Obesità e tumori

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

La più diffusa epidemia contemporanea? Sovrappeso e obesità, che sono ormai diventati non solo una calamità innaturale nel mondo occidentale, ma anche la più diffusa causa controllabile di morbilità e mortalità. Negli Stati Uniti, il 65% delle persone è sovrappeso e il 30% è francamente obeso. L'Italia detiene invece il preoccupante primato di avere i bambini più grassi d'Europa.

Oggi, Giornata Mondiale contro l'Obesità, merita considerare uno dei rischi maggiori legati al sovrappeso: il cancro. Che, una volta tanto, non dipende dall'ambiente (se non in senso molto indiretto) ma anche, fattori genetici a parte, dalla nostra responsabilità personale. Il sovrappeso facilita infatti in uomini e donne non solo le ben note malattie cardiovascolari o il diabete, ma anche i tumori. I rischio cresce in modo quasi lineare in parallelo al crescere del peso corporeo.

Negli uomini, il sovrappeso aumenta non solo il rischio di cancro alla prostata, ma facilita anche il rischio di recidive e la progressione della malattia. In particolare, è stato dimostrato che aumenti rapidi di peso correlano con un maggior rischio di progressione anche di un eventuale tumore.

Un problema solo prostatico? No, anche il colon risente del sovrappeso, in uomini e donne. L'obesità "centrale", in cui il grasso si accumula in particolare sull'addome, si associa infatti in entrambi i sessi ad un aumentato rischio di cancri del colon, del tipo polipo carcinomatoso, come ha dimostrato anche l'ultimo studio di K. Wallace e collaboratori, appena pubblicato su una rivista internazionale di epidemiologia (Cancer Epidemiol. Biomarkers Prevention), con un aumento relativo del 35% rispetto alle persone di peso normale. In positivo, lo stesso studio ha evidenziato una correlazione inversa tra movimento fisico e cancro al colon: più ci si muove, minore è il rischio. Anche perché il movimento fisico quotidiano è il miglior amico di un normale peso corporeo e di un più sereno ed equilibrato rapporto con il cibo, in entrambi i sessi. Un dato molto confortante, perché ci indica in che modo possiamo attivamente intervenire sul rischio oncologico nella nostra vita. Possiamo cioè modificare almeno i fattori riducibili con la volontà, grazie ad un appropriato miglioramento degli stili di vita, che va poi mantenuto nel tempo.

Ancora più forte è, nelle donne, il legame tra obesità e tumori ormonodipendenti: mammella e endometrio (lo strato interno dell'utero, che si sfalda ad ogni mestruazione durante l'età fertile).

Perché la donna sovrappeso ha maggior rischio di tumori alla mammella? Sostanzialmente per due ragioni: da un lato, il tessuto adiposo produce "estrone", un estrogeno "cattivo", per dirla in termini semplici, che aumenta appunto la capacità delle cellule mammarie di "trasformarsi" in senso tumorale. Dall'altro, la persona obesa produce più "leptine", sostanze che aumentano la velocità di proliferazione delle cellule tumorali. In effetti, è stato dimostrato che non solo l'obesità si associa a maggior rischio di tumori mammari, ma che aumenta anche l'aggressività del tumore. Aumenta quindi il rischio di recidive con una prognosi peggiore, soprattutto se è alto il contenuto di leptine all'interno delle cellule cancerose stesse.

In ambito ginecologico, poi, l'obesità, si associa a un maggiore rischio di tumori dell'endometrio, come ricordato poc'anzi. Come per tutti gli altri tumori ormonodipendenti, ma per ragioni diverse, si associa anche a una prognosi peggiore. L'obesità aumenta infatti la co-morbilità (ossia la copresenza) di diabete e malattie cardiovascolari, che aumentano il rischio operatorio e

© 2005 - Sviluppo Quotidiani - www.alessandragraziottin.it

di complicanze post-operatorie. Aumenta inoltre la vulnerabilità agli effetti collaterali della radioterapia.
Più recenti segnalazioni indicano un aumento, negli obesi, anche di altri tipi di tumore, per esempio del pancreas, del fegato e del rene.
Il messaggio, chiarissimo, è uno solo: un normale peso corporeo, e stili di vita sani, con movimento fisico quotidiano, riducono significativamente sia il rischio di tumore, sia, una volta che la diagnosi sia stata fatta, il rischio di recidive e di progressione della malattia. Un invito dunque a prevenire almeno il prevenibile, per gustarsi più a lungo una luminosa salute, muovendosi di più e meglio, e – perché no – divertendosi sportivamente e appassionatamente.

PS… che (forse) non c'entra ma mi viene dal cuore, visto che la scherma mi appassiona e ho un occhio sulla pedana di Lipsia. Evviva Valentina Vezzali, che proprio ora, mentre sto finendo il pezzo, quasi alle 20, ha vinto il mondiale di fioretto, solo quattro mesi dopo aver avuto il bambino. Magra e straordinaria. E vai!

© 2005 - Sviluppo Quotidiani - www.alessandragraziottin.it