

Tumori. L'attività fisica può abbattere i casi del 10%.

Smettere di fumare il 30. I vaccini proteggono fegato e utero

I malati aumentano e bisogna correre ai ripari. Ecco come e perché

Cancro le regole per prevenirlo

FRANCESCO COGNETTI*

ITUMORI SONO IN SENSIBILE costante aumento, che è da considerarsi in relazione alla vita sempre più lunga degli italiani, ai progressi dei sistemi di diagnosi precoce e alla loro estensione ad ampie fasce di popolazione (screening oncologici), e alla persistenza di stili di vita dannosi, infezioni, inquinamento ambientale. Inoltre nel nostro Paese il numero complessivo dei cosiddetti cancer survivors (cioè chiunque abbia avuto nel corso della vita una diagnosi di cancro) è progressivamente cresciuto: erano un milione e mezzo nel 1990, circa 3 milioni nel 2013 ed è stimato che saranno 4 milioni e mezzo nel 2020. Questo accade grazie ad una significativa diminuzione della mortalità per cancro registrata negli ultimi 40 anni: -28% tra il 1980 e il 2012, ma anche grazie a un consistente prolungamento della sopravvivenza di pazienti con malattia metastatica per effetto di sempre più efficaci e innovative terapie mediche, in particolare per alcuni dei tumori maggiormente diffusi, come quelli del seno e del colon-retto. Infatti in diciassette anni (1990-2007) i pazienti che hanno superato i 5 anni di sopravvivenza dalla diagnosi sono aumentati del 18% (uomini) e del 10% (donne). Questi numeri rendono conto dell'enorme impatto delle patologie neoplastiche dal punto di vista sanitario, ma anche del loro elevatissimo carico sociale. E impongono un'agenda nuova: occorre ridurre l'impatto della malattia e il suo peso assistenziale ma anche economico, relativo all'impiego di risorse sempre più imponenti per contrastarne l'evoluzione.

Si sono registrati in questi ultimi anni incredibili progressi nelle tecniche di diagnosi, nelle chirurgie sempre più limitate e conservative, nei trattamenti di radioterapia mirati sempre più precisi e meno gravati da effetti collaterali o conseguenze a breve e medio termine. Anche le terapie mediche - sia somministrate nella fase iniziale della malattia che a pazienti in uno stadio più avanzato - hanno contribuito a ridurre le recidive e aumentato i tempi di sopravvivenza anche dei pazienti con metastasi, favorendo in molti casi una stabilizzazione e cronicizzazione della malattia della durata anche di anni.

Ma i costi relativi all'innovazione e all'introduzione in clinica dei nuovi farmaci anti-cancro (farmaci a bersaglio molecolare nella maggior parte mirati in base alle caratteristiche genetiche del tumore e nuovissimi e potentissimi immunoterapici da somministrare un po' a tutti i pazienti affetti da determinate neoplasie) sono divenuti talmente elevati che negli Usa è stato coniato un nuovo termine che descrive molto efficacemente questa situazione e cioè "Financial toxicity", ovvero la tossicità finanziaria di questi prodotti. Con gli antitumorali che costano sempre di più, i pazienti rischiano di non avere più accesso alle cure. La disponibilità di nuove terapie sempre più attive rischia così paradossalmente di aggravare in maniera insosteni-

bile il carico sociale ed economico di una massa crescente di persone, che fortunatamente vivono molto più a lungo ma a costi insostenibili anche per le economie più floride, e certamente per il nostro paese. Diventa perciò impellente capire come contenere questi costi, innanzitutto aggredendo la malattia negli stadi iniziali migliorando gli screening per una diagnosi sempre più precoce (prevenzione secondaria). Su questo il nostro Paese è in chiaro-scuro, con risultati estremamente differenti a livello geografico. Infatti, per quel che riguarda le patologie nelle quali è chiaramente dimostrato un vantaggio dei test diagnostici e di screening - le neoplasie mammarie, del colon-retto e della cervice uterina - i risultati sono molto buoni e positivi sia in termini di estensione effettiva degli inviti che di adesione agli stessi in tutte le regioni del Nord ed in qualche regione del Centro Italia, mentre sono addirittura disastrosi in altre regioni del Centro ed in tutte le regioni meridionali. Non è prevedibile, per quanto auspicato, che in breve tempo questi risultati possano essere ribaltati in assenza di un impegno serio di tutte le regioni e di un forte coordinamento governativo.

Ma oggi più che mai l'agenda di tutti deve essere quella che porta alla riduzione del carico di malattia, attraverso la prevenzione primaria intesa come la rimozione di tutte le cause modificabili che stanno alla base del processo di sviluppo e diffusione dei tumori. Infatti se alcuni fattori di rischio non sono modificabili, come l'assetto genetico di ciascun individuo e l'età avanzata, ne esistono altri numerosi suscettibili di intervento attraverso campagne di informazione ed educazione della popolazione o comunque strumenti in grado di invertire drasticamente, come è successo in altri Paesi, la tendenza alla crescita incontrollata dei casi di tumore. Le ultime conferme vengono dalla pubblicazione sulla prestigiosa rivista scientifica *JAMA* di due lavori. Il primo è un'indagine epidemiologica condotta su circa un milione e mezzo di cittadini negli Usa e del Nord-Europa che stabilisce una forte correlazione tra attività fisica e riduzione del-

Over 50

La fascia d'età più colpita: il 75% delle malate di tumore al seno



Colpisce 1 donna su 8 nell'arco della vita

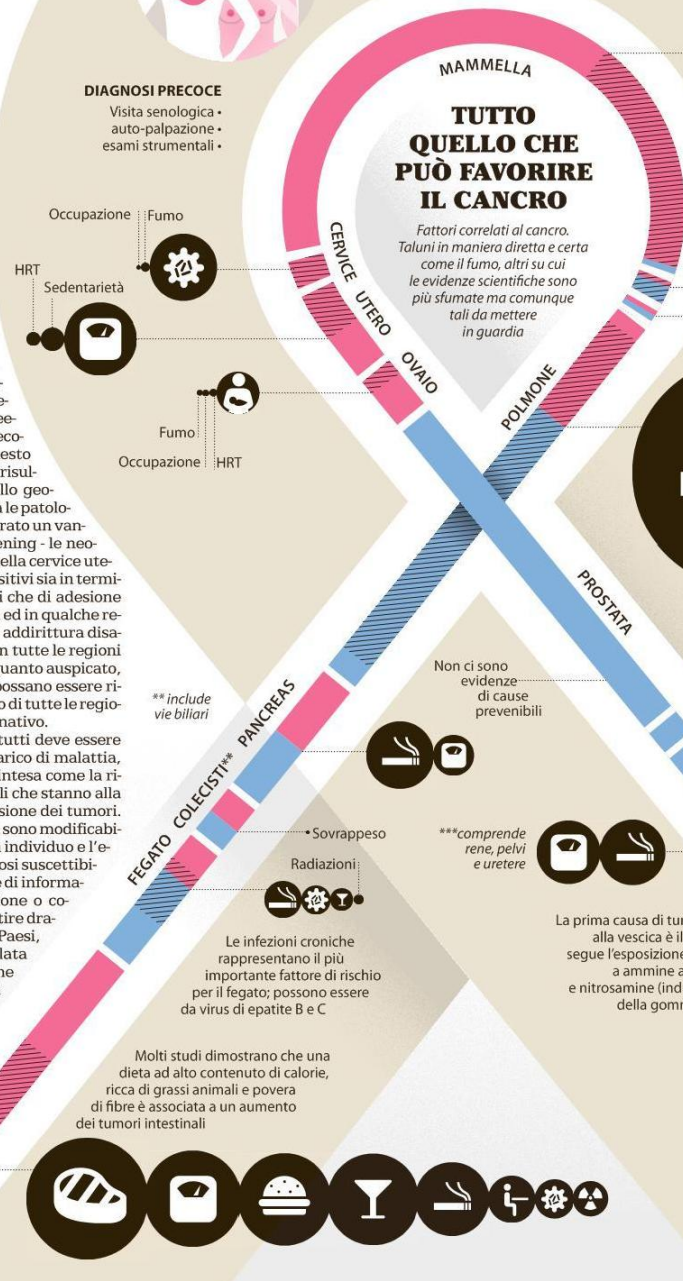
1° POSTO

tra i tumori femminili

29% di tutti i tumori nelle donne

TUTTO QUELLO CHE PUÒ FAVORIRE IL CANCRO

Fattori correlati al cancro. Taluni in maniera diretta e certa come il fumo, altri su cui le evidenze scientifiche sono più sfumate ma comunque tali da mettere in guardia



COME LEGGERE IL GRAFICO

Tutti i tumori di questo tipo



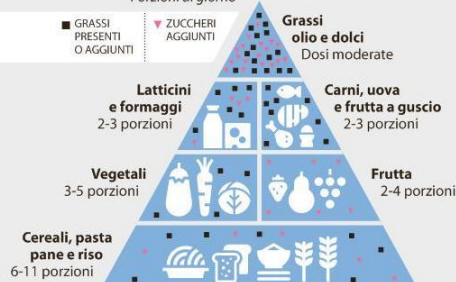
Numero di nuovi casi provocati da questo fattore di rischio



Una dieta ricca di amidi, grassi e cibi affumicati o salati può favorire l'insorgenza del tumore allo stomaco, così come il consumo di alcol e il fumo

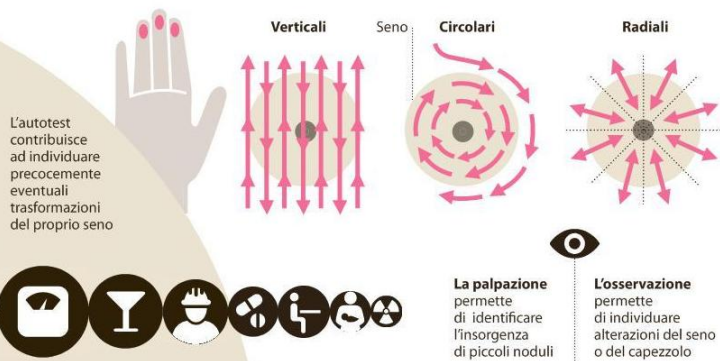
COMBATTILO A TAVOLA

Porzioni al giorno



* e vie aerodigestive superiori

L'AUTOESAME AL SENO Usare i propri polpastrelli per tastare i seni con i seguenti movimenti:



I FATTORI DI RISCHIO

- Fumo
- Sovrappeso
Obesità
- Dieta scarsa di frutta e verdura
- Alcol
- Occupazione (danni sul luogo di lavoro)
- Infezioni
- Carne rossa
- Radiazioni
- Dieta scarsa di fibra
- Sedentarietà
- Non allattare
- Dieta ricca di sale
- Terapia ormonale sostitutiva (HRT)

MESOTELIOMA OSSEO

la mortalità per 13 forme diverse di tumore: con una riduzione che si stima tra il 10 e il 42%. A questo si aggiungono i risultati di un'altra indagine che ha scoperto una forte riduzione del rischio per tumori del sistema digestivo - valutabile intorno al 37% - correlata con l'attività fisica.

Sono risultati incredibili e certamente di gran lunga superiori rispetto a qualsiasi più potente mezzo terapeutico. E si spiegano col fatto che l'attività fisica e lo sport rafforzano la funzione immune, diminuiscono i fattori infiammatori, fattori metabolici come la riduzione della resistenza all'insulina, e di alcuni ormoni sessuali circolanti.

Se noi aggiungiamo all'attività fisica anche la riduzione degli effetti dannosi del tabagismo (possibile diminuzione del 30% della mortalità per cancro e non solo per neoplasie polmonari), dell'abuso di alcol, dei vaccini che proteggono dalle neoplasie ad eziologia infettiva (virus epatite B e C ed HPV, per i tumori del collo dell'utero e della testa-collo), di una corretta alimentazione e del mantenimento di un corretto peso corporeo, la correzione di fattori ambientali e lavorativi, ci rendiamo conto che si aprono scenari impensabili per la lotta contro il cancro. Certo i risultati non potranno essere ottenuti in pochi mesi o alcuni anni; occorre pertanto una visione strategica di largo respiro che sviluppi programmi che possono realizzarsi e avere effetti in un arco temporale molto lungo, ma è necessario cominciare subito con azioni decise e convincenti altrimenti saremo travolti da conseguenze irreparabili.

Gli oncologi italiani sono impegnati in campagne che vanno in questa direzione (vedi box qui a fianco), ma è necessario che il ministero della Salute, le Istituzioni e la Politica raccolgano la sfida e ci si impegnino per vincere così davvero la lotta contro il cancro.

dir. Dipartimento Oncologia Medica Istituto Naz. Tumori Regina Elena

© RIPRODUZIONE RISERVATA

