

Livsstilen avgör vem som får bröstcancer Det hävdar professor Carlo La Vecchia på Milanos universitet Övervikt och fetma ökar risken att drabbas av sjukdomen

Så ökar fetma cancerrisken

Tidigare har man inte pratat om viktens påverkan på bröstcancer. "Övervikt är ett känsligt ämne att prata om", säger Elisabet Lidbrink, läkare på Karolinska Universitetssjukhuset. "

När det skrivs om bröstcancer handlar det ofta om cellgifter eller hormonbehandlingar. Vad många fortfarande inte vet är att livsstilsfaktorer i stor utsträckning påverkar risken för cancer. – Risken att drabbas av bröstcancer påverkas av vad vi äter, hur mycket vi rör oss och vilket BMI vi har, säger Carlo La Vecchia, professor vid Istituto di Ricerche Farmacologiche och University of Milano. Sambandet mellan högt BMI och bröstcancer gäller för kvinnor som passerat klimakteriet. – Men det är aldrig för sent att förändra sin situation. Även en kvinna över 60 som är överviktig kan gå ner i vikt och på så sätt minska risken för bröstcancer, säger Carlo La Vecchia.

Forskningen pekar på att övervikt och fetma medför en ökad risk för bröstcancer eftersom överviktiga har högre östrogennivå än normalviktiga, vilket ökar risken för cancer.

– Ämnet diskuteras på varje cancerkonferens, men det finns inga tydliga riktlinjer om hur vi läkare ska hjälpa våra patienter att förändra sin livsstil, säger Elisabet Lidbrink, överläkare och medicine doktor, vid Radiumhemmet, Karolinska Universitetssjukhuset. Hon förklarar att det är svårare att bedriva bra studier på kost och motion än på läkemedel. – Men en nyligen presenterad studie visade att kvinnor med bröstcancer som är kraftigt överviktiga hade sämre effekt av sin viktiga hormonmedicinering än normalviktiga kvinnor, säger Elisabet Lidbrink. Det finns flera anledningar till att debatten inte tar fart. – Övervikt är ett känsligt ämne att prata om, säger hon. – Men dessutom är det inte lika häftigt att skriva medicinska artiklar om livsstilsfaktorer som nya cellgiftsbehandlingar. Forskar man om livsstil är det lätt att hamna i flumfacket, säger Elisabet Lidbrink.

Minska risken

Så minskar du risken att drabbas av bröstcancer

- Rör på dig. Motionera 30–60 minuter varje dag.
- Håll vikten Den som har ett BMI på 28 löper större risk att drabbas av cancer än den som har ett BMI på 22.
- Ät rätt. Ät välbalanserad mat med både mycket frukt och grönsaker.
- Drick måttligt. Drick måttliga mängder alkohol, inte mer än ett glas om dagen.