



## Comunicato stampa

### **Il sole e un'alimentazione ricca di vitamina D riducono fino al 43% il rischio di tumore al seno**

**A dimostrarlo, è uno studio condotto su 70.000 donne: una giusta dose di raggi UVB è determinante, mentre l'alimentazione o gli integratori alimentari hanno solo una funzione coadiuvante**

Veldhoven, 20 giugno 2011 (SRF) La regolare esposizione ai raggi solari e una dieta ricca di vitamina D riducono del 32 -43% il rischio di ammalarsi di tumore al seno. La carta vincente? Una giusta dose di raggi UVB. L'alimentazione ricca di vitamina D - a base cioè di pesce, prodotti caseari, uova e determinati tipi di oli - o gli integratori alimentari possono sì coadiuvare l'effetto dei raggi solari, ma da soli possono influire poco sull'insorgenza e il decorso di un tumore al seno. Queste le conclusioni dei ricercatori dell'istituto parigino di ricerca INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) in uno studio pubblicato sulla rivista scientifica "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention". Nel corso di questo studio, gli scienziati hanno tenuto sotto osservazione circa 70.000 donne per dieci anni; in questo periodo sono stati diagnosticati 2.871 casi di tumore al seno. Stando allo studio le donne che vivono in regioni assolate, in Provenza ad esempio, e si nutrono di alimenti ricchi di vitamina D hanno un rischio minore di ammalarsi di tumore al seno rispetto alle donne che si espongono poco al sole, vivono in località poco soleggiate e la cui alimentazione, integratori alimentari compresi, apporta loro quantità minime di vitamina D. "Un elevato apporto di vitamina D attraverso i raggi solari e l'alimentazione è indispensabile per conseguire una protezione efficace contro il tumore al seno. Questo valore è difficile da raggiungere soprattutto per le donne che vivono nei paesi nordici, poiché in quelle località la luce del sole non è così forte da garantire un giusto approvvigionamento di vitamina D", questa è la conclusione maturata dal gruppo di ricerca. Questa situazione, proseguono gli scienziati, peggiora a seguito della menopausa: sarebbe, infatti, più difficile conseguire l'effetto protettivo dato dalla combinazione di sole e dieta ricca di vitamina D.

Il *Sunlight Research Forum – SRF* è un'organizzazione senza scopo di lucro con sede nei Paesi Bassi. Il suo obiettivo è divulgare al pubblico le più recenti nozioni mediche e scientifiche relative agli effetti sugli esseri umani di un'esposizione moderata ai raggi UV.

#### Fonte bibliografica:

Pierre Engel, Guy Fagherazzi, Sylvie Mesrine, Marie-Christine Boutron-Ruault, Françoise Clavel-Chapelonet: "Joint Effects of Dietary Vitamin D and Sun Exposure on Breast Cancer Risk: Results from the French E3N Cohort"; in: *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2011;20:187-198. Pubblicato online per la prima volta il 2 dicembre 2010

#### Contatto per i media:

##### **Ad Brand**

Sunlight Research Forum (SRF)

tel.: +31 (0)651 358 180

[info@sunlightresearchforum.eu](mailto:info@sunlightresearchforum.eu)

[www.sunlightresearchforum.eu](http://www.sunlightresearchforum.eu)