



**SALUTE DONNA** nasce nel 1995 per volontà della sua Presidente Annamaria Mancuso ed ha sede in Via Venezian presso l'Istituto Nazionale dei Tumori.

L'Associazione ha svolto un ruolo di informazione con conferenze e corsi per allievi e docenti, presso le scuole di ogni ordine e grado, di educazione agli stili di vita nella traduzione didattica del Codice Europeo contro il Cancro. Sono stati pubblicati volumi e dispense attinenti gli argomenti trattati (prevenzione e diagnosi precoce, alcolismo, tabagismo, ambiente, alimentazione).

Grazie all'attiva partecipazione dei volontari l'attività dell'Associazione si è estesa dalla Lombardia (ove sono operativi undici ambulatori di prevenzione che effettuano visite senologiche ed esame della cute) ad altre Regioni Italiane (Piemonte, Lazio, Abruzzo, Calabria, Sicilia, Sardegna).

La Linea Verde è attiva negli accompagnamenti e disbrigo pratiche per persone in difficoltà dell'hinterland milanese e di altre città italiane.

L'impegno in campo sociale è stato riconosciuto dal Sindaco di Milano che, in occasione degli Ambrogini d'Oro, ha assegnato a **Salute Donna**, l'Attestato di Benemerenzza Civica.

**Salute Donna** ha sempre sostenuto le finalità ed i progetti di ricerca scientifica dell'Istituto

**Nazionale Tumori di Milano** con borse di studio, convegni ed attrezzature.

Il nostro sostegno al Dipartimento di Epidemiologia è nato dalla convinzione che una corretta alimentazione possa aiutare a prevenire le recidive nelle donne operate al seno. Abbiamo organizzato corsi di cucina naturale in diverse località della Lombardia ed in altre regioni.

**Salute Donna** ha donato gli arredi del refettorio e le attrezzature della cucina alla Cascina Rosa.

La nostra **Linea Verde 800223295** collabora con la segreteria del PROGETTO DIANA per l'organizzazione dei corsi di cucina naturale.

Da ultimo ha promosso la divulgazione, tramite il proprio sito [www.salutedonnaweb.it](http://www.salutedonnaweb.it) degli "Appuntamenti con la Prevenzione" con il Prof. Franco Berrino che hanno luogo ogni primo mercoledì del mese in Aula Magna dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano.



Visitate il sito: [www.istitutotumori.mi.it](http://www.istitutotumori.mi.it)  
(cliccare sulla foto di Cascina Rosa).

**CAMPUS CASCINA ROSA**  
**Via Vanzetti, 5 Milano (zona Città Studi)**

Milano



Comune  
di Milano



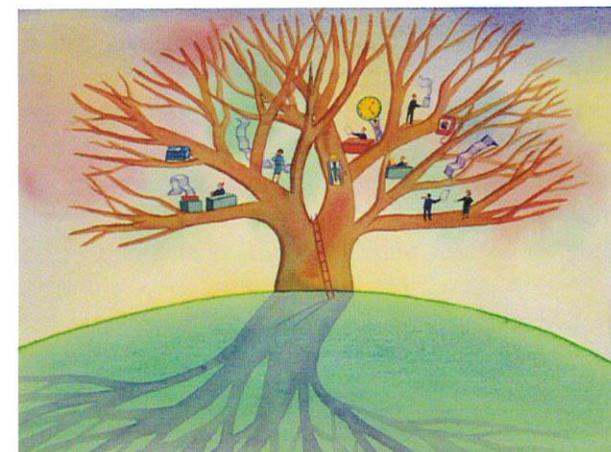
## DIETA E ANDROGENI

*I progetti Diana per prevenire il carcinoma mammario e le sue recidive con la dieta e l'attività fisica.*

Se desiderate informazioni sui progetti Diana con sede a Milano ed in altri centri italiani scrivere o telefonare a:

[diana@istitutotumori.mi.it](mailto:diana@istitutotumori.mi.it)

02/23902868



*Indagare il passato, lavorare nel presente, per costruire il futuro questo... è "ricerca".*

Il nostro modo di vivere e di mangiare può influenzare il rischio di cancro mammario (CM) con diverse modalità, ma ci sono sempre più indizi che il fattore principale sia lo stile di vita complessivo.

Noi abbiamo recentemente riscontrato che la sindrome metabolica (SM, definita dalla presenza di tre o più delle seguenti componenti: eccessiva adiposità addominale, pressione alta, glicemia e trigliceridi alti, e colesterolo HDL basso) è associata a un rischio più che doppio di ammalarsi di CM, e che le pazienti con SM hanno un rischio più che doppio di sviluppare recidive locali o metastasi. La SM dipende da una dieta troppo ricca di grassi, specie saturi o idrogenati, proteine, zucchero e sale, mentre la dieta mediterranea tradizionale e l'attività fisica proteggono.

La SM, presente in un quinto della popolazione adulta, è associata anche a diabete, alle malattie di cuore, e ad altri tumori frequenti nel mondo occidentale, dove il mangiare è sempre più lontano dalla tradizione, che era fatta di cibi semplici, non industrialmente raffinati, basata per lo più su prodotti vegetali, con ampia varietà di cereali integrali, legumi, verdure e frutta di stagione.

La SM è associata a concentrazioni elevate, nel sangue, di insulina e, nella donna, di testosterone, concentrazioni che i nostri grandi studi prospettici che tengono sotto controllo centinaia di migliaia di donne hanno dimostrato associate ad un maggior rischio di CM. Questi stessi ormoni conferiscono un maggior rischio di recidiva nelle donne operate. Gli studi DIANA (Dieta e Androgeni) condotti all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano con la

collaborazione di centinaia di donne (e di pazienti) volontarie, hanno dimostrato che questo quadro endocrino e metabolico può essere migliorato modificando la dieta. Anche l'esercizio fisico influenzando i livelli ormonali, riduce il rischio di ammalarsi e l'incidenza di recidive.

Lo studio DIANA-1 (1996) ha dimostrato, con la collaborazione di 104 signore milanesi in menopausa, sane ma ad alto rischio perché avevano livelli alti di testosterone nel sangue, che una dieta basata sulla tradizione mediterranea e macrobiotica è in grado di migliorare significativamente il quadro ormonale e metabolico ad alto rischio di cancro al seno.

Lo studio DIANA-2 (1999) ha confermato questi risultati con la collaborazione di 110 signore che erano già state operate di cancro al seno, mostrando anche che quelle che erano riuscite a ridurre i livelli ormonali a rischio hanno poi avuto meno recidive.

Lo studio DIANA-3 (2003), con la collaborazione di 90 ragazze che venivano a mangiare a cascina rosa tutti i giorni per un anno, ha dimostrato la possibilità di ridurre alcuni parametri di rischio (la glicemia e il fattore di crescita insulinomimico di tipo I) anche in età premenopausale.

I risultati di questi studi ci hanno convinti della solidità dell'ipotesi che lo stile di vita condizioni significativamente non solo il rischio di ammalarsi di CM ma anche il rischio di recidive, e quindi dell'opportunità di saggiare l'ipotesi in grandi studi sperimentali con la collaborazione di migliaia di donne.

Di qui i due grandi progetti attualmente in corso:

- Lo studio **TEVERE** (DIANA-4), in collaborazione con l'Istituto Regina Elena di Roma, di cui parte oggi una fase pilota, che chiederà la collaborazione di ben 16.000 signore in menopausa, sane ma con qualche tratto di sindrome metabolica, utilizzerà anche un farmaco che migliora il funzionamento dell'insulina.



- Lo studio **DIANA-5**, attivo a Milano, Torino, Avezzano, Napoli, Palermo e Potenza, per il quale stiamo chiedendo la collaborazione di donne operate per CM invasivo negli ultimi 5 anni, senza recidive, affette da SM e/o con testosterone o insulina superiori al valore mediano. Già 1300 pazienti stanno partecipando, ma ne occorrono altrettante per avere una potenza statistica sufficiente a confermare o rifiutare l'ipotesi che la dieta può effettivamente aiutare a guarire dal cancro.

**Dottor Franco Berrino**

*Direttore dell'Unità di Epidemiologia e del Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione.*

**Fondazione IRCCS, Istituto Nazionale dei Tumori, Milano.**



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

