

## **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?**

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.