolare presentano una curva di mortalità in rapida ascesa.

Anche il Giappone vede crescere la mortalità per questo tumore, ma i tassi sono ancora molto bassi rispetto all'Occidente: poco più del 5% a fronte del 20% dell'Italia e di quasi il 25% di Inghilterra, Stati Uniti e Australia.

L'incidenza e la mortalità per questo tumore rimangono quindi ancora alte: per questo è fondamentale capire quali siano i fattori che incidono sull'insorgenza della malattia.

I fattori di rischio tradizionalmente accertati sono legati all'influenza degli ormoni e quindi avere la prima mestruazione presto e la menopausa tardi, non avere figli o averli tardi, non allattare al seno o allattare per poco tempo. La ghiandola mammaria infatti è sensibile alla stimolazione ormonale.

Non a caso l'uso della terapia ormonale sostitutiva in menopausa, protratta nel tempo, è ormai assodato che causi un incremento del rischio di cancro al seno.

Ma che c'entrano torte alla crema, biscotti, cioccolate, merendine e dessert vari con gli ormoni e con il seno delle donne?

Un antico medico cinese risponderebbe che stomaco e seno sono legati dal medesimo circuito energetico: il meridiano dello stomaco infatti passa per il capezzolo. Il tumore è una condensazione, è il frutto di una stasi nella circolazione dell'energia (Qi) che lo stomaco (o meglio l'accoppiata milza stomaco) estrae dagli alimenti.

La biochimica fisiologica moderna ha recentemente chiarito il legame mostrando che l'assunzione di cibi dolci stimola non solo la produzione di insulina, che è l'ormone prodotto dal pancreas necessario all'ingresso del glucosio nella cellula, ma anche la produzione di un fattore insulinico simile, noto come IGF-I.

Questa sostanza, come chiariamo nel box, rappresenta un fondamentale segnale di attivazione cellulare: sotto il suo stimolo, le cellule possono proliferare. Per questo, l'indice glicemico dei cibi, il carico glicemico complessivo, insulina e IGF-I sono da tempo sul banco dei sospetti come promotori del cancro in generale e al seno e alla prostata in particolare.

Lo studio italiano chiarisce che l'incremento del rischio rilevato è modesto: l'eccesso di dolci inciderebbe per un 12%, ma, visti i numeri sopra ricordati, la quantità di sofferenza risparmiata sarebbe davvero non trascurabile se una parte del fiume di denaro destinato alla ricerca fosse dirottato su programmi attivi di educazione alimentare e di cura di sé.

Per abbattere il cancro al seno occorre riscoprire il Regime di Ippocrate

La statura degli abitanti dei paesi ricchi cresce a un ritmo costante. Il caso più eclatante è quello giapponese che, negli ultimi cinquant'anni, ha notevolmente alzato la media dell'altezza. La ragione si pensa stia nel cambio di alimentazione, più ricca di proteine animali e di latte. Nel latte sono presenti diversi ormoni, ma in particolare l'IGF-I, che è un metabolita del GH (ormone della crescita), un ormone che oltre a stimolare la crescita stimola anche la produzione di latte. Studi recenti hanno dimostrato che in una persona è variabile il contenuto di IGF-I a seconda del regime dietetico. È evidente che il segnale di questa sostanza va mantenuto in limiti di equilibrio perché il suo eccesso soprattutto in persone adulte, che non devono crescere, può avere effetti di stimolazione della proliferazione cellulare e quindi di promozione del cancro.

Una dieta quindi attenta agli zuccheri e all'eccesso di proteine, all'alcol e ad alcuni alimenti ricchi di IGF-I, come il latte, sembra la strada maestra per la prevenzione del cancro al seno, assieme all'attività fisica, la quale stimola la produzione di IGF-I, ma che viene utilizzato soprattutto per l'attività muscolare. Studi controllati dicono che l'attività fisica riduce il rischio di cancro al seno. Insomma, occorre rimettere in primo piano la dieta (*diata*) degli antichi medici greci, dove per *diata* Ippocrate, duemila e cinquecento anni fa, intendeva cura dell'alimentazione ed esercizio fisico. **(f.b.)**