Dieta dopo cancro mammario

Data 06 maggio 2008
Categoria ginecologia

In uno studio randomizzato e controllato una dieta ricca di vegetali e fibre e povera in grassi non è riuscita ad aumentare la sopravvivenza in donne con pregressa diagnosi di cancro mammario.

In questo studio sono state reclutate 3088 donne che avevano ricevuto una diagnosi di cancro mammario nei quattro anni precedenti l'arruolamento. L'età media delle donne era di 53 anni, la maggior parte era stata sottoposta a mastectomia e chemio-radioterapia. Le pazienti sono state randomizzate ad una dieta ricca in vegetali, frutta e fibre e povera in grassi oppure alla dieta usuale. L'aderenza alla dieta fu valutata con delle telefonate per chiedere notizie circa i pasti consumati nelle 24 ore precedenti e con la misurazione periodica dei carotenoidi nel plasma. Dopo 4 anni il gruppo intervento assumeva più vegetali del gruppo controllo (in media 10 porzioni al giorno versus 6,5) e meno grassi (27% vs 31% delle calorie totali). Durante un follow-up medio di 7,3 anni circa il 17% delle donne nei due gruppi sviluppò un cancro mammario invasivo e il 10% di ogni gruppo morì.
Gli autori concludono che una dieta ricca in vegetali e povera in grassi non riduce le recidive in donne trattate per cancro mammario.

Fonte:

Pierce JP et al. Influence of a diet very high in vegetables, fruit, and fiber and low in fat on prognosis following treatment for breast cancer: The Women's Healthy Eating and Living (WHEL) randomized trial. JAMA 2007 Jul 18; 298:289-98.

Commento di Renato Rossi

La dieta e, in generale, i cambiamenti dello stile di vita possono influenzare la prognosi nelle donne in cui sia stata posta una diagnosi di cancro mammario? In un lavoro del 2002 che si era occupato dell'argomento erano stati ritrovati 5 studi di coorte pubblicati a partire dal 1985 secondo i quali una dieta ricca di vegetali, frutta e microelementi correlati aumentava la sopravvivenza, mentre in 17 dei 26 studi trovati si era visto che anche la riduzione dell'obesità esercitava un effetto favorevole .
In uno studio osservazionale su 516 donne operate per cancro mammario si è evidenziato che una dieta povera in grassi e ricca in vegetali, frutta, fibre e altri nutrienti vegetali migliora la sopravvivenza totale . Il dato è stato confermato da uno studio recentissimo su 1490 donne, età media 50 anni: una dieta ricca in vegetali e fibre e l'attività fisica , dopo un follow-up di 6,7 anni, erano associati ad una riduzione della mortalità totale del 44%, evidente sia nelle donne obese che in quelle normopeso. Tuttavia questo beneficio si notava solo nei casi di cancro mammario con recettori positivi per gli estrogeni e non in quelli con recettori negativi. Il dato ha portato ad ipotizzare che le modificazioni dello stile di vita agiscano influenzando il livello degli ormoni sessuali in circolo.
Lo studio recensito in questa pillola, di tipo randomizzato e controllato, non è riuscito, al contrario, a dimostrare un effetto benefico delle dieta. Questo potrebbe dipendere dal fatto che le differenze di dieta tra il gruppo intervento e gruppo controllo dovevano essere relativamente piccole, come è dimostrato dal numero medio di porzioni di vegetali e dalla percentuale di grassi assunti ogni giorno nei due bracci, che sono statisticamente significative ma probabilmente di modesta importanza pratica.
Un editoriale nota che un beneficio, peraltro piccolo, sulla sopravvivenza era stato evidenziato in uno studio in cui l'intervento aveva portato a perdere peso, cosa che non si è verificata in questo trial.
Ovviamente, nonostante questi risultati negativi, una dieta "sana" va sempre consigliata a tutte le persone, se non altro per i riconosciuti benefici sul rischio cardiovascolare.

Referenze

1. Rock CL et al. Can lifestyle modification increase survival in women diagnosed with breast cancer? J Nutr. 2002 Nov;132(11 Suppl):3504S-3507S.
2. McEligot AJ et al. Dietary fat, fiber, vegetable, and micronutrients are associated with overall survival in postmenopausal women diagnosed with breast cancer. Nutr Cancer. 2006;55(2):132-40
3. Pierce JP et al. Greater survival after breast cancer in physically active women with high vegetable-fruit intake regardless of obesity. J Clin Oncol 2007 Jun 10; 25:2345-51.
4. Gapstur SM and Khan S. Fat, fruits, vegetables, and breast cancer survivorship. JAMA 2007 Jul 18; 298:335-6.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 20/11/2026 alle ore 22:29 | Pagina 1 di 1