

## Sommario

7	Ringraziamenti
9	Prefazione del professor Lucien Israël
11	Prefazione del professor Maurice Cloarec
13	Premessa
21	<i>Donne se voi sapeste!</i>
21	16 Situazioni attuali: alcune storie vissute

### PRIMA PARTE

#### **Il cancro al seno nel mondo Come si sviluppa?**

37	1. Tumore al seno, un flagello planetario
40	2. In quali parti del seno si sviluppa il cancro?
44	3. Dal ciclo della cellula allo sviluppo del cancro al seno al marcatore nel sangue
51	4. Il tempo di «produzione» di un cancro: l'esempio del distilbene per comprendere la comparsa di un cancro ormonodipendente
54	5. Cosa fanno le donne sulle cause del cancro al seno. 1 donna su 8 colpita dal cancro al seno. – Due inchieste –
58	6. Le stragi di cancro al seno in Algeria, Marocco, Tunisia e Mali
63	7. Il cancro al seno in Cina e in Giappone
65	8. La prognosi di cancro al seno e i rischi di recidive

### SECONDA PARTE

#### **La fisiologia del seno e la sua ormonodipendenza per comprendere meglio lo sviluppo del cancro**

75	9. La mammogenesi: il ruolo degli ormoni femminili, estrogeni e progesterone nello sviluppo del seno durante la pubertà
78	10. La «vita» del seno dipende dagli ormoni dell'ipotalamo, dell'ipofisi e delle ovaie
80	11. Il ruolo degli ormoni dopo il parto con il cortisolo, la prolattina e l'ossitocina per l'allattamento
83	12. I 3 estrogeni. I recettori di estrogeni (RE o ER) e di progesterone (RP o PR) e gli enzimi del seno
87	13. Il progesterone, l'ormone dell'equilibrio del ciclo femminile e della gravidanza

- 89 14. Il progesterone pericoloso per la salute e il progesterone micronizzato detto «naturale»
- 93 15. Comprendere la pubertà femminile precoce prima degli 8 anni: eccesso di ormoni
- 95 16. Le terapie ormonali della pubertà. Disturbi del ciclo, acne, contraccezione
- 99 17. Le terapie ormonali in menopausa (TOM). Errori medici dimostrati
- 104 18. Lo stato ormonale nella vita riproduttiva della donna. Dosaggio dei 4 ormoni estrogeni–progesterone–FSH–LH

## TERZA PARTE

**Conoscere meglio le cause del cancro al seno**

- 111 19. La gravidanza non è coinvolta nel cancro al seno prima dei 30 anni, ha un ruolo protettivo, ma il cancro al seno può svilupparsi durante la gravidanza
- 113 20. Le 10 cause di cancro al seno o di recidive
- 117 21. La genetica e l'epigenetica del cancro al seno.  
I gruppi di donne a rischio di cancro al seno e alle ovaie
- 120 22. Le prove dell'ormonodipendenza del cancro al seno
- 123 23. Le altre prove dell'ormodipendenza del cancro al seno
- 126 24. Ormoni e cancro al seno le terapie ormonali in causa
- 130 25. Gli altri effetti sconosciuti degli ormoni della pillola
- 134 26. Altri danni dimostrati della terapia ormonale della menopausa
- 136 27. La terapia ormonale della menopausa dopo il cancro al seno uno studio terapeutico non etico in scandinavia, che favorisce le recidive
- 139 28. Altri fattori ormonali che favoriscono il cancro al seno
- 142 29. Un'alimentazione ricca di zuccheri crea l'insulinoresistenza e altera l'equilibrio ormonale
- 145 30. Gli eccessi di estrogeni possono innescare un'insufficienza tiroidea che aumenta i rischi di cancro al seno
- 148 31. Anche il tabagismo aumenta il rischio di cancro al seno
- 153 32. Gli xenormoni dei pesticidi aumentano il rischio di cancro al seno?
- 156 33. La prolattina e i farmaci iperprolattinemizzanti
- 159 34. Stress e cancro al seno. Una nuova disciplina: La psico-endocrinologia
- 164 35. La malnutrizione, dal sovrappeso all'obesità, aumenta il rischio di cancro al seno
- 167 36. Gli eccessi alimentari un'alimentazione disastrosa

- 173 37. L'alcolismo aumenta il rischio di cancro al seno  
 177 38. L'abuso di latticini: il lattolismo aumenta i rischi di cancro al seno  
 181 39. Rischio di cancro al seno: non c'è eguaglianza tra le donne

## QUARTA PARTE

**Come prevenire il cancro al seno e i rischi di recidive**

- 191 40. Prevenire è meglio che curare i responsabili della prevenzione  
 194 41. L'informazione ridurrà il numero di donne colpite dal cancro al seno  
 199 42. Lo screening, prima e dopo la menopausa, migliora la diagnosi  
 203 43. Troppe radiazioni rischio di cancro al seno e radiografie ai polmoni  
 – e con il nucleare?  
 205 44. Ablazione del secondo seno per evitare la recidiva o il cancro nell'altro  
 seno  
 207 45. Come valutare i rischi di avere un cancro al seno  
 213 46. I test con gli antiormoni: gli anti-estrogeni tamoxifene e raloxifene.  
 L'anti-progesterone RU 486 possono prevenire il cancro al seno? No!  
 Sulla prevenzione delle recidive nessuna incertezza  
 216 47. Gli inibitori di enzimi anti-aromatasi e gli anti tirosin-chinasi  
 217 48. L'allattamento al seno indispensabile per la salute del seno e del  
 bambino  
 224 49. Cancro al seno durante la gravidanza interruzione di gravidanza e rischi  
 di cancro gravidanza dopo il cancro al seno  
 237 52. Come interrompere gradualmente la terapia ormonale della  
 menopausa?  
 242 53. Quale contraccezione consigliare?  
 250 54. È necessaria una valutazione prima di assumere la pillola?  
 Sì, dovrebbe avvenire sistematicamente  
 254 55. 40 Marche di pillole: quali scegliere conoscendo i rischi  
 266 56. Le nuove pillole  
 272 57. Contraccezione maschile dalla pillola per l'uomo alla vasectomia o  
 legatura dei dotti deferenti  
 276 58. Attività fisica: una misura preventiva per tutti i tumori  
 278 59. Correlazioni tra la prevenzione del cancro al seno e la prevenzione  
 dell'osteoporosi  
 285 60. La fitoterapia per prevenire l'osteoporosi  
 289 61. La scoperta e il ruolo dei fitormoni  
 292 62. Prove cliniche e sperimentali l'importanza dei fitormoni nella  
 prevenzione del cancro

- 295 63. I fitormoni di tipo fito-estrogenico nella fitoterapia e nell'alimentazione  
301 64. I fito-progesteroni o progestinici in fitoterapia e nella nostra  
alimentazione  
305 65. Fitoterapia della sindrome premestruale e della mastosi  
316 67. La menopausa non è una malattia. È un passaggio delicato facilitato da  
una fitoterapia adatta  
321 68. L'importanza della fitoterapia in menopausa contro le vampate di  
calore e la secchezza vaginale  
331 69. Riassunto dell'azione dei fitormoni in oncologia  
335 70. L'importanza del digiuno per proteggere le cellule sane dalla  
chemioterapia  
337 71. La fitoterapia per ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia e  
della radioterapia  
344 72. La fitoterapia per smettere di fumare  
347 73. I fitormoni negli alimenti antitumorali  
350 74. Cambiare le abitudini alimentari, verso una dieta mediterranea o  
asiatica  
354 75. Dieci consigli ecologici per la prevenzione del cancro al seno e delle  
recidive  
359 76. È meglio scegliere latticini di capra e pecora e «latte vegetale»  
364 77. L'assunzione di calcio senza latticini  
367 78. Vitamina D e prevenzione del cancro al seno  
373 79. Gli antiossidanti per la prevenzione: tè + vino di qualità + Olio di oliva  
in tutte le insalate  
379 80. Gli integratori alimentari per prevenire il cancro al seno e le recidive

#### QUINTA PARTE

### **Una piaga sociale per l'economia sanitaria**

- 385 81. Assistenza e qualità della vita  
395 82. Il risparmio sulla prevenzione  
399 83. Il costo del cancro al seno  
400 84. Terapia genica e vaccino contro il cancro al seno  
403 85. Comprendere il trattamento del cancro al seno  
407 Conclusione  
407 Gli ultimi 10 consigli