Carcinoma mammario: alimentazione sana e peso forma migliorano la prognosi

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:
Hauner D, Günther J, Schederecker F, Donik L, Meyer D, Hermsdörfer J, Friedl TWP, Rack B, Beckmann MW, Janni W, Hauner H.
Effect of a comprehensive lifestyle intervention program on body weight and health behavior in women with breast cancer: results from a randomized controlled trial
Clin Nutr. 2024 Sep;43(9):1937-1951. doi: 10.1016/j.clnu.2024.07.002. Epub 2024 Jul 11. PMID: 39024773

Valutare l'impatto di un'alimentazione equilibrata e del peso forma sulla prognosi del cancro al seno: è questo l'obiettivo del trial clinico coordinato da Dagmar Hauner, dell'Istituto di Medicina nutrizionale presso l'Università Tecnica di Monaco di Baviera, Germania. Ai lavori hanno preso parte anche ricercatori delle Università tedesche di Ulm ed Erlangen.
Lo studio – di fase III aperto, randomizzato e controllato – si proponeva di esaminare gli effetti di un programma di **counseling telefonico** relativo agli stili di vita, della durata di 2 anni, sulla sopravvivenza libera da malattia e sugli esiti secondari del tumore nelle donne con cancro al seno di nuova diagnosi, HER2 negativo, a rischio intermedio o alto.
I dati derivavano dallo studio di fase III aperto, randomizzato e controllato "Simultaneous study of docetaxel based anthracycline free adjuvant treatment evaluation, as well as life style intervention strategies: The German SUCCESS C trial", volto a valutare due diversi schemi di chemioterapia.
Lo studio è stato condotto su **1785 donne sovrappeso o obese** (indice di massa corporea – BMI: 24-40), così randomizzate:
- **776 nel gruppo di intervento** (IG), che hanno ricevuto la consulenza telefonica e materiali educativi inviati per posta;
- **1009 nel gruppo di intervento di basso livello** (LLIG), che hanno ricevuto solo i materiali trasmessi per posta.
Alimentazione, attività fisica, peso corporeo, circonferenza vita e parametri di rischio per le malattie cardiovascolari sono stati misurati ripetutamente durante l'intervento e in un successivo follow-up di 2 anni.
Nel gruppo di intervento (IG) si sono rilevati:
- un ridotto apporto energetico e un punteggio più alto dell'indice di **alimentazione sana alternativa** (Alternative Healthy Eating Index, AHEI) a 24 mesi: IG 49,1% contro LLIG 42,0%, $p < 0,001$;
- una **riduzione media di peso** pari a 2,7 kg a 6 mesi (rispetto a un incremento di 0,4 kg nel LLIG), 2,8 kg a 12 mesi (rispetto a +0,8 kg nel LLIG) e 1,8 kg a 24 mesi (rispetto a +0,9 kg nel LLIG);
- un miglioramento significativo, ancorché di non elevata entità, di diversi fattori di **rischio**

cardiovascolare, fra cui glicemia a digiuno, emoglobina glicata (HbA1c), pressione sanguigna e lipidi.

Perdita di peso, riduzione della circonferenza vita e migliori schemi alimentari sono stati sostanzialmente **mantenuti per tutto il periodo di follow up**.

In sintesi

Grazie a un programma di intervento sugli stili di vita, erogato principalmente per telefono, le donne colpite da cancro al seno possono:

- aderire a un modello alimentare più sano;
- perdere stabilmente peso;
- ridurre il proprio rischio cardiometabolico.