

Prevenzione/2 Si può contrastare una condizione che aumenta il rischio di cancro

La relazione pericolosa tra sindrome metabolica e tumori

L'Organizzazione mondiale della sanità ha ormai lanciato l'allarme da diversi anni: l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo. I chili in eccesso sono collegati a morte prematura e ormai universalmente riconosciuti come fattori di rischio per malattie cardiovascolari, ictus, diabete, tumori. Senza considerare che il sovrappeso spesso è associato a numerosi altri problemi di salute (ipertensione, ipercolesterolemia, apnea notturna e problemi respiratori, asma, complicanze in gravidanza, solo per citarne alcuni) e che un numero crescente di ricerche scientifiche dimostra un legame anche con gravi disturbi dell'umore, fino alla depressione.

Ciononostante, le ultime fotografie scattate alle bilance dei cittadini dell'Unione Europea mostrano un preoccupante aumento del peso, in atto da tempo. «I casi di obesità e sindrome metabolica sono in crescita in tutto il mondo, mentre il legame tra obesità e cancro diventa sempre più evidente» conferma Antonio Moschetta, professore associato di Medicina interna all'Università Aldo Moro di Bari e ricercatore all'Istituto tumori Giovanni Paolo II. Moschetta interverrà alla decima Conferenza mondiale sul futuro della scienza, nella sessione sostenuta dall'Airc (Associazione italiana per la ricerca sul cancro) proprio per illustrare il legame ormai scientificamente dimostrato fra tumori e nutrienti.

Il cibo e le abitudini relative all'attività fisica possono avere ripercussioni sul nostro Dna, perché giorno dopo giorno modificano il metabolismo dell'organismo e il normale funzionamento di ormoni e geni, influenzando la regolare attività delle nostre cellule che possono così finire per trasformarsi in cancerose.

«Cambiamenti sostanziali delle nostre abitudini alimentari e dello stile di vita hanno contribuito alla nostra attuale maggiore suscettibilità all'insorgenza di vari tipi di tumori,

Il meccanismo

Eccessi a tavola e sedentarietà possono avere ripercussioni sul nostro Dna

primi fra tutti quelli di seno e colon retto — spiega Moschetta —. Ma appare sempre più evidente un legame anche con quelli di prostata, ovaio, pancreas, fegato, rene e persino cervello. Offriamo al cancro la possibilità di crescere più velocemente perché gli forniamo la "benzina" di cui ha bisogno: glucosio per produrre energia e insulina per proliferare».

Generalmente, per semplificare, si parla di una «relazione pericolosa» fra neoplasie e obesità, ma la vera responsabile è la sindrome metabolica: «Una patologia — chiarisce il ricercatore — caratterizzata da au-

mento della circonferenza dell'addome (superiore a 88 centimetri nelle donne e a 96 negli uomini), ipertensione arteriosa, ipertrigliceridemia (oltre 150 milligrammi di trigliceridi per decilitro di sangue), ridotti livelli di colesterolo "buono" HDL (meno di 50 nelle femmine e 45 nei maschi) e aumento della glicemia a digiuno (maggiore di 100). Se si hanno anche solo tre su cinque di queste caratteristiche si soffre di sindrome metabolica e sale il rischio di cancro (oltre a quello di diabete e malattie cardiovascolari)

La scoperta

Il colesterolo è usato come «cemento» dalle cellule cancerose per crescere

perché si crea un microambiente favorevole alle cellule cancerose per svilupparsi e proliferare».

Diversi studi su ampi numeri di persone sane e malate di cancro, così come numerosi test di laboratorio, hanno dimostrato chiaramente che uno stesso tipo di tumore si sviluppa con maggiore frequenza in persone che soffrono di sindrome metabolica rispetto a soggetti sani. Inoltre, è ormai certo che, fra i pazienti oncologici, le probabilità di ricadute e la mortalità per tumore sono più elevate in chi è sovrappeso e ha un girovita superiore al dovuto.

In pratica, la sindrome metabolica interviene in tutte le fasi del tumore, dalla formazione alla progressione, dalla resistenza alle terapie fino all'insorgenza di recidive.

«Acidi grassi, colesterolo, retinoidi e vitamina D presenti negli alimenti possono interferire con il Dna e indurre le cellule tumorali ad aumentare o bloccare la loro crescita — conclude Moschetta —. In particolare, abbiamo recentemente scoperto nuove prove del ruolo negativo giocato dal colesterolo, impiegato come "cemento" dalle cellule malate per crescere: se è poco concentrato mancano al tumore gli elementi per proliferare, proprio come sarebbe per noi impossibile costruire il secondo piano di una casa. Tradotto nella realtà di ogni giorno tutto questo significa che bisogna impegnarsi per restare normopeso: fare regolarmente movimento e seguire abitudini alimentari sane, limitando il consumo di cibi ad alto contenuto di grassi e zuccheri». Regole semplici, che appaiono però in via di scomparsa anche in Italia, dove, secondo recenti statistiche, circa un bambino di 8 anni su quattro è già vittima dei chili di troppo, uno su otto è addirittura obeso e un quarto dei connazionali ha peso in eccesso. E c'è di peggio: nel nostro Paese si contano già quasi 5 milioni di obesi che troppo spesso dichiarano «di star bene così», incuranti dei molti danni causati dalla sovrabbondanza di cellule adipose.

Vera Martinella

© RIPRODUZIONE RISERVATA