

**Lettori 55.398**

07-06-2024

## **Corretti stili di vita prevengono fino al 40% dei tumori**

Sono i corretti stili di vita le armi vincenti contro il cancro, che potrebbero riuscire a prevenire il 40% delle neoplasie. Tra i fattori incriminati, il fumo, l'instabilità genomica e l'infiammazione cronica, gli squilibri immunitari e l'alterazione del microbiota che creano un ambiente favorevole alla transizione di cellule pre-maligne a maligne. Se ne è parlato a Chicago, in occasione dell'edizione 2024 del Congresso mondiale di oncologia (Asco). "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) -. Il processo di cancerogenesi dura molti anni, o addirittura decenni. Durante questo periodo 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. Anche l'instabilità genomica è la principale condizione fisiologica in grado di promuovere lo sviluppo del cancro, l'infiammazione cronica, gli squilibri immunitari e l'alterazione del microbiota". Per Cinieri, l'obiettivo è intercettare questi "cancer driver" modificabili. "Ciò è possibile anche attraverso semplici prelievi di sangue - prosegue-. E' quella che si chiama la prevenzione attiva contro il cancro, che ovviamente deve sommarsi a corretti stili di vita. Solo così potremo ridurre il carico di malattia e concentrarci sulle terapie più efficaci e sempre più personalizzate. I risultati presentati in questo Asco, infatti - conclude Cinieri - confermano che siamo sulla strada giusta per la cronicizzazione di numerose neoplasie, mentre per altre possiamo addirittura parlare di guarigione. Ma si è anche ribadito come 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"