

Giornata mondiale contro il cancro

Il tumore? Si può prevenire

Quattro casi su dieci si potrebbero evitare seguendo uno stile di vita sano e grazie ai vaccini ora a disposizione



MILANO - Mantenere un peso adeguato, attraverso un'alimentazione sana e un esercizio fisico regolare. Evitare il tabacco e l'esposizione al fumo passivo. Limitare il consumo di alcol. Esporsi ai raggi solari con moderazione. Proteggersi dalle infezioni che provocano i tumori. Cinque semplici regole che potrebbero impedire di ammalarsi in quattro casi su dieci. Perché, gli oncologi lo ripetono ormai da anni e numerosi studi lo hanno confermato, «anche il cancro può essere prevenuto». È questo il tema della nuova campagna lanciata dall'Unione internazionale contro il cancro (Uicc) in occasione della Giornata mondiale che si celebra il 4 febbraio.

ATTENTI ALLE INFEZIONI - Ogni anno, oltre 12 milioni di persone ricevono una diagnosi oncologica e 7,6 milioni muoiono di questa malattia. Se non si interviene, nel 2030 si potrebbero raggiungere i 26 milioni di nuovi casi e i 17 milioni di decessi, «eppure, circa il 40 per cento delle neoplasie è potenzialmente prevenibile - dice David Hill, presidente Uicc -. In particolare quest'anno vogliamo richiamare l'attenzione sulla protezione dalle infezioni», che - secondo recenti stime - sono responsabili del 20 per cento di tutti i tumori nei Paesi in via di sviluppo e del sei per cento dei casi nei Paesi sviluppati. Sia ben chiaro: il cancro non è contagioso, ma alcuni tipi di tumore possono essere causati da infezioni croniche, virali o batteriche. Per proteggersi è sufficiente ricorrere alla vaccinazione, all'assunzione di antibiotici, a migliori condizioni igieniche e all'adozione di semplici strategie di prevenzione. Ne è un esempio il vaccino Hpv che protegge dal papilloma virus umano, responsabile del carcinoma della cervice uterina, la terza principale causa di morte per cancro nelle donne. O il vaccino contro il virus dell'epatite B che (come l'epatite C) può portare a una neoplasia al fegato, terza causa principale di morte per cancro negli uomini. Proprio come la presenza del batterio dell'*Helicobacter pylori*, che aumenta le probabilità di sviluppare un tumore dello stomaco.

DIETA, PESO E GINNASTICA - «Il legame fra alimentazione, obesità e patologie oncologiche è ormai noto e più che dimostrato per quanto riguarda il carcinoma mammario nelle donne in post menopausa e i tumori di colon, endometrio, esofago, pancreas e rene», spiega Luigi Fontana, direttore del Dipartimento nutrizione e invecchiamento dell'Istituto superiore di sanità. In pratica, all'aumentare del peso crescono anche i rischi di sviluppare la malattia «perché - prosegue Fontana - il tessuto adiposo in eccesso rilascia degli ormoni che, creando insulino-dipendenza, stimolano la proliferazione cellulare e, dunque, l'insorgenza del cancro». Un monito per gli italiani, che secondo i più recenti dati, hanno sempre più chili di troppo: il 18 per cento dei maschi, infatti, è obeso come il 22 per cento delle donne. Mentre ben il 50 per cento degli uomini italiani è in sovrappeso, contro il 34 per cento delle femmine. Che fare, quindi? «Seguire una dieta sana, ricca di frutta, verdura e fibre - consigliano gli esperti -, limitando l'apporto di calorie e grassi saturi, il consumo di bevande energetiche, cibi salati e fritti, carne rossa (specie alla brace)». E poi fare ginnastica, almeno 30 minuti al giorno (60 per chi è in età scolare). Camminare a un buon passo, fare le scale, correre o

praticare sport, purché sia regolarmente, riduce circa del 25 per cento il pericolo di un tumore al seno o al colon-retto.

DIVIETO DI FUMO, POCO ALCOL E SOLE CON PRUDENZA – Il tabacco, da solo, è responsabile dell'80-90 per cento di tutti i tumori del polmone (ma è causa principale anche di quelli di bocca, esofago, laringe, corde vocali, vescica, pancreas, rene, stomaco e sangue) e di circa un terzo delle morti per cancro nei Paesi sviluppati. Non solo: al fumo sono associati il 30 per cento dei decessi per malattie coronariche e molte patologie cardio-respiratorie. Secondo gli esperti, quindi, dire addio alle sigarette è un imperativo da non rinviare, così come è necessario limitare il consumo di alcolici, responsabili di molte forme di cancro (bocca, gola, corde vocali, fegato, per citarne alcuni). Tutt'altro discorso per quanto riguarda i raggi solari, amici della nostra salute per la produzione di vitamina D (che l'organismo sintetizza in gran parte proprio grazie all'azione degli ultravioletti assorbiti dalla pelle), indispensabile per rafforzare le ossa. Ma un'eccessiva esposizione ai raggi naturali o a quelli artificiali delle lampade abbronzanti può far crescere il pericolo di tumori della pelle. Prendere il sole, insomma, non è proibito, purché vengano rispettate le buone regole «della nonna»: esporsi gradualmente, evitare le ore più calde della giornata, usare una crema protettiva adeguata al proprio tipo di pelle per evitare le scottature (le uniche pericolose per lo sviluppo di un melanoma) e che facciano attenzione soprattutto le persone con una carnagione molto chiara.