



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

Cibi e stili di vita per prevenire il cancro al seno

## La malattia che ha spezzato mia madre minaccia anche me

*Un male incurabile si è portato via la mamma di Eliana. Ma lei può e deve proteggersi con controlli regolari, dieta e la gioia più grande: una maternità*

**Gentile dottoressa**, ho 25 anni e sto attraversando un periodo particolarmente duro. Un mese fa, a soli 57 anni, mia mamma è mancata per un tumore al seno, e pochi mesi fa anche a una delle sue due sorelle è stato diagnosticato il cancro. Al dolore per mia madre e alla preoccupazione per mia zia, si affianca ora sempre crescente il timore che anch'io possa andare incontro a questa patologia. Le chiedo dunque: vista la familiarità per il tumore, a quali controlli è opportuno o consigliabile che io mi sottoponga? In quale modo posso proteggermi? E, soprattutto: potrò avere figli?

Grazie, **Eliana**

**Cara Eliana**, la familiarità per il tumore al seno purtroppo è uno dei fattori di rischio più temibili per sviluppare questa malattia. Ma il destino delle persone non è mai segnato, neppure in una cartella clinica. Una mamma e una zia affette da questa patologia rendono i controlli mammari irrinunciabili fin dalla giovane età, cioè fin dai 25 anni. L'esame consigliato, per ora, è l'ecografia al seno, che di solito le donne iniziano a eseguire verso i 30 anni di vita. Anche la mammografia dovrà essere necessariamente anticipata: la prima dovrà essere eseguita intorno ai 35 anni, anziché

verso i 40, come accade di solito. Uno screening genetico potrebbe essere utile: basta un prelievo di sangue sui geni BRCA1 e 2 per capire se esiste una traccia familiare che unisce le donne della vostra famiglia in questa triste ricorrenza. Nemmeno questa, tuttavia, è una prova ineluttabile: molte donne hanno vissuto una vita sana e longeva pur avendo forti predisposizioni al cancro.

Per questo, la domanda più importante che ti devi porre è proprio *Come posso proteggermi?* Con la dieta, innanzitutto, che deve essere povera di carne rossa e latticini. Diminuisce il consumo di uova, burro e formaggi bovini, e tieni bassa la glicemia concedendoti pochi zuccheri e dolci. Abbonda, invece, con la frutta e la verdura di stagione, le fibre integrali, i semi oleosi e i legumi. Fai sport, controlla con la massima attenzione il peso corporeo e sviluppa in modo armonico le masse muscolari. Cerca di non farti soverchiare da stress ed errati stili di vita, ma nutriti in modo equilibrato e dormi in modo regolare. Non avere alcun timore sulla maternità, e ricorda che diventare mamma da giovane e allattare a lungo i tuoi bambini ti protegge dalla malattia. Utilizza invece al minimo la pillola anticoncezionale e stai alla larga dagli ormoni: usali solo se strettamente necessario e per il minor tempo possibile. Questo è ciò che devi

fare, e lo farai bene. Spezza la catena del cancro che ha colpito la tua famiglia: tua mamma sarà con te con la sua protezione.