

Dall'inserto Salute di Repubblica del 26 marzo 2009

SENO, DIETA CONTRO IL TUMORE

di Giuseppe Del Bello

L'Istituto dei Tumori di Milano e l'Istituto Europeo di Oncologia hanno allestito "Diana 5", uno studio sulla prevenzione delle recidive del tumore al seno che coinvolgerà 2.000 donne da arruolare in vari centri italiani: Università Federico II di Napoli, Ospedale Civico di Palermo, Università di Perugia, Centro di Prevenzione Oncologica Piemontese di Torino, Centro Oncologico di Rionero in Vulture (Potenza) e Centro Giunone di Avezzano (L'Aquila). Le ricerche condotte finora hanno già dimostrato che intervenendo sulla dieta si riesce a modificare l'ambiente interno e a ridurre, nel sangue, alcuni fattori che favoriscono lo sviluppo dei tumori del seno o ne ostacolano la guarigione.

«Tutti gli studi precedenti», riflette Salvatore Paino, docente del Nuovo Policlinico di Napoli, «hanno rivelato che se si adotta un sano stile di vita, si ottiene un significativo miglioramento della prognosi. La riduzione di alcuni fattori ormonali e metabolici implicati nel tumore del seno possono far calare del 20% in 5 anni il rischio di recidive e metastasi». Acronimo di "Dieta & androgeni, "Diana" è articolato su più fronti. A un primo gruppo di donne fornirà i suggerimenti dietetici (riduzione di zuccheri e grassi; maggior consumo di cereali, legumi e verdure), mentre un sottogruppo parteciperà a uno studio più impegnativo. Una metà dovrà correggere eventuali squilibri alimentari e sovrappeso; l'altra metà seguirà corsi di cucina e parteciperà a incontri periodici per modificare il modo di mangiare. «Ai meeting interverremo anche noi medici», aggiunge il docente, «sia per partecipare alla parte conviviale, sia per praticare esercizi di attività fisica». Altrettanto importante il versante dedicato all'attività fisica. Carlo Vigorito, ordinario di Medicina clinica e Scienze cardiovascolari alla Federico II, ne è il responsabile a Napoli: «Le donne inserite nel gruppo intensivo saranno accolte nella palestra di Cardiologia riabilitativa per essere sottoposte a un training standard che migliori la performance fisica».

I requisiti per aderire al progetto: età tra i 35 e i 70 anni; avere avuto un tumore alla mammella negli ultimi 5 anni; assenza di recidive.

Info: diana@istitutotumori.mi.it; fax 02.23903516; telefono 02.23902868 – 02.23903552.