

***ALIMENTAZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***  
***essere in forma...ti con gusto***

**NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA**

**Dr. Silvia Bravo**

**medico**

**Specialista in Medicina Interna**

**Nutrizione Clinica**

**Associazione Nazionale Donne Operate al Seno**

**26 Maggio 2012**

**Palazzo Comunale Latina**

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

ENVIRONMENTAL FACTORS AND CANCER INCIDENCE  
AND MORTALITY IN DIFFERENT COUNTRIES WITH  
SPECIAL REFERENCE TO DIETARY PRACTICES

INT J CANCER, 1975 April; 15 (4): 617 - 31

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

[www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org)

IARC / World cancer research fund WCRF 2007

(AGENZIA INTERNAZIONALE PER LA RICERCA SUL CANCRO)

(FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO)

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA

un terzo dei tumori è evitabile

tumore	%
Bocca, faringe, laringe	63
esofago	69
polmone	36
stomaco	47
pancreas	39
cistifellea	21
intestino	45
fegato	15
mammella	38
endometrio	70
prostata	11
reni	24
Altre tipologie	12

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

PERCHE' E' POSSIBILE LA PREVENZIONE PRIMARIA?

## **RIDUZIONE FATTORI DI RISCHIO DELLA NEOPLASIA**

**SOBRAPPESO – OBESITA'**

**GRASSO ADDOMINALE**

cv: 85 donne/100 uomini

**FATTORI ENDOCRINOMETABOLICI**

Insulina ↑: IGF – I , androgeni,                      estrogeni ↑  
Recettori GH ↑

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti  
con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

PERCHE' E' POSSIBILE LA PREVENZIONE PRIMARIA?

**RIDUZIONE FATTORI DI RISCHIO DELLA NEOPLASIA**

**INFIAMMAZIONE cronica:**

radicali liberi

danno a DNA / membrane cellulari

Fattori di crescita cellulare

Promuovono crescita cellulare e  
angiogenesi

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.  
Palazzo comunale Latina

---

---

# NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA

PERCHE' E' POSSIBILE LA PREVENZIONE PRIMARIA?  
RIDUZIONE INFIAMMAZIONE

PROINFIAMMATORI  
ACIDI GRASSI OMEGA 6  
(ACIDO ARACHIDONICO)  
→ citochine infiammatorie

Contenuti in :  
PRODOTTI ANIMALI RICCHI DI GRASSI:  
CARNI,  
LATTE,  
FORMAGGI,  
UOVA

ANTINFIAMMATORI  
ACIDI GRASSI OMEGA 3

Contenuti in  
Pesce  
Semi di lino  
Semi di zucca  
Noci  
Soia  
Erbe selvatiche

NB  
OLI di SEMI: precursore  
Omega 6

SI olio extravergine oliva

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.  
Palazzo comunale Latina

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

PERCHE' E' POSSIBILE LA PREVENZIONE PRIMARIA?

ANTINFIAMMATORI

**CIPOLLE (QUERCETINA) antistaminico**

**LA CURCUMA e LO ZENZERO**

**MIRTILLI, ALTRI FRUTTI DI BOSCO, PRUGNE (ANTOCIANINE)**

**OLIO EXTRAVERGINE OLIVA ED ALTRI SPREMITI A FREDDO (VIT.E)**

**ERBE AROMATICHE (MENTA, TIMO, MAGGIRANA, BASILICO, ROSM)**

**CRUCIFERE (CAVOLI, BROCCOLI, CAVOLFIORI, VERZE, RAPE)**

**INSALATA A FOGLIA SPESSA COME LA CICORIA**

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.  
Palazzo comunale Latina

---

---



# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

PERCHE' E' POSSIBILE LA PREVENZIONE PRIMARIA?

## **CANCEROGENESI**

**Contaminanti organici persistenti**

Ftalati (pellicole di plastica)

Pesticidi (latte)

**Cottura delle carni**

Ammine eterocicliche (cottura prolungata)

Idrocarburi policiclici aromatici (cottura alla griglia)

(Stomaco, colon, mammella)

## **SCEGLIERE CIBO SANO**

**Ridurre consumo di carni**

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

PERCHE' E' POSSIBILE LA PREVENZIONE PRIMARIA?

## **ANGIOGENESI**

Sostanze antiangiogenetiche

### **VEGETALI**

UVA antocianidina

SOIA genisteina

SEMI DI LINO lignani

PESCE acidi grassi omega 3

Tè verde e nero epigallocatechina

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

PERCHE' E' POSSIBILE LA PREVENZIONE PRIMARIA?

## **PROLIFERAZIONE CELLULARE**

(poliammine)

### **PUTREFAZIONE PROTEINE**

Animali (Carne )nell'intestino

Cibi fermentati (miso)

**AGRUMI, BANANE,  
FRUTTA TROPICALE**

**POMODORI, MELANZANE,  
PEPERONI**

**MOLLUSCHI BIVALVI**

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

## **Sostanze antiproliferative**

### **VEGETALI**

**LIMONI** diosmina, esperidina

**SEDANO** apigenina

**SOIA** genisteina

**UVA, VINO ROSSO, ARACHIDI**  
resveratrolo

**UVETTA SULTANINA**

**CURCUMA E ZENZERO**

# *NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA*

WCRF 2007

**mantenersi snelli**

BMI <24

FM (massa grassa) <25%

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

**MANGIARE MENO**

**LIMITARE**

**ALIMENTI AD ALTA DENSITA' CALORICA**  
Cibi precotti, preconfezionati (zuccheri, grassi)

**EVITARE**

**BEVANDE ZUCCHERATE E GASSATE**  
(Calorie senza senso di sazietà)

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti  
con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

**ASSUMERE PREVALENTEMENTE CIBI VEGETALI**

**5 PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA**

**CEREALI INTEGRALI E LEGUMI**

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti  
con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA

Istituto Nazionale dei tumori di Milano

## RIDURRE IL CONSUMO DI ZUCCHERI

**dolci** e prodotti di pasticceria

bevande zuccherate e gassate

zucchero da cucina (saccarosio).

dolcificanti di sintesi (aumento del senso di fame o resistenza all'insulina)



## Possibile usare

zuccheri non raffinati tipo mascobado o panela

miele, ma a piccole dosi.

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

# NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA

## PREFERIRE

cereali integrali

-riso integrale o semiintegrale

-pasta/pane frumento integrale

Pasta o pane di grano duro

miglio

fiocchi d'avena

## RIDURRE FARINE RAFFINATE

farine raffinate tipo 00

pane bianco grano tenero,

riso brillato,

fiocchi di mais

patate, patatine fritte

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina



# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

(WCRF 2007)

**LIMITARE**

**IL CONSUMO DI :**

**CARNI ROSSE (<300gr/sett)**

**EVITARE**

**CARNI CONSERVATE**

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti  
con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

Istituto Nazionale dei tumori milano

**EVITARE**

**GRASSI ANIMALI**

**PROINFIAMMATORI**

**PREFERIRE**

**ALIMENTI CHE CONTENGONO  
ACIDI GRASSI OMEGA 3**

alghe, semi di lino, soia, noci, erbe  
selvatiche

**ANTIINFIAMMATORI**

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti  
con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA

## RIDURRE

### PROTEINE ANIMALI

- ricche di *amminoacidi solforati* (metionina e cisteina)

*acidificano* i tessuti creando problemi infiammatori

e riduzione del calcio osseo

- **contengono grassi** come *acido arachidonico*

che promuove gli *stati infiammatori* dei tessuti e la proliferazione cellulare.

- Fabbisogno di *calcio* completato con consumo:

- quotidiano di gomasio

- settimanale di pesce e mandorle

Fabbisogno proteico completato con cereali integrali e legumi (aminoacidi meno acidificanti)

## PREFERIRE

### PROTEINE VEGETALI

**cereali integrali e legumi (Soia 40%)**

aminoacidi meno acidificanti

aumentano il senso di sazietà  
riducono l'assorbimento degli zuccheri (fibre)

SOIA (40% proteine):

isoflavoni (fitoestrogeni)  
fitosteroli (diminuiscono l'assorbimento del colesterolo)

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

## COLAZIONE (DIANA)

pane integrale a lievitazione naturale o pane di grano duro

marmellata senza zucchero.

MIELE sconsigliato a colazione:  
alza velocemente la glicemia quando  
ancora il corpo è a riposo, ma è  
ammesso dopo intensa attività  
fisica

latte di cereali (riso integrale, avena) o mandorle o soia

tazza d'orzo, cereali solubili, tè bianca o verde

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti  
con gusto.

Palazzo comunale Latina

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

## PRANZO (DIANA)

cereali integrali (riso, frumento, pasta di grano duro, miglio, farro)

legumi

verdura o zuppa di verdure con possibile accompagnamento di pane integrale/grano duro o gallette di riso

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

## **CENA (DIANA)**

zuppa di verdure con o senza cereali integrali o gallette di riso pane integrale o di grano duro

pesce azzurro o salmone o sgombro (2 volte/settimana)

legumi due o più volte a settimana, anche tofu o prodotti della soia.

uova 1 v/settimana

carne meglio bianca 1 v/settimana.

Carne rossa, formaggi, molluschi: 1v/15gg.

Salumi non superale una volta al mese

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# *NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA*

## NUTRIMENTO DELL'ANIMA



Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.  
Palazzo comunale Latina

---

---

# *NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA*

## NUTRIMENTO DELLA MENTE



Dr. Silvia Bravo

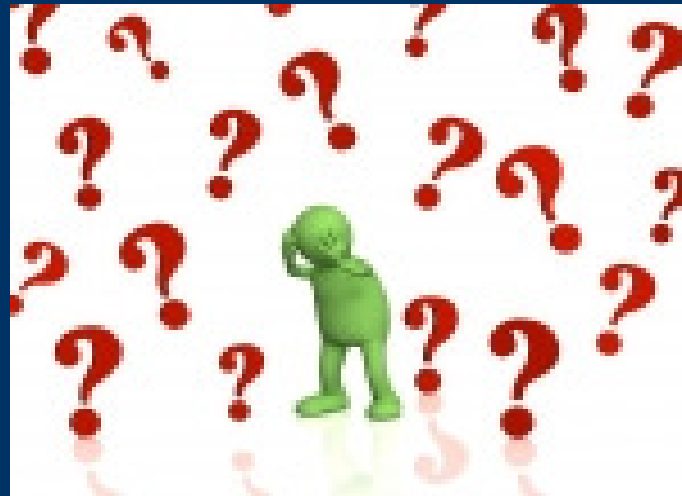
26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.  
Palazzo comunale Latina

---

---



# *NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA*



Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

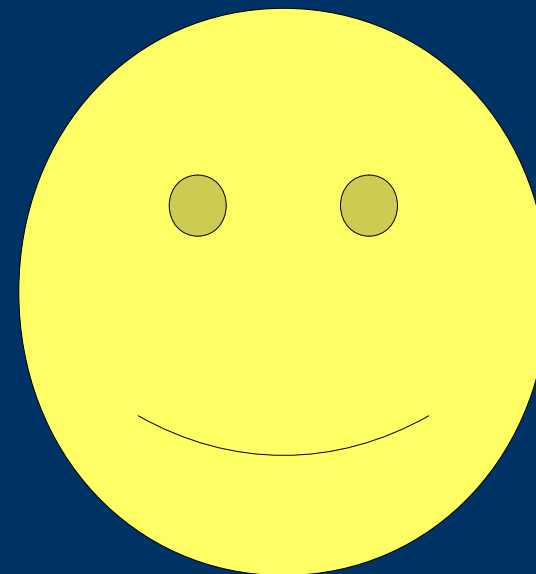
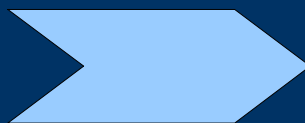
Palazzo comunale Latina

---

---

# *NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA*

**SALUTE**



Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---

# ***NUTRIZIONE E TUMORE DELLA MAMMELLA***

Dr. Silvia Bravo

26 maggio 2012 Convegno Alimentazione e tumore della mammella: essere in forma...ti con gusto.

Palazzo comunale Latina

---

---