

Stili di vita sani, per prevenire i tumori

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 45 anni e insegno in una scuola media di Milano. Noto con grande preoccupazione che cresce il numero delle studentesse che fumano e consumano alcolici, soprattutto nel fine settimana. Quali sono gli effetti a lungo termine di queste sostanze? Vorrei tanto aiutare le mie ragazze a non rovinarsi la vita, ma è difficile trovare dati chiari, completi e convincenti sull'argomento".

Francesca T. (Milano)

Gentile professoressa, la sua preoccupazione è assolutamente fondata, e ben volentieri le do qualche ragguaglio sull'argomento. Il fumo e l'alcol, ma anche un'alimentazione scorretta, minano in profondità la salute di una donna, predisponendo per esempio ad alcuni tipi di tumore: mammella, collo dell'utero, vescica, polmone. Quando pensiamo a queste terribili malattie, diamo sempre la colpa all'inquinamento ambientale, che pure ha la sua parte di responsabilità. Bisognerebbe però riflettere anche su quello che io chiamo "inquinamento comportamentale", legato cioè agli stili di vita: l'unico che possiamo subito modificare!

Il fumo non aumenta solo il rischio di cancro al polmone. 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 "clearance", ossia la capacità dell'organismo di eliminare il virus una volta che sia stato contratto.

Il consumo di alcol, sempre più diffuso fra le giovanissime, aumenta il rischio di tumore al seno, anche a dosi moderate. Secondo un recente studio americano, da tre a sei bicchieri di vino (o di birra) alla settimana lo accrescono del 15%, rispetto al rischio basale (che è del 10%: 10 donne su cento avranno un tumore alla mammella senza aver mai assunto un ormone in vita loro). 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 beva nel corso della settimana.

Il sovrappeso e l'obesità, infine, 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.

In parallelo e in positivo, un'utilissima forma di prevenzione è costituita dalla pratica regolare di uno sport. E' infatti dimostrato che le adolescenti che svolgono un'attività fisica regolare fumano meno, bevono meno, pesano il giusto e hanno una sessualità meno promiscua e più responsabile.

Papillomavirus: adesso c'è il vaccino

Il Papillomavirus è una famiglia di oltre 200 virus. I più pericolosi sono i ceppi 16 e 18, responsabili del 70% dei carcinomi del collo dell'utero, del tumore della vagina e di un terzo dei tumori della

vulva. Il cancro del collo dell'utero è la seconda causa di morte per tumore in Europa tra le giovani donne tra i 15 e i 44 anni, dopo il tumore al seno. In Italia i casi diagnosticati ogni anno sono 3.500, con una percentuale di decessi di circa un terzo.

Oggi esistono due vaccini in grado di prevenire il Papillomavirus: uno bivalente, che protegge contro i tipi 16 e 18; e uno quadrivalente, che protegge anche contro i ceppi 6 e 11, responsabili del 90% dei condilomi genitali e di una parte delle lesioni intraepiteliali di grado lieve.

Cifre in breve

13,6...

E' la percentuale degli adolescenti italiani, fra gli 11 e i 15 anni, che hanno già iniziato a bere (392.000). 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, con danni complessi per la loro salute.
