Una sana alimentazione nellâ€™adolescenza riduce il rischio di cancro al seno

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

Commento a:
Lim GH, Tan YCRS, Lee E, Loo CKY, Kumar N, Chong MF, Chia A.
Adolescent dietary intake and breast cancer in adulthood: a systematic review and meta-analysis
Adv Nutr. 2025 Oct;16(10):100503. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100503. Epub 2025 Aug 26. PMID: 40865868; PMCID: PMC12477939

Studiare la correlazione fra alimentazione in età adolescenziale e rischio di cancro al seno in età adulta: è questo l'obiettivo della review sistematica e meta-analisi coordinata da Gladys Huiyun Lim, ed espressione della National University of Singapore e del Singapore National Cancer.
L'adolescenza rappresenta un'opportunità fondamentale per la prevenzione del cancro al seno, poiché la rapida proliferazione del tessuto mammario durante la pubertà crea **una finestra critica di vulnerabilità** per lo sviluppo di cellule cancerose. Lo studio singaporiano, inoltre, indaga l'associazione fra alimentazione e patologie mammarie benigne, che costituiscono un fattore predittivo per il tumore.
La ricerca è stata condotta su Web of Science, Ovid Medline, Cochrane Central ed Embase per studi epidemiologici che valutassero l'alimentazione nelle **adolescenti di età compresa tra 10 e 18 anni**, pubblicati entro il 16 ottobre 2024, senza restrizioni di lingua.
La revisione ha incluso **51 studi**, per lo più provenienti dagli Stati Uniti, in gran parte basati sul ricordo in età adulta delle abitudini alimentari adolescenziali; 20 studi sono stati valutati di alta qualità. Dall'analisi statistica dei dati è emerso che **un minor rischio di cancro al seno** in età adulta correla con un maggior consumo di:
- **frutta e verdura** (RR 0.90; CI 95%: 0.82-0.99);
- **soia** (RR: 0.67; CI 95%: 0-55-0.82);
- **fibre alimentari** (RR: 0.78; CI 95%: 0.67-0.92);
- **grassi vegetali** (RR: 0.76; CI 95%: 0.66-0.88).

Inoltre, un maggior consumo di **fibre alimentari** (RR 0.64; CI 95%: 0.50-0.82) e un equilibrato introito di **vitamina D** (RR 0.77; CI 95%: 0.62-0.95) durante l'adolescenza correla con un minor rischio di **patologie mammarie benigne**.

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org