Prevenzione dei tumori: gli stili di vita sono il primo aiuto

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

"Qualche giorno fa ho letto che in Italia i tumori sono in aumento fra le donne, soprattutto le giovani, mentre fra i maschi sono in leggero calo. In effetti non è difficile accorgersi della gran quantità di ragazze che fumano e bevono. Quali sono le conseguenze a lungo termine di queste abitudini? Come si possono prevenire le più comuni forme di cancro? Ho una figlia di 14 anni, e vorrei aiutarla a proteggere la sua salute".
Tullio S. (Torino)

Gentile Tullio, il fumo e l'alcol, ma anche un'alimentazione scorretta, sono effettivamente molto pericolosi la salute della donna, e in particolare predispongono ad alcuni tipi di tumore: mammella, collo dell'utero, vescica, polmone. Queste malattie sono certamente dovute all'inquinamento ambientale, ma anche all'"inquinamento comportamentale", ossia al lento auto-avvelenamento determinato da scorretti stili di vita.

Quali sono gli specifici danni del fumo?
Come tutti ormai sanno, il fumo aumenta innanzitutto il rischio di cancro al polmone. Ma gli idrocarburi policiclici, fra cui il dibenzoantracene, aggravano anche il rischio oncologico generale, con vulnerabilità a carico del collo dell'utero, della mammella e della vescica. Il fumo, inoltre, potenzia l'azione oncogena dei Papillomavirus e riduce la "clearance", ossia la capacità dell'organismo di eliminare il virus una volta che sia stato contratto.

E l'alcol?
Secondo un recente studio americano, da tre a sei bicchieri di vino o di birra la settimana accrescono del 15% il rischio di tumore al seno. Un altro studio 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' vero che beve un numero sempre più alto di giovanissimi?
Purtroppo sì. La percentuale di adolescenti italiani, fra gli 11 e i 15 anni, che hanno già iniziato a bere è del 13,6% (392.000 ragazzi e ragazze). L'incidenza cresce al 16,6% tra i 18 e i 24 anni (698.000). In totale, oltre 1.350.000 giovani tra gli 11 e i 24 anni bevono con regolarità.

Qual è, infine, il ruolo di una cattiva alimentazione?

© 2016 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

Il sovrappeso e l'obesità aumentano il rischio di tumori al seno, all'utero (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.

Qual è il primo passo per una prevenzione responsabile?
Senza dubbio, il movimento fisico: un'utilissima forma di prevenzione è infatti costituita dalla pratica regolare di uno sport. E' dimostrato che le adolescenti che svolgono un'attività fisica regolare fumano meno, bevono meno e pesano il giusto. Esercizio graduale e regolare è dunque la prima parola d'ordine per difendersi dai tumori e dalle terribili conseguenze che essi comportano: un messaggio che le famiglie e la scuola non dovrebbero mai stancarsi di trasmettere alle giovani generazioni.