L'attività fisica riduce il rischio di cancro mammario

Data 12 gennaio 2014
Categoria oncologia

Secondo uno studio osservazionale camminare per almeno un'ora al giorno riduce il rischio di cancro mammario del 14%.

L'attività fisica regolare viene consigliata per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche. Ma potrebbe avere ripercussioni favorevoli anche sul rischio di cancro mammario.

E' quanto emerge dai dati dello studio osservazionale denominato American Cancer Society Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort. Si tratta di uno studio con più di 73.000 donne in post menopausa. Di queste, nel periodo che va dal 1992 al 2009, sviluppò un cancro mammario il 6,5% circa (n = 4760).
Si è visto che le partecipanti che riferivano di camminare per almeno un'ora al giorno avevano un rischio di cancro mammario ridotto del 14% rispetto alle donne che riferivano di camminare per 3 ore alla settimana o meno. Nelle donne che riferivano di praticare un'attività fisica ancora più intensa la riduzione del rischio era del 25%.
Questi risultati non sembrano influenzati da vari fattori confondenti come per esempio il tipo di cancro mammario (positivo e negativo per i recettori degli estrogeni), il BMI, l'eventuale aumento di peso, l'uso della terapia ormonale sostitutiva per la menopausa.

Ovviamente si tratta di uno studio osservazionale e come tale deve essere interpretato. Non si può escludere per esempio che ci sia un bias di selezione. E' stato visto infatti che le donne più attive dal punto di vista dell'esercizio fisico erano più magre, più spesso perdevano peso o lo mantenevano costante, meno frequentemente fumavano. Inoltre si erano sottoposte a mammografia l'anno precedente in percentuale maggiore. Ma anche tendevano a usare di più terapia ormonale sostitutiva e a bere alcolici.
Insomma si tratta di una popolazione probabilmente diversa dalle donne più sedentarie.

Nonostante questo riteniamo valga comunque la pena di consigliare alle pazienti un'attività fisica semplice come il camminare, i cui benefici probabilmente sono più estesi di quanto evidenziato da questo studio che si è limitato ad analizzare il rischio di nuova diagnosi di cancro mammario.
Anche perchè già altre evidenze epidemiologiche hanno suggerito un'associazione inversa tra esercizio fisico e cancro mammario.

Il punto critico è la compliance: trovare il tempo per camminare tutti i giorni per almeno un'ora può non essere semplice per una donna che magari è ancora impegnata nel lavoro e sulle cui spalle grava il peso della casa e della famiglia.

RenatoRossi

Bibliografia

Hildebrand JS et al. Recreational Physical Activity and Leisure-Time Sitting in Relation to Postmenopausal Breast Cancer Risk.
Cancer Epidemiol Biomarkers Prev October 2013; 22:1906-1912

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 19/11/2026 alle ore 19:16 | Pagina 1 di 1