

Lettori 273.895

11-05-2024

Boom di tumori, prevenire si può: i consigli degli esperti

Stile di vita sano e alimentazione corretta: "Il 40% delle neoplasie potrebbe essere prevenuto"



Boom di tumori nei Paesi occidentali, i medici avvertono: la strada vincente è puntare sulla **prevenzione** e uno **stile di vita corretto**. Servono strategie a lungo raggio capaci di intercettare le cause che aumentano il rischio di sviluppare il **cancro** e intervenire prima che accada.

"Siamo in una vera e propria **pandemia di cancro**: ogni giorno in Italia, 1.000 persone ricevono una diagnosi di un tumore", spiega Saverio Cinieri, presidente di Fondazione Aiom (Associazione Italiana di Oncologia Medica). "Siamo sulla strada giusta per la cronicizzazione di numerose neoplasie, mentre per altre possiamo addirittura parlare di guarigione. Ma il **40% delle neoplasie** potrebbe essere prevenuto se non si fumasse, si combattesse la sedentarietà, si riducesse l'eccessivo consumo di alcol, si seguisse la dieta mediterranea".

Tra i fattori da tenere sotto controllo, il **fumo**, l'**alimentazione** e pratiche di benessere che possono **combattere ansia e stress**. Ma non solo. Come dimostrano gli studi più recenti, è importante monitorare la cosiddetta '**Cancer Driver Interception**': ecco cos'è e perché è importante.

Intercettare i ‘veicoli’ del cancro

La ‘cancer driver interception’ è un metodo per intercettare e **interrompere la cancerogenesi**, ovvero quel processo che porta un tessuto sano a diventare un tumore. Una volta intercettati i veicoli del cancro (cancer driver), è possibile intervenire per modificarli.

“Il processo di cancerogenesi dura molti anni, o addirittura decenni. Durante questo periodo – spiega Cinieri – si è **apparentemente sani** e totalmente asintomatici, mentre in verità diversi fattori stanno già promuovendo attivamente questa trasformazione. Un classico esempio è quello del **fumo** di sigaretta, per il quale ogni sigaretta fumata induce il processo di cancerogenesi”.

I fattori da tenere sotto controllo

“Anche l’**instabilità genomica** (ovvero del patrimonio genetico, ndr) è la principale condizione fisiologica in grado di promuovere lo sviluppo del cancro. Altri importanti driver sono l’**infiammazione cronica**, gli **squilibri immunitari** e l’alterazione del **microbiota**. Creano un ambiente favorevole alla transizione di cellule pre-maligne a cellule maligne”, aggiunge il presidente Aiom.

“L’obiettivo – dice ancora Cinieri – è intercettare questi cancer driver modificabili, ciò è possibile anche attraverso **semplici prelievi di sangue**. È quella che si chiama la **prevenzione attiva** contro il cancro, che ovviamente deve sommarsi alla correzione di scorretti stili di vita. Solo così potremo ridurre il carico di malattia e concentrarci sulle terapie più efficaci e sempre più personalizzate”.

Numeri record: è la prima volta nella storia

Nel 2024 negli Usa, per la prima volta nella storia, si supera la soglia di **2 milioni di casi di tumore**. Una crescita importante, comune a tutti i Paesi occidentali. In Italia, **1.000 persone ogni giorno** ricevono una diagnosi di un tumore. Per questo vanno stimulate e adottate strategie globali per ridurre il carico di malattia che si basano su corretti stili di vita e prevenzione attiva.