Il movimento fisico? Un "farmaco" contro i tumori

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho avuto un tumore al seno tre anni fa. Ho letto che il movimento fisico può ridurre il rischio di recidive anche del 30%. Di carattere sarei piuttosto pigra, ma se può essere così utile anche nei confronti del tumore lo farei volentieri. In che modo però il movimento fisico può ridurre il ritorno del tumore?".
Federica K. (Bolzano)

L'argomento è affascinante, gentile Federica. Sì, alcuni studi suggeriscono che in effetti il movimento fisico vivace (45-60 minuti al giorno) possa ridurre il rischio di recidive, anche del tumore al seno. I meccanismi "antitumorali" che il movimento attiva (in prevenzione primaria, riducendo il rischio che i tumori compaiano) e in prevenzione secondaria (riducendo le recidive e quindi aumentando la possibilità di guarigione) sono molteplici e non del tutto chiariti.
Il meccanismo più probabile passa attraverso un'ottimizzazione delle competenze immunitarie, una riduzione degli indici infiammatori e del peso corporeo. Perché è importante la competenza immunitaria? Pensi che fino al 40% delle donne ha tumori al seno "in situ" (che non hanno superato la membrana basale e non sono quindi invasivi), mentre il 10% delle donne ha tumori invasivi. Cosa determina la differenza? Probabilmente, oltre alla vulnerabilità genetica, anche la competenza del nostro sistema di difesa, il sistema immunitario appunto, che è in gioco sia nel consentire che le cellule tumorali diventino invasive, sia nel controllare che eventuali micro metastasi restino dormienti, o comunque localizzate.
Il secondo fattore benefico indotto dal movimento fisico è la riduzione delle "citochine", sostanze che correlano con il livello di infiammazione del nostro organismo. Più alte sono le citochine, maggiore è il rischio non solo di tumori, ma anche di malattie autoimmuni, cardiovascolari e neurodegenerative, tra cui l'Alzheimer e il Parkinson. Fantascienza? Non proprio. Esistono ad oggi più di 2300 lavori scientifici sul tema "Exercise and Immunology" (Esercizio fisico e Immunologia) e perfino una società scientifica internazionale dedicata a questo filone di ricerche.
Un terzo fattore è la riduzione del peso corporeo, sempre grazie al movimento fisico. Il grasso corporeo produce infatti citochine ma anche estrone (estrogeno "cattivo", prodotto dal tessuto adiposo, che ha un'azione proliferativa sulla mammella).
In attesa di saperne di più sui meccanismi d'azione, un buon consiglio per tutti, ragionevolmente sani e malati, è quello di includere il movimento fisico quotidiano (anche una passeggiata veloce per andare e tornare dal lavoro!) nel tempo "non negoziabile" della giornata. Io lo faccio, e di sicuro mi migliora la forma fisica, il buon umore e il gusto di vivere ogni giorno. Per malattie più serie, riduzione del rischio significa per lo meno allungare l'aspettativa di salute generale. E non è poco!

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

- Ogni emozione primaria – desiderio, collera, paura, panico da separazione – ha un correlato motorio, ossia si esprime con un movimento. Tutte le volte in cui il movimento associato all'emozione viene represso, aumentano lo stress fisico e psichico, crescono le citochine infiammatorie e paghiamo un prezzo in salute;
- il movimento ci consente di scaricare lo stress e le tensioni della giornata in modo naturale e sano, evitando che le emozioni negative si sedimentino in noi minando la nostra salute profonda, fisica e mentale.

© 2011 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it