



Cancro del seno

Quali sono i fattori di rischio?

Un'informazione della Lega contro il cancro



Impressum

[_Editrice](#)

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale 8219
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

[_Autrice](#)

Dott.ssa med. Eva Ebnöther, Lega svizzera
contro il cancro

[_Consulenza specialistica](#)

Prof.ssa Dott.ssa med. Bettina Borisch,
Ginevra
Dott.ssa med. Katharina Buser, Berna
Prof.ssa Dott.ssa med. Monica Castiglione,
Berna
PD Dott. med. Jean-François Delaloye,
Losanna
Dott. med. Chris de Wolf, Friburgo
Dott. rer. nat. Rolf Marti, Lega svizzera
contro il cancro
Prof. Dott. med. Rolf A. Steiner, Coira

[_Coordinamento](#)

Stephanie Affolter, Lega svizzera contro
il cancro

[_Fotos](#)

Copertina, p. 9: Margaretha Maria Hubler,
Lega svizzera contro il cancro
P. 7: Fotolia, Berlin

[_Design](#)

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

[_Stampa](#)

Tanner Druck AG, Langnau i. E.

Il presente opuscolo è disponibile anche
in lingua francese e tedesca.

[Modalità di ordinazione](#)

> Leghe cantonali contro il cancro
> Telefono 0844 85 00 00 (tariffa locale)
> shop@swisscancer.ch

© 2007, Lega svizzera contro il cancro,
Berna

La presente pubblicazione è stata realizzata in collaborazione con
le società specialistiche e i gruppi di ricerca seguenti:

Collegio di medicina di base CMB
International Breast Cancer Study Group
Salute pubblica Svizzera
Scientific Association of Swiss Radiation Oncology
Società svizzera dei medici specialisti in prevenzione e salute
pubblica
Società svizzera di ginecologia e ostetricia
Società svizzera di medicina generale
Società svizzera di medicina interna
Società svizzera di oncologia
Società svizzera di oncologia medica
Società svizzera di radiologia
Società svizzera di senologia

Affrontare attivamente il rischio di ammalarsi di cancro del seno

In Svizzera il cancro del seno è la malattia oncologica più diffusa fra le donne. Ogni anno a circa 5300 donne (e a 40 uomini) viene diagnosticato un cancro del seno.

Molte donne vorrebbero sapere quali sono i fattori che accrescono il rischio di ammalarsi di cancro del seno e si chiedono se possano influire sul proprio rischio individuale. Per altri tipi di cancro sono noti comportamenti che riducono notevolmente il rischio di contrarre la malattia, come ad esempio l'astensione dal fumo per prevenire il cancro del polmone.

Il presente opuscolo tratta i fattori che incidono positivamente o negativamente sul rischio di ammalarsi di cancro del seno, non limitandosi tuttavia a elencarli, bensì precisando in quale misura essi esercitano il loro influsso.

Purtroppo non è possibile agire sui principali fattori di rischio come l'età, la predisposizione genetica o il naturale metabolismo ormonale. Nessuna donna ha il potere né di fermare il tempo né di modificare i propri geni.

Tuttavia le donne possono affrontare attivamente il rischio di ammalarsi di cancro del seno, ad esempio, conducendo uno stile di vita salutare. Inoltre la Lega contro il cancro vorrebbe incoraggiare le donne a sottoporsi a una verifica del proprio rischio individuale e ad adottare le misure che consentono la diagnosi precoce. Per ulteriori informazioni su questo tema rinviamo agli opuscoli della Lega contro il cancro «Diagnosi precoce del cancro del seno tramite mammografia» e «Autoesame del seno».

Fattori di rischio non influenzabili

Vi sono fattori di rischio per il cancro del seno che dipendono dalla predisposizione personale, dal metabolismo corporeo o da circostanze esterne che non si possono cambiare.

Sesso

Il fattore di rischio principale è il sesso femminile. Anche gli uomini possono ammalarsi di cancro del seno. Tuttavia questo tipo di cancro si manifesta molto raramente nei soggetti di sesso maschile: su 130 pazienti colpiti dal cancro del seno uno è un uomo.

Età

Al secondo posto in ordine di importanza, segue il fattore di rischio rappresentato dall'età. Tanto più anziana è una donna, quanto più alto è il suo rischio di ammalarsi di cancro del seno. Il cancro del seno colpisce ca.

- > una donna su 270 in età compresa tra 30 e 39 anni
- > una donna su 70 in età compresa tra 40 e 49 anni
- > una donna su 39 in età compresa tra 50 e 59 anni
- > una donna su 27 in età compresa tra 60 e 69 anni

Quattro su cinque pazienti affette da cancro del seno hanno più di 50 anni al momento della diagnosi.

Anamnesi eredo-familiare

La presenza o l'assenza di casi di cancro del seno nella propria fami-

glia è determinante per il rischio individuale di ammalarsi di cancro del seno. Il rischio è nettamente maggiore in una donna la cui madre, sorella o figlia è colpita dal cancro del seno. Il rischio è ancora più alto se l'età del familiare al momento della diagnosi era inferiore ai 50 anni o se più di un familiare si è ammalato di cancro del seno.

Nel 5–10 per cento circa dei casi il cancro del seno è riconducibile a una predisposizione genetica. Determinati geni (ad esempio i geni BRCA1 e BRCA2) presentano mutazioni che accrescono notevolmente il rischio di contrarre la malattia. Le donne con una predisposizione genetica al cancro del seno spesso si ammalano già prima della menopausa. Inoltre per esse è maggiore anche il rischio che la malattia colpisca ambedue le mammelle.

Mestruazioni, gravidanze, allattamento e menopausa

Dal menarca (prima mestruazione in età adolescenziale) alla menopausa (ultima mestruazione), l'ormone sessuale chiamato estrogeno viene prodotto principalmente nelle ovaie. L'estrogeno è indispensabile per la fertilità della donna. Tuttavia influisce anche sul rischio di ammalarsi di cancro del seno.

Tanto più a lungo l'estrogeno agisce sul metabolismo di una donna,

quanto più alto è per essa il rischio di ammalarsi di cancro del seno. Per questa ragione, presentano un rischio maggiore di ammalarsi di cancro del seno le donne che

- > hanno avuto la loro prima mestruazione prima dei 12 anni,
- > hanno la loro ultima mestruazione dopo i 55 anni,
- > hanno partorito il loro primo bambino dopo i 30 anni o non hanno avuto figli; con ogni gravidanza portata a termine diminuisce il rischio di cancro del seno.

Non è dimostrato in modo inconfutabile che l'allattamento riduca il rischio di ammalarsi di cancro del seno per la puerpera che allatta. Si pensa però che il rischio sia minore nelle donne che nella loro vita hanno allattato per almeno un anno in totale, ossia sommando i periodi di allattamento per ogni figlio.

Esiti mammari positivi

In presenza di determinati esiti positivi (ossia irregolarità) a livello delle mammelle, il rischio di ammalarsi di cancro del seno è maggiore. Tuttavia la maggior parte degli esiti mammari positivi – come ad esempio cisti, fibromi o fibroadenomi – non accrescono il rischio di cancro del seno.

La mammografia, un esame radiografico del seno, non riproduce il seno di tutte le donne nella stessa

tonalità di chiaro o scuro: tanto più chiaro appare il tessuto, quanto più denso è. Per le donne il cui tessuto mammario è prevalentemente denso il rischio di ammalarsi di cancro del seno è maggiore.

L'esposizione del seno a radiazioni ionizzanti nel quadro di una radioterapia rappresenta un ulteriore fattore di rischio. Nelle donne che debbono sottoporsi a una radioterapia a causa di un cancro a livello del torace (ad esempio un linfoma), in alcuni casi anche il seno è esposto alle radiazioni. Ciò incrementa in queste donne il rischio di ammalarsi di cancro del seno. La quantità di raggi che agisce sul seno durante di una mammografia invece è talmente esigua da influire in maniera trascurabile sul rischio di ammalarsi di cancro del seno delle donne che si sottopongono a questo esame di diagnosi precoce.

Malattie oncologiche

Le donne con un cancro del seno presentano un rischio da tre a quattro volte superiore rispetto alle altre donne di essere colpite dalla malattia alla mammella ancora intatta. Anche le donne che soffrono di un tumore maligno del corpo uterino (carcinoma dell'endometrio) o di una neoplasia maligna dell'ovaio (carcinoma ovarico) presentano un rischio maggiore di ammalarsi di cancro del seno.

Fattori di rischio legati allo stile di vita

Taluni fattori di rischio dipendono dallo stile di vita e quindi, in generale, sono evitabili o perlomeno riducibili.

Terapia ormonale

Le donne che dopo la menopausa seguono una terapia ormonale contro i disturbi climaterici presentano un rischio maggiore di cancro del seno. Il loro rischio è commisurato alla durata del trattamento e dipende dal tipo di ormoni assunti nonché dal loro dosaggio.

Valutando la possibilità di sottoporsi a una terapia ormonale, occorre soppesarne i benefici e i rischi. Se una donna segue una terapia ormonale deve necessariamente andare periodicamente dal medico. Si sconsiglia da una terapia ormonale le donne che hanno una predisposizione ereditaria o genetica per il cancro del seno.

Contracezione ormonale (ad esempio la pillola anticoncezionale)

Il rischio di ammalarsi di cancro del seno è leggermente più alto per le donne che prendono la pillola o un altro anticoncezionale di tipo ormonale. Se una donna smette di prendere il contraccettivo ormonale, il rischio regredisce. Le pillole anticoncezionali che vengono prescritte oggi fanno aumentare molto meno sensibilmente il rischio di cancro del seno

di quelle in uso 20 o 30 anni fa, poiché contengono un quantitativo di ormoni nettamente inferiore.

Alimentazione

Il nesso tra alimentazione e cancro del seno non è del tutto chiaro. Numerosi studi dimostrano che in regioni dove la cucina è ricca di grassi l'incidenza del cancro del seno è maggiore. Tuttavia non si è ancora potuto dimostrare che un'alimentazione povera di grassi influisca positivamente sul rischio di cancro del seno. Si pensa che mangiando molta frutta e verdura si possa ridurre il rischio di ammalarsi di cancro del seno.

Sovrappeso

Il rischio di ammalarsi di cancro del seno è più alto per le donne che dopo la menopausa sono in sovrappeso. Ciò è dovuto al fatto che esse subiscono maggiormente l'azione degli estrogeni perché questi ultimi vengono prodotti anche nel tessuto adiposo.

Movimento

Le donne che fanno regolarmente del movimento riducono il rischio di cancro del seno. Tuttavia non si è ancora potuto stabilire quanto allenamento fisico ci voglia affinché il rischio effettivamente diminuisca in confronto alle donne che non svolgono praticamente alcuna attività fisica.

Alcol

Le donne che bevono alcol presentano un rischio di ammalarsi di cancro del seno più elevato rispetto alle donne astemie. Il rischio è proporzionale al quantitativo di alcol consumato.

Fumo

Il rapporto di causa-effetto tra cancro del seno e fumo non è chiaro. Dalla maggior parte degli studi finora condotti emerge che il fumo non influisce sul rischio. Vi sono però studi secondo cui le forti fumatrici presenterebbero un rischio leggermente più elevato.



Presunti «fattori di rischio»

Fattori di rischio	Influsso sul rischio di cancro del seno
Età	+++
Predisposizione genetica	+++
Due o più familiari prossimi (madre, sorella, figlia) con cancro del seno	+++
Una familiare prossima (madre, sorella, figlia) con cancro del seno	++
Irradiazione del seno con raggi ionizzanti ad alte dosi (radio-terapia)	++
Determinate diagnosi al seno, ad esempio iperplasia atipica	++
Tessuto mammario denso alla mammografia	++
Cancro del seno in una mammella (rischio per l'altra mammella)	++
Menopausa tardiva (dopo i 55 anni)	+
Menarca precoce (prima mestruazione prima dei 12 anni)	+
Niente figli o il primo figlio avuto dopo i 30 anni	+
Terapia ormonale dopo la menopausa	+
Assunzione momentanea della pillola anticoncezionale	+
Diagnosi di carcinoma del corpo uterino od ovarico	+
Sovrappeso dopo la menopausa	+
Alcol	+
Prima gravidanza portata a termine prima dei 20 anni	-
Due o più figli (gravidezze compiute)	-
Periodo di allattamento totale superiore a un anno	-
Alimentazione ricca di frutta e verdura	-
Attività fisica regolare	-

+++ = aumento molto importante del rischio
 ++ = aumento importante del rischio
 + = leggero aumento del rischio
 - = diminuzione del rischio

Sempre nuovi comportamenti, influssi ambientali o prodotti fanno l'oggetto di dibattiti pubblici in cui si sostiene che essi incrementino il rischio di cancro del seno. Tuttavia nella maggior parte dei casi non è dimostrato che i fattori in questione siano davvero nocivi.

Sulla base di numerosi studi, attualmente si parte dal presupposto che i seguenti fattori non abbiano alcun influsso sul rischio di cancro del seno:

- > impianti mammari
- > reggiseni
- > dimensioni del seno
- > deodoranti per le ascelle
- > rasatura dei peli ascellari



Come ridurre il rischio

Una donna che si ammala di cancro del seno non ha nulla da rimproverarsi. Qualsiasi donna può essere colpita da questa malattia, indipendentemente dallo stile di vita che conduce. Tuttavia è possibile ridurre al minimo il proprio rischio di ammalarsi di cancro del seno.

Stile di vita sano

- > combattere il sovrappeso
- > mangiare in modo equilibrato e variato, consumando frutta e verdura in gran quantità
- > muoversi a sufficienza
- > bere alcol solo a piccole dosi e saltuariamente
- > astenersi dal fumo

Uno stile di vita sano, oltre a ridurre il rischio di ammalarsi di cancro del seno, previene anche altri tipi di cancro e altre malattie.

Allattamento

Il bambino allattato beneficia in primo luogo dell'allattamento poiché il latte materno è l'alimento ideale. Ma vi è ragione di pensare che, in secondo luogo, anche la donna ne benefici. Infatti si pensa che le donne che nella loro vita hanno allattato per un periodo complessivo di oltre un anno presentano un rischio di cancro del seno leggermente inferiore.

Uso ponderato di preparati ormonali

- > Si consiglia alle donne che intendono o debbono fare uso di un preparato ormonale che contiene estrogeni e/o progestinici (contraccezione ormonale od ormonoterapia) di farne spiegare bene i vantaggi e gli svantaggi dal medico. Le donne dovrebbero decidere insieme al medico se il preparato ormonale in questione è indicato per loro oppure no. Forse vi sono alternative.
- > Se una donna fa uso di un preparato ormonale contenente estrogeni e/o progestinici, è opportuno che si sottoponga periodicamente a un controllo medico.

Consulenza medica

Per le donne che presentano i seguenti fattori di rischio, il rischio di ammalarsi di cancro del seno è nettamente maggiore:

- > età superiore ai 50 anni
- > predisposizione genetica
- > familiari prossimi con cancro del seno (madre, sorella o figlia)
- > carcinoma del corpo uterino o dell'ovaio
- > esiti mammari ad alto rischio

Si consiglia caldamente alle donne che fanno parte dei gruppi a rischio sopraelencati di chiedere consiglio al proprio medico sulle misure più idonee da prendere, come ad esempio mammografie periodiche per la diagnosi precoce del cancro del seno.

Per ulteriori informazioni

Krebsliga Aargau
Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebsliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

Ligue genevoise
contre le cancer
17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

Krebsliga Glarus
Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne
contre le cancer
Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen
Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga
St. Gallen-Appenzel
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

Ligue valaisanne
contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
www.walliserkrebssliga.ch
CCP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise
contre le cancer
Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz
Hirschemattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich
Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Lega svizzera
contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
CCP 30-4843-9

Linea cancro
tel. 0800 11 88 11
(chiamata gratuita)
lunedì-venerdì
ore 10.00-18.00
help@swisscancer.ch
www.forumcancro.ch

Per ordinare gli opuscoli
tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

Offerto da: