

Il focus degli esperti: «No a privazioni nella dieta, fondamentale il dialogo costante col medico»

Alimentazione corretta e movimento Il percorso per prevenire i tumori al seno

IL CASO

Le donne hanno due alleati preziosi contro il tumore al seno: uno è l'alimentazione, l'altro è lo stile di vita. Ottobre è il mese dedicato dall'Airc alla prevenzione del cancro più diffuso fra le donne. E il "Festival della Salute", ieri all'Iit di Morago, ha voluto un focus specifico, moderato dal coordinatore di "Salute" Gabriele Beccaria. «Non possiamo modificare gli ormoni, i sottotipi biologici, cambiare l'età del menarca, il numero dei fi-

gli, l'esordio della menopausa – riflette Alessandra Gennari, professore associato di oncologia dell'Università del Piemonte Orientale e direttore Scdu di Oncologia dell'azienda Ospedaliero-Universitaria Maggiore della Carità di Novara – ma possiamo invece incidere sul lifestyle, sull'alimentazione, sull'attività fisica: le palestre sono aperte eppure meno persone, rispetto a prima della pandemia, sono tornate a fare sport e la sedentarietà è collegata all'insorgenza di patologie e neoplasie» L'obesità è un grande fattore di rischio: «In Italia – sottolinea Gennari

– circa il 40 per cento delle donne in post menopausa sono in sovrappeso, indipendentemente dalla regione di provenienza. E il 20 per cento arrivano all'obesità». La Fondazione Irccs Istituto Nazionale dei Tumori di Milano sta portando avanti una ricerca specifica, come spiega il group leader Ifom e oncologo medico Claudio Vernieri, dal nome "Breakfast": è un regime di restrizioni caloriche, per 5 giorni, sulle pazienti affette in particolare dal sottotipo triplo negativo, il più ostico dei tumori alla mammella. L'obiettivo è capire se questo regime, abbinato alle cure,

produce o meno benefici. Non è corretto parlare di diete rigide, di privazioni: Edoardo Mocini, medico specialista in scienza dell'alimentazione, evidenzia che il vero punto di svolta è inquadrare il regime alimentare in modo corretto: «Il paziente va accompagnato, non si può dire "Devi fare più movimento, devi mangiare meno". Serve un rapporto medico e paziente togliendo di mezzo anche le fake news, le informazioni non corrette che i pazienti prendono da dottor Google». —

S.PED.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dall'alto: Alessandra Gennari, docente universitaria e oncologa all'Ospedale Maggiore della Carità di Novara; Claudio Vernieri, group leader dell'Istituto Irccs di oncologia molecolare



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.