TUMORE DEL SENO: LA NUTRIZIONE NELLA PREVENZIONE E NEI PERCORSI DI CURA

Gestione del peso, attività fisica e qualità della vita nell'iter terapeutico oltre la malattia

Per la SINU, a Bergamo per il 46° Congresso Nazionale, necessaria maggiore diffusione delle linee guida nutrizionali specifiche

Nella moderna oncologia, la nutrizione è diventata una parte integrante e imprescindibile del protocollo di cura. Il concetto di **supporto nutrizionale** sottolinea come il metabolismo del paziente non sia un fattore passivo, ma una variabile attiva in grado di **influenzare la tolleranza ai trattamenti**, **la qualità della vita** e, in ultima analisi, **la sopravvivenza globale.**

Il carcinoma mammario (CM) è il tumore femminile più diffuso nel mondo. Dalle stime GLOBOCAN nel 2022 i nuovi casi erano **2,3 milioni**, ovvero il 24% di tutti i nuovi casi di cancro nelle donne. In Italia, secondo le stime AIOM 2025, ogni anno vengono diagnosticate **più di 50.000 donne** con CM, con una sopravvivenza a 5 anni dell'88% ed una prevalenza di 925.000 survivors. Si tratta di una popolazione che può presentare maggiore vulnerabilità a complicanze cardiometaboliche e ad una riduzione della qualità della vita.

Una diagnosi di cancro al seno può comportare disagio fisico e mentale e cambiamenti sostanziali della vita quotidiana, oltre ai disturbi fisici, tra cui l'affaticamento ed il dolore derivanti dalla malattia, dalla chirurgia e dalla terapia oncologica adiuvante.

Tradizionalmente, in molte neoplasie il problema nutrizionale principale è la malnutrizione per difetto e la cachessia, condizioni associate a peggior prognosi e ridotta tolleranza alle terapie. Nel CM, al contrario, emerge sempre più spesso una **malnutrizione per eccesso**, spesso accompagnata da obesità sarcopenica e alterazioni metaboliche. Le pazienti vanno incontro a profonde alterazioni della composizione corporea a causa di trattamenti sistemici, terapie ormonali e della menopausa iatrogena, fattori che, uniti alla riduzione dell'attività fisica post-diagnosi, favoriscono un aumento del grasso viscerale a discapito della massa muscolare. Questo scenario, meno evidente ma altrettanto rilevante sul piano prognostico, richiede un cambio di paradigma nella presa in carico nutrizionale, con strategie cliniche mirate non tanto al recupero ponderale, quanto al riequilibrio della composizione corporea e del profilo metabolico.

"*Negli ultimi anni, un numero crescente di studi ha evidenziato come **il peso corporeo** dopo una diagnosi di tumore al seno non sia solo una questione di benessere generale, ma un fattore che **può influenzare in modo concreto la prognosi.** Le evidenze epidemiologiche più aggiornate, basate su numerosi studi condotti a livello internazionale, indicano che l'eccesso di adiposità è associato ad un **aumento del rischio di mortalità**. In particolare, le donne con obesità dopo la diagnosi presentano un rischio più elevato di mortalità, sia per tutte le cause, sia per il tumore al seno stesso, rispetto alle donne normopeso*", afferma il Dr. Alessio Filippone Vice-coordinatore del gruppo di lavoro SINU "Nutrizione in Oncologia", in occasione del 46° Congresso Nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), a Bergamo dal 27 al 29 maggio 2026.

Un aspetto rilevante emerso dalla letteratura è che non conta solo il peso corporeo totale, ma anche la distribuzione del grasso. L'adiposità addominale, valutata ad esempio tramite la circonferenza della vita, è associata a una prognosi peggiore. Questo tipo di accumulo adiposo è infatti correlato a specifiche alterazioni metaboliche, che possono favorire la progressione tumorale.

Per le principali linee guida nazionali ed internazionali - tra cui quelle AIOM 2024, ESPEN 2021 e le recenti raccomandazioni WCRF/AICR 2025 riguardanti i pattern dietetici - **lo screening nutrizionale precoce in caso di tumore al seno è fondamentale:** identificare il rischio metabolico già al momento della diagnosi permette di intervenire prima che il declino funzionale diventi irreversibile. La gestione del peso corporeo, accanto ai trattamenti oncologici, si configura sempre più come parte integrante del percorso di cura e follow-up delle pazienti con carcinoma mammario.

"Entrando nel merito delle indicazioni cliniche, il supporto nutrizionale deve mirare al mantenimento di un ***adeguato apporto proteico,*** *per sostenere il sistema immunitario e preservare il muscolo. Contemporaneamente, è essenziale gestire l'assetto glicemico, pertanto, la dieta deve privilegiare* ***carboidrati complessi*** *e ridurre zuccheri semplici come le bevande zuccherate, le bevande alcoliche, quest'ultime direttamente collegate a un maggior rischio di recidiva",* sottolinea il Dr. Filippone.

Un ruolo chiave è svolto dalla **Dieta Mediterranea**, associata a una **riduzione del 22% della mortalità per tutte le cause** e a una significativa diminuzione delle recidive. Inoltre, i benefici cardiovascolari di questo modello alimentare risultano particolarmente rilevanti nelle donne con storia di tumore al seno, per le quali il rischio cardiovascolare diventa la principale causa di mortalità a distanza di anni dalla diagnosi.

Accanto alla nutrizione, **l'attività fisica** rappresenta un pilastro del percorso di cura oncologico. Evidenze consolidate indicano che un esercizio regolare dopo la diagnosi può **ridurre fino al 44% la mortalità totale e del 35% il rischio di recidiva.** Anche interventi moderati contribuiscono al miglioramento della composizione corporea, alla riduzione del grasso viscerale e al recupero della massa muscolare.
Oltre agli effetti biologici, l'attività fisica migliora in modo significativo la qualità della vita, riducendo fatigue, ansia e depressione. Tuttavia, i dati italiani evidenziano ancora livelli elevati di sedentarietà femminile, che colpisce il 30% delle donne, contro il 23% degli uomini, con picchi del 31% nella fascia 50-69 anni indicando la necessità di strategie integrate di promozione dello stile di vita attivo.

"Solo il 49% dei centri oncologici italiani dispone di percorsi nutrizionali strutturati e uniformi. Per colmare questo divario e rafforzare l'integrazione tra nutrizione, prevenzione e terapia oncologica, il gruppo di lavoro SINU "Nutrizione in Oncologia" sta lavorando a ***indicazioni nutrizionali per la paziente con tumore al seno,*** *che considerino lo stile di vita, il mantenimento di un peso adeguato, insieme a un'alimentazione equilibrata e a un livello di attività fisica compatibile con le condizioni cliniche. Personalizzare la terapia nutrizionale in base al profilo metabolico di ogni donna significa trasformare l'alimentazione in un alleato strategico della cura farmacologica e chirurgica, capace di amplificarne l'efficacia e favorire un percorso realmente integrato. L'obiettivo finale non è solo la guarigione clinica, ma il ripristino di un equilibrio metabolico che garantisca una vita piena e in salute oltre la malattia",* conclude la Dr.ssa Angela Polito, Coordinatrice del Gruppo di lavoro.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it