

## Stili di vita: fondamentali anche nella lotta ai tumori



**Stefania Salmaso** – Direttore Cnesps-Iss

L'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) ha recentemente diramato un "codice" di comportamenti individuali la cui applicazione, dati scientifici alla mano, eviterebbe la metà dei tumori che ogni anno colpiscono milioni di persone.

Evitare il tabacco, l'alcol, l'esposizione eccessiva al sole, tenere sotto controllo il proprio peso corporeo, mangiare sano, essere fisicamente attivi, partecipare ai programmi di screening dell'intestino, della mammella, del cancro della cervice uterina sono alcuni dei dodici modi per prevenire il cancro prescritti dal nuovo

Codice europeo, ma alcuni sono gli stessi che da trent'anni ci vengono raccomandati per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Quello che sapevamo vale anche per il cancro. E la mole di dati accumulati negli studi scientifici arriva alle stesse conclusioni cui è giunta la ricerca sulle malattie cardiovascolari: occorre modificare il proprio stile di vita e seguire le buone pratiche in tema di consumo di alcolici, fumo, alimentazione, obesità, sedentarietà e attività fisica.

La diffusione dei tumori fra la popolazione potrebbe essere dimezzata. È un dato di enorme significato. Il 90% dei tumori al polmone è attribuibile al consumo di tabacco (in qualsiasi forma). Fatevi delle domande, sembra suggerire fra le righe il documento dell'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro, e contribuite alle risposte.

La quarta edizione del Codice Iarc è il risultato di una collaborazione di due anni tra oncologi, scienziati e altri esperti. Questa edizione del Codice comprende nuove importanti raccomandazioni per ridurre il rischio di cancro, consiglia la vaccinazione contro il papilloma virus, suggerisce di favorire l'allattamento al seno, limita l'uso della terapia ormonale sostitutiva e raccomanda un monitoraggio delle potenziale esposizione alle radiazioni da radon in casa per intervenire nelle situazioni di emergenza.

Nell'Unione Europea, attualmente sono stimati 2,7 milioni di nuovi casi di cancro e 700.000 muoiono ogni anno. A causa degli effetti di crescita e invecchiamento della popolazione l'incidenza dei tumori in Europa è destinata ad aumentare nei prossimi anni e decenni. Il Codice è parte di continui sforzi per migliorare il controllo del cancro nell'Unione. Dalla pubblicazione della precedente edizione del Codice, nel 2003, 13 nuove nazioni hanno aderito all'Unione europea. Il Codice tiene conto di questo allargamento: maggiore diversità di persone significa maggiore varietà di stili di vita.

Se anche la voce più autorevole in ambito di ricerca sui tumori considera il cambiamento dello stile di vita come lo strumento più importante nella lotta contro il cancro (i dati dicono che il cambiamento riduce di un terzo il rischio di contrarre un tumore), allora quelle erano "semplici" raccomandazioni vengono rinvigorite dalle evidenze scientifiche che ora ci spiegano anche come questi determinanti agiscano sul nostro corpo.

Tutti i cittadini europei possono intraprendere azioni concrete per se stessi, i loro amici e le famiglie a ridurre significativamente il rischio di sviluppare la malattia. Mano a mano che cresce fra gli individui questa consapevolezza, aumentano anche le pressioni verso i decisori che possono intervenire laddove il singolo non può arrivare: migliorare la qualità dell'aria, creare un ambiente urbano e di lavoro favorevole alla salute. Temi che sono da tempo al centro dell'iniziativa inter-settoriale Guadagnare Salute e dei quali si parlerà al prossimo evento ad Orvieto (22-23 ottobre 2014).

### Risorse utili

- le pagine sul sito della Iarc dedicate all'[European Code Against Cancer](#)
- il [testo completo della quarta edizione del Codice](#) (pdf 54 kb)
- la *press release* sul sito della [Commissione europea](#)
- la *press release* sul sito dell'[Oms Europa](#)
- il sito di [Guadagnare Salute](#) e le pagine dedicate alla [III manifestazione nazionale](#) di Guadagnare salute dal titolo "Costruire insieme la salute. Programmi ed interventi di promozione della salute tra intersettorialità, sostenibilità ed efficacia", (Orvieto, 22-23 ottobre 2014).



FONTE:

21 ottobre 2014