



IL RISCHIO ESTROGENI

Per una prevenzione consapevole del cancro del seno

“Il rischio di ammalarsi di cancro al seno è determinato dalla durata e dall'intensità dell'esposizione della ghiandola mammaria agli estrogeni”. Così recitano, da anni, i testi a proposito della eziopatogenesi e dei principali fattori di rischio per il tumore della mammella.

Eppure, ci si è quasi dimenticati di questa ovvia considerazione e si prodigano tutti gli sforzi

invece sul versante (pur necessario) della diagnosi precoce, della “caccia” al tumore, per scoprirlo il prima possibile, sottoponendo le donne a periodici controlli ed esami strumentali (mammografie, ecografie, ecc.). Ci si limita così a “rincorrere” una malattia che diviene sempre più frequente e che, cosa ancora più grave, negli ultimi anni sta interessando con crescente frequenza anche giovani donne, addirittura al di sotto dei 30 anni.

La Lega Tumori di Lecce, nel momento in cui ad ogni livello si discute solo di prevenzione secondaria e di screening mammografico, ossia di diagnosi precoce, vuole invece insistere nel proprio impegno nella campagna di prevenzione primaria del cancro della mammella, il che vuol dire porre l'attenzione principalmente sulla “guerra agli estrogeni”. Una “guerra” che naturalmente non può essere solo affare dei medici, che pur si dovrebbero impegnare in una opera di corretta informazione e di divulgazione nei confronti del pubblico. Ma che deve coinvolgere la società civile, le Istituzioni, le Associazioni, con uno sforzo corale di tutti, in considerazione delle implicazioni generali del problema. Esso infatti comporta un ripensamento critico, e forse impopolare, degli stili di vita correnti : si pensi alle terapie ormonali sostitutive, all'uso degli estrogeni come anticoncezionali, alle sofisticazioni alimentari, ecc.

In considerazione di ciò, ci piace quindi ribadire l'importanza del “decalogo per la prevenzione primaria” da noi proposto, l'unico strumento reale per abbattere l'aumento sempre più drammatico della malattia.

DECALOGO PER LA PREVENZIONE PRIMARIA

Il rischio di ammalarsi di cancro al seno è determinato dalla “durata e dall'intensità di esposizione della ghiandola mammaria agli estrogeni”. Pertanto, il rischio:

- dipende dal tipo di dieta dell'età infantile (rapida crescita → grasso → prima mestruazione precoce)
- aumenta per una prima mestruazione precoce (sotto i 12 anni)
- aumenta per una menopausa tardiva (sopra i 55 anni)
- aumenta per obesità in post menopausa (per aumento estrogeni circolanti)
- aumenta per l'uso di alcol e consumo di grassi saturi (per aumento estrogeni circolanti)
- aumenta se si hanno gravidanze a termine dopo i 30 anni (per aumento di esposizione agli estrogeni)
- aumenta per mancato allattamento (per aumento di esposizione agli estrogeni)

I diversi fattori di rischio (ormoni, dieta, radiazioni) incidono particolarmente prima dei 20 anni.

La PREVENZIONE del cancro mammario, pertanto, dipenderà dalla capacità della donna di ridurre l'esposizione del proprio seno all'azione degli estrogeni nell'arco della vita, ed in particolare nelle prime fasi di essa.

Cosa fare ?

- Evitare un aumento di peso e il fumo di sigaretta, che causano un aumento degli estrogeni

circolanti.

- Evitare l'assunzione di estrogeni a lungo termine, quali terapie sostitutive (cerotti).
- Evitare contraccettivi orali (pillola) da parte di donne con predisposizione genetica (storia di cancro al seno, all'utero ed all'ovaio personale, e/o in una o più parenti di 1° grado).

Dai 50 anni, la donna inizierà a sottoporsi a un programma di prevenzione secondaria (mammografia).