Lo stile di vita è la prima prevenzione dei tumori

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

Tutti abbiamo paura dei tumori. E mai vorremmo che colpissero nostro figlio o nostra figlia. Alcuni tipi di tumore – mammella, collo dell'utero, vescica, polmone – sono in aumento nelle donne, con incremento dei casi in età più giovane rispetto al passato. Incolpiamo sempre l'inquinamento ambientale. Poco riflettiamo invece su quello che io chiamo l'inquinamento comportamentale. Ossia l'aumento, specialmente nelle giovani e giovanissime, di quei comportamenti a rischio che troppo spesso gli stessi genitori liquidano come "ragazzate", affermando serafici "tanto passerà". In realtà non passeranno le vulnerabilità oncologiche che questi comportamenti possono causare, soprattutto se iniziati precocemente e persistenti.

Molti dei comportamenti errati dei nostri figli, il bere, il fumare, il mangiare in modo poco sano e/o eccessivo, l'avere una vita sessuale un po' troppo allegra, se non francamente promiscua, non aumentano solo il rischio di gravidanze indesiderate, di malattie sessualmente trasmesse e di infertilità/sterilità. Aumentano invece specificamente anche il rischio di tumori: almeno questa preoccupazione dovrebbe indurre i genitori a una maggiore attenzione e a una maggiore fermezza su quello che i figli possono e non possono fare.

Il fumo, per esempio, non si limita ad aumentare il rischio di tumori al polmone. Gli idrocarburi policiclici, tra cui il dibenzoantracene, entrano nel sangue e aumentano il rischio oncologico generale, con tre vulnerabilità specifiche purtroppo in crescita nelle donne: il cancro del collo dell'utero, della mammella e della vescica. Come concausa di tumori, il fumo trova un ottimo alleato nei Papillomavirus ad alto rischio oncogeno, contratti attraverso i rapporti sessuali. Il fumo non solo potenzia la capacità del Papillomavirus di trasformare cellule normali in cellule tumorali, ma riduce anche specificamente la capacità di "clearance" del virus, ossia la capacità che il nostro corpo ha di liberarsi del virus, eliminandolo dopo averlo contratto. Inutile piangere o angosciarsi dopo, quando sono già in atto lesioni pretumorali aggressive e/o tumori invasivi anche nelle giovani. Meglio un sanissimo e definitivo: non fumare! E se i genitori sono fumatori, diano il buon esempio, smettendo subito e una volta per tutte. Idem per gli insegnanti che fumano a scuola: non dovrebbero farlo nemmeno nell'intervallo, perché le parole volano, gli esempi trascinano!

E l'alcol? Più volte si è parlato in questa rubrica dei rischi dell'alcol, e del drammatico incremento dell'abitudine a bere, anche molto, degli adolescenti, con un picco d'incremento nelle giovanissime. Oggi in Italia i ragazzi che hanno già iniziato a bere tra gli 11 e i 15 anni sono il 13,6% (392.000!) con un aumento ulteriore fino al 16,6% di quelli tra i 18 e i 24 anni (698.000). Complessivamente oltre 1.350.000 adolescenti d'ambo i sessi beve tra gli 11 e i 24 anni. Dove sono i genitori, quando queste ragazzine e ragazze tornano a casa completamente bevute?

Sul Journal of American Medical Association (JAMA) è appena uscito un studio americano imponente, a firma di Wendy Chen e collaboratori: conferma il rischio di aumento di tumori al seno nelle donne, anche con quantità di alcol considerate moderate. Da tre a sei bicchieri di vino (o birra) alla settimana aumentano il rischio del 15%. Un altro studio conferma che il rischio aumenta del 75% (!), rispetto del rischio basale, se si bevono due bicchieri al giorno. Il bere

compulsivo del sabato aumenta ulteriormente il rischio, e in modo indipendente da quanto si beva nella settimana.
Perché, come ripeto spesso, continuiamo a demonizzare gli ormoni mentre alcol e fumo pesano molto, molto di più? Perché i genitori trascurano il rischio tumori che fumo e alcol comportano per le proprie figlie? Come prevenzione, utilissima su più fronti, educhiamo i nostri figli a praticare con regolarità uno sport che amino, fin da piccoli. I benefici sul comportamento sono molteplici: meno fumo, meno alcol, più salute, sessualità meno promiscua e più responsabile, peso corporeo più adeguato.
Anche qualità e quantità di cibo sono importanti nella modulazione del rischio tumori. Basti dire che sovrappeso e obesità aumentano nettamente il rischio di tumori al seno, all'utero (endometrio), al colon, al fegato e al pancreas: e allora, donne di ogni età, attente alla qualità del cibo e al peso forma! Un motivo in più per educare i figli a stili di vita sani fin dall'infanzia, mantenendoli con fermezza nell'adolescenza e praticandoli poi per tutta la vita. Per un progetto di salute attento a ridurre il rischio di tumori, così da gustarsi a lungo l'arte di vivere, appassionatamente e consapevolmente, ad ogni età.