

## La prevenzione dei tumori nelle giovani: decisivi gli stili di vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Insegno da molti anni in un liceo di Napoli. Nel corso del tempo, è enormemente cresciuto il numero delle studentesse che fumano e bevono, e non solo nei fine settimana. Credo che in molti casi si possa parlare di una vera e propria dipendenza, che fra l'altro si riflette anche sui risultati scolastici (disattenzione, difficoltà di memorizzazione, calo del profitto complessivo). Quali danni a lungo termine provocano queste sostanze? E' vero che causano molti tumori? Mi dia una mano a informare le mie ragazze sui rischi che corrono... Grazie infinite”.

Carlo T. (Napoli)

Gentile professore, le sue preoccupazioni sono fondate: fumo e alcol sono in rapida crescita fra le giovani e giovanissime. Affronto quindi volentieri il delicato argomento dei tumori (che è uno dei temi che mi stanno più a cuore), sperando che le informazioni che le darò possano essere utili anche ad altri docenti, e soprattutto ai genitori. Potrà reperire utili indicazioni sulle altre forme di rischio in questo stesso sito e nel sito della mia Fondazione.

Quali sono i pericoli più gravi per la salute di una ragazza?

Il fumo e l'alcol, ma anche un'alimentazione scorretta (eccessiva o, al contrario, insufficiente per quantità e qualità) minano in profondità la salute delle giovani, predisponendo in particolare al tumore del seno, del collo dell'utero, della vescica e del polmone. Diamo sempre la colpa di queste malattie all'inquinamento ambientale, che certamente ha una sua parte di responsabilità. Ma bisognerebbe riflettere anche sull'inquinamento "comportamentale", derivante dai cattivi stili di vita!

Qual è la situazione sul fronte dell'alcol?

Innanzitutto, va ricordato che le ragazze sono più vulnerabili dei maschi ai danni dell'alcol, per ragioni di ordine metabolico (per maggiori dettagli, la rimando alle schede mediche sotto elencate).

Dati recenti indicano che la percentuale degli adolescenti italiani, fra gli 11 e i 15 anni, che hanno già iniziato a bere è pari al 13,6 per cento. L'incidenza cresce al 16,6% tra i 18 e i 24 anni. In totale, oltre 1.350.000 giovani tra gli 11 e i 24 anni bevono con regolarità.

Secondo uno studio americano, da tre a sei bicchieri di vino (o di birra) alla settimana accrescono il rischio di tumore al seno del 15%. Un'altra ricerca indica che, se si bevono due bicchieri al giorno, il rischio sale addirittura del 75%. Il bere compulsivo del sabato sera (binge drinking) aggrava ulteriormente le probabilità di ammalarsi, indipendentemente da quanto si beve nel corso della settimana.

E per quanto riguarda il fumo?

Il fumo non aumenta solo il rischio di cancro al polmone, come generalmente si pensa. Gli idrocarburi policiclici, fra cui il dibenzoantracene, aggravano infatti il rischio oncologico generale, con tre vulnerabilità specifiche a carico del collo dell'utero, della mammella e della vescica. Il fumo, inoltre, potenzia l'azione oncogena dei Papillomavirus e riduce la capacità dell'organismo di eliminare il virus una volta che sia stato contratto ("clearance").

Lei prima accennava anche all'alimentazione: in questo ambito quali sono i rischi principali?

Il sovrappeso e l'obesità aumentano il rischio di tumori al seno, all'endometrio, al colon, al fegato e al pancreas. Un'alimentazione eccessiva, ma anche insufficiente o di scarsa qualità, moltiplica infatti il numero delle molecole infiammatorie, che a loro volta predispongono alla malattia.

Esiste una qualche forma di prevenzione "generale"?

La prima prevenzione, ovviamente, è non fumare, non assumere alcolici e mangiare correttamente. Un'ulteriore forma di prevenzione è poi costituita dalla pratica regolare di uno sport. E' infatti dimostrato che le adolescenti che svolgono attività fisica fumano meno, bevono meno, pesano il giusto. E hanno una sessualità meno precoce, meno promiscua e più responsabile, con un uso più consapevole dei contraccettivi.