

## **Seno più protetto con il menu “all’italiana”**

Da una parte la certezza che alti livelli di estrogeni sono associati con un aumentato rischio di tumore del seno. Dall'altra la constatazione, sulla base di studi epidemiologici, che nei paesi dell'Europa del Sud ci si ammala meno di questa malattia. E se il merito fosse, almeno in parte, di un diverso modo di nutrirsi? Insomma, se ci fosse un legame tra dieta mediterranea e livelli degli estrogeni “pericolosi” per il seno? La risposta viene da una ricerca “MeDiet”, pubblicata da *Nutrition and Cancer*, e condotta all'Ospedale Civico di Palermo. Oltre 100 donne sane in post-menopausa sono state divise in due gruppi: uno ha mantenuto le solite abitudini alimentari, l'altro ha seguito per sei mesi la dieta mediterranea. Dopo sei mesi il gruppo di controllo non mostrava alcun cambiamento rilevante, mentre nell'altro gruppo si è osservata una significativa riduzione (oltre il 40%) dei livelli di estrogeni totali. “Tuttavia – commenta Giuseppe Carruba, direttore dell'Oncologia sperimentale del Dipartimento oncologico dell'Ospedale Civico di Palermo e autore, con il suo tema – la diminuzione degli estrogeni non riguardava tanto l'estradiolo (che ha effetti benefici su vari tessuti, compreso quello osseo, e che nel gruppo della dieta mediterranea è risultato addirittura lievemente aumentato) ma specifici metaboliti degli estrogeni, come quelli idrossilati, che vengono prodotti dai tessuti periferici, inclusa la mammella, e si ritengono più implicati nell'indurre un danno al DNA e quindi anche nell'insorgere del tumore al seno. La dieta mediterranea porterebbe, cioè, ad una riduzione “selettiva” degli estrogeni, con diminuzione soprattutto di quelli più pericolosi. Il prossimo passo, sarà identificare gli alimenti con un effetto più pronunciato sia sugli ormoni femminili che sull'attività dei nostri geni (MeDiet II) per mettere a punto una strategia alimentare specifica per la prevenzione del tumore al seno”.

Fonte: Corriere della Sera salute 15 novembre 2009 (Carla Favaro)