

## Dieta mediterranea contro il tumore al seno: anche per chi è predisposto?

Il regime alimentare è già indicato come modello potenzialmente protettivo per le malattie cronico-degenerative. Ora è stato avviato uno studio per verificarne gli effetti su chi ha una predisposizione genetica al cancro (Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 dicembre 2025)



Ogni anno in Italia fino a **4.800 nuovi casi di tumore della mammella** sono legati a [mutazioni ereditarie dei geni Brca1 e 2](#).

Per chi scopre di averle, la prevenzione primaria è di tipo chirurgico: [asportazione di seno](#) (consigliata in giovane età), **ovaie e tube**, con conseguenze importanti sul piano fisico ed emotivo.

Sempre più donne, chiedono, però, anche altri consigli che permettano di ridurre il rischio.

### Prevenzione e stili di vita

Una possibile risposta arriva dall'osservazione di chi ha queste mutazioni: nonostante il rischio di sviluppare un tumore sia molto alto - **fino al 65 per cento per quello al seno** e fino al 40 per cento per quello alle ovaie - **non tutte si ammalano**. Questo suggerisce che altri fattori possano influenzare il modo in cui si esprime il rischio genetico.

«Tra questi, da un lato stiamo studiando varianti genetiche minori (come i polimorfismi), dall'altro

i fattori epigenetici, ossia legati allo stile di vita», spiega **Patrizia Pasanisi**, direttore della Struttura Dipartimentale Semplice di ricerca nutrizionale e metabolomica della Fondazione Irccs Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Studi osservazionali prospettici e sperimentazioni cliniche indicano che la **dieta mediterranea**, ricca di cereali integrali, verdura, frutta, legumi, pesce, frutta secca e olio extravergine d'oliva, rappresenta un modello potenzialmente protettivo per la maggioranza delle malattie cronico-degenerative. «Tuttavia, gli studi che indagano l'effetto dello stile di vita in persone con predisposizione genetica al cancro sono ancora pochi», precisa la dottoressa.

### **La sperimentazione su 502 donne**

«Nella nostra sperimentazione clinica di dieta mediterranea su **502 donne con mutazione Brca** è emerso che chi ha seguito la dieta ha beneficiato di **effetti positivi su vari biomarcatori legati al rischio oncologico**. Tra questi, l'adiponectina, ormone con proprietà antinfiammatorie; l'Igf-1, fattore di crescita insulino-simile che, se elevato, può stimolare la proliferazione cellulare e quindi aumentare il rischio tumorale; i lipidi plasmatici, cioè i grassi nel sangue, che se alterati possono alimentare l'infiammazione; alcuni microRna oncosoppressori, molecole che regolano l'espressione dei geni e possono bloccare la crescita tumorale. Inoltre, dati preliminari suggeriscono che chi ha seguito la dieta ha avuto nel tempo anche meno nuovi eventi Brca-relati. Per approfondire questi meccanismi e andare oltre, è stato avviato un **grande studio osservazionale** prospettico via-web in cui stiamo reclutando donne con mutazione Brca».

*Per partecipare scrivere a: [e-brave@istitutotumori.mi.it](mailto:e-brave@istitutotumori.mi.it)*

### **Iscriversi allo studio**

«L'obiettivo è capire **quali abitudini alimentari e comportamenti** siano realmente legati allo sviluppo dei tumori Brca-correlati. Saranno raccolti dati stile-vita e campioni di sangue per studiare l'interazione tra geni, ambiente e rischio oncologico. Indagheremo anche il ruolo del microbiota intestinale, l'insieme dei batteri che vivono nel nostro intestino. A seconda della dieta, questi microrganismi producono metaboliti che possono essere benefici o dannosi per la nostra salute. Gli acidi grassi a catena corta (Scfa), per esempio, hanno proprietà antinfiammatorie, mentre le lipopolisaccaridi (Lps), se in eccesso, possono contribuire a uno stato di infiammazione cronica».

Tutte le donne con mutazioni Brca possono scaricare gratuitamente la **BRCApp**, un'app che offre video-ricette, esercizi fisici guidati e indicazioni sullo stile di vita.

### **Altro fronte: il colon**

La **Poliposi Adenomatosa Familiare** è una **malattia genetica rara** che provoca la formazione di **numerosi polipi soprattutto nel colon**, spesso già in giovane età, con un alto rischio di cancro

colorettale se non curata. «Il trattamento preventivo standard è l'asportazione completa del colon, con il collegamento dell'intestino tenue al retto», chiarisce Pasanisi. «Negli ultimi anni si è visto che l'infiammazione intestinale cronica e l'ambiente immunitario locale possono favorire la trasformazione dei polipi in tumori. La dieta mediterranea può ridurre l'infiammazione sia intestinale, sia sistemica. Abbiamo avviato uno **studio clinico con 160 pazienti già operati**, assegnati per 24 mesi a una dieta mediterranea a basso impatto infiammatorio o a una dieta libera per valutare se la dieta può ridurre il numero e la dimensione dei polipi del retto residuo. Un'app dedicata facilita il monitoraggio dei partecipanti».

#### Leggi anche

- [Qual è la vera dieta mediterranea e come si fa: cosa si mangia e con quale frequenza](#)
- [Come migliorare la nostra dieta? 5 consigli degli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità su cosa mangiare](#)
- [Per la dieta mediterranea, la nuova piramide alimentare che rende più facile seguirla ogni giorno](#)
- [Prevenzione dei tumori: una dieta sana, regolare attività fisica, niente fumo e superalcolici](#)
- [Tumori ereditari: quali sono? Chi è più predisposto al cancro? Quando chiedere una consulenza genetica?](#)
- [Tumori ereditari: quali sono le sindromi che si trasmettono in famiglia](#)
- [Il tumore al seno più difficile da curare rallenta, se il farmaco arriva solo dove serve](#)
- [Cancro al seno: l'asportazione preventiva di seno e ovaie è utile nelle giovani donne con tumore e mutazione BRCA](#)
- [Bianca Balti e il tumore ovarico al terzo stadio: cos'è, i sintomi e come si cura il cancro che ha colpito la modella](#)
- [Tumore all'ovaio: maggiori speranze di guarire grazie a informazioni e ospedali specializzati](#)