

# *Pink* POSITIVE





Capitolo 12  
Alimentazione e  
terapia ormonale

## Alimentazione e terapia ormonale

Dott.ssa Lucilla Titta Coordinatrice del progetto Smart Food - Europeo Oncologico di Milano

La terapia ormonale consiste nella somministrazione di farmaci che bloccano l'attività degli ormoni estrogeni che hanno un ruolo determinante nell'insorgenza e nello sviluppo di almeno un terzo dei tumori mammari.

Ciò induce nelle donne in età fertile la menopausa e di conseguenza i disturbi e le problematiche tipici di tale evento fisiologico.

Un percorso nutrizionale unito a uno stile di vita attivo possono essere di grande aiuto al fine di evitare un aumento del peso, diminuire gli effetti avversi delle terapie ormonali e abbassare i fattori di rischio il cui aumento è ad esse associato.

### Effetti collaterali associati alla terapia ormonale

La lista degli effetti collaterali dell'assunzione di farmaci anti-estrogenici è molto lunga.

È utile quindi selezionare quelli che possono essere ridotti attraverso l'alimentazione e lo stile di vita come variazioni di peso, dolori articolari o muscolari, innalzamento di fattori di rischio cardiovascolari (in particolare colesterolo LDL e trigliceridi) e osteoporosi.

### L'importanza dell'attività fisica

È bene ricordare che l'attività fisica, anche moderata come 30 minuti al giorno di camminata veloce, rappresenta uno strumento molto potente per combattere tali eventi avversi.

È stato ad esempio dimostrato, in studi di intervento su donne in terapia ormonale, che

l'esercizio fisico costante può ridurre i dolori articolari del 20%. Diventa quindi prioritario organizzare l'attività fisica già all'inizio della terapia ormonale, al fine di praticarla regolarmente, perché può aiutare in maniera significativa a controllare il peso, contrastare l'insonnia, diminuire i dolori, rallentare l'osteoporosi e migliorare il profilo lipidico del sangue.

Oltre alla semplice camminata veloce, sulla base di studi sulla qualità della vita delle donne in terapia ormonale, si consigliano attività di diversa natura a seconda delle possibilità e dell'interesse personale come yoga, ginnastica in acqua, ballo, pilates. È molto efficace, infatti, avere uno stile di vita attivo e ridurre il più possibile la sedentarietà.

### Stile alimentare da adottare durante la terapia ormonale

Per quanto riguarda lo stile alimentare è di primaria importanza tenere sotto controllo il rischio cardiovascolare che può in alcuni casi essere aumentato dalla terapia ormonale attraverso l'incremento della circonferenza vita e del colesterolo LDL.

È utile, ad esempio, fare attenzione al fabbisogno di fibra, 25/30 g al giorno, difficile da raggiungere con il solo consumo di frutta e verdura. Si consiglia quindi almeno una porzione al giorno di legumi o cereali/derivati integrali (riso, farro, pasta, pane ecc.). Può essere molto utile adottare l'abitudine di iniziare il pasto con verdura di stagione cotta o cruda, che permette di aumentare il senso di sazietà.

Il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi saturi come burro, salumi e insaccati, dolci e formaggi stagionati deve essere molto limitato, mentre è protettivo per la salute cardiovascolare consumare quotidiana-

mente alimenti ad alto contenuto di grassi insaturi come frutta a guscio non salata (come ad esempio noci, nocciole, mandorle, pistacchi), olio extravergine di oliva, semi oleosi (ad esempio semi di lino, sesamo, girasole). Anche il pesce azzurro di taglia medio-piccola, come sgombro e sardine, è un'ottima fonte di grassi insaturi e polinsaturi, rivestendo un ruolo centrale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Per limitare gli effetti collaterali da terapia ormonale è necessario, infine, controllare il consumo di alcol. Studi dimostrano che l'eccesso di consumo di alcol è associato a una ridotta efficacia delle terapie ormonali.

L'alcol è l'unico fattore di rischio nutrizionale che, sulla base di dati della letteratura scientifica, risulta associato all'insorgenza di tumore al seno. È quindi buona abitudine eliminare l'alcol dalla propria dieta, se non se ne può fare a meno, non bere più di un bicchiere di vino al giorno oppure una birra da 33 cc.

### Raccomandazioni nutrizionali per la protezione cardiovascolare in terapia ormonale

- » Limitare le fonti di grassi saturi (formaggi stagionati, insaccati, carni grasse, ecc.) e aumentare quelle di polinsaturi (es. pesce e noci) e monoinsaturi (es. olio extravergine di oliva, nocciole, avocado).
- » Aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi, che sono fonte di fibra ricche di vitamine, sali minerali e fitocomposti.
- » Introdurre cereali di tipo integrale che permettono di raggiungere il fabbisogno giornaliero di fibra.
- » Ridurre gli alimenti ad alto contenuto di sale come patatine, pizza, salumi, snack salati, cracker, olive.
- » Consumare latte e yogurt senza zuccheri aggiunti, in accordo con le porzioni raccomandate.
- » Preferire alimenti che sono fonte di calcio, come alici e sarde, ricche anche di omega 3, importanti per la riduzione del rischio cardiovascolare, in aggiunta a fonti vegetali come rucola e cicoria oppure frutta secca e legumi.
- » Rispettando la stagionalità, introdurre nella dieta frutti a bacca rossa e frutti di bosco, molto ricchi in antocianine.
- » Evitare o limitare il consumo di alcol.

### Rischio di osteoporosi

Le donne in terapia ormonale come le donne in menopausa hanno un elevato rischio di osteoporosi, è per questo che in genere vengono prescritti integratori di calcio e vitamina D che vanno assunti dietro indicazione del medico di riferimento.

L'alimentazione corretta, l'esposizione al sole e l'attività fisica possono senz'altro aiutare a contrastare tale rischio.

Per quanto riguarda la dieta quindi si consiglia un uso quotidiano di legumi come ad esempio ceci, fagioli e lenticchie; verdura a foglia verde come lattuga, bieta, rucola, indivia e la famiglia delle brassicacee (broccolo e le diverse varietà di cavoli soprattutto il cavolo nero) anche pane nero, muesli e grano saraceno, sono alimenti ricchi di calcio così come mandorle, noci, pistacchi, fichi secchi e nocciole.

Questi sono solo alcuni degli alimenti che possono fornire la giusta dose di calcio per il fabbisogno quotidiano.

Oltre alle acque minerali a elevato contenuto di calcio (oltre 300 mg/L) non dimentichiamo che anche l'acqua del rubinetto può essere

un'ottima fonte di calcio supplementare facilmente assimilabile.

Per metabolizzare correttamente il calcio l'organismo necessita di quantità adeguate di vitamina D: in questo caso è il sole che costituisce una risorsa preziosa, un'esposizione contenuta, anche solo 30 minuti 2/3 volte alla settimana può aiutare a produrre vitamina D.

## Sovrappeso e terapia ormonale, quali strategie?

Uno degli aspetti che più preoccupa quando si affronta la terapia ormonale è la tendenza al sovrappeso. In effetti la carenza di estrogeni tende a rallentare il metabolismo basale.

Gli accumuli di grasso rappresentano un pericolo per la salute, poiché si concentrano preferenzialmente attorno all'addome, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari.

Secondo le linee guida è quindi utile misurare periodicamente la circonferenza della vita che nelle donne non dovrebbe superare gli 88 cm.

### Indicazioni per il controllo del peso

- » Ridurre la densità calorica del pasto aumentando il consumo di verdura.
- » Consumare alimenti ricchi di fibra come cereali integrali, legumi, verdure, per aumentare il senso di sazietà.
- » Mangiare in un arco di ore limitato della giornata, ad esempio se si fa colazione alle 8, terminare la cena prima delle 20.
- » Mantenere un buon livello di idratazione (circa 2 litri di acqua al giorno, comprese le tisane, meglio se non zuccherate).
- » Avere uno stile di vita attivo con almeno 30 minuti di camminata veloce al giorno.

Attività fisica e dieta salutare sono pertanto gli strumenti più importanti per la gestione degli effetti collaterali da terapia ormonale.

È molto utile organizzarsi settimanalmente prevedendo i pasti e l'attività fisica, ma la cosa più importante è scegliere sempre seguendo i propri gusti e le proprie inclinazioni così da poter cambiare abitudini in maniera efficace e durevole nel tempo.

### Bibliografia

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. The third Expert Report, World Cancer Research Fund, 2018.

I numeri del cancro in Italia 2017 il rapporto Aiom-Airtum 2017.

Monnier A. Clinical management of adverse events in adjuvant therapy for hormone-responsive early breast cancer. *Ann Oncol.* 2007 Sep; 18 Suppl 8: viii36-44.

Saito T et al. Physical activity among patients with breast cancer receiving aromatase inhibitors is associated with bone health: a cross-sectional observational study. *Breast Cancer Res Treat.* 2020 Jul; 182 (1): 187-93.

### Link

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/breast-cancer>

<https://www.smartfood.ieo.it>

<https://www.foodbankoncology.org>

<https://www.heart.org>



### **Biosketch**

Lucilla Titta

*Ricercatrice, nutrizionista, autrice di pubblicazioni scientifiche e divulgative, docente in master e corsi universitari, relatrice a convegni nazionali ed internazionali, svolge un'intensa attività di divulgazione scientifica sul tema delle scienze della nutrizione collaborando con varie testate giornalistiche, radio e tv.*

*Laureata in Scienze della Nutrizione Umana, dottorato di ricerca in Biotecnologie degli Alimenti presso l'Università degli Studi di Milano. E' attualmente ricercatrice e consulente presso il Campus Ifo-Milano, Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.*

*Gli interessi principali della sua attività di ricerca sono focalizzati sulle correlazioni tra alimentazione e salute, dal 2011 è coordinatrice del progetto SmartFood, programma di ricerca in scienze della nutrizione e comunicazione promosso dall'Istituto Europeo di Oncologia.*

*Come esperta di nutrizione ed educazione alimentare è consulente di numerosi enti pubblici e privati. È autrice, curatrice e ha collaborato nella pubblicazione di diversi libri tra cui "La Dieta del Digiuno" (Mondadori 2013) "9 mesi di ricette" (Gribaudo 2013) "La Dieta SmartFood" (Rizzoli 2016, tradotto in 20 paesi) "Le Ricette Smartfood" (Rizzoli 2016) e "La Dieta del Maschio" (Rizzoli 2018).*

[torna all'indice](#)



*Pink*  
POSITIVE



Daiichi-Sankyo