

# I sei fattori di rischio che allontanano la malattia

Si chiama «Epic» la ricerca più ampia mai condotta  
«Ogni anno 55 milioni di morti sarebbero evitabili»

**Elio  
Riboli**  
Epidemiologo

**RUOLO:** È DIRETTORE DELL'INSTITUTE  
OF PUBLIC HEALTH DELL'IMPERIAL  
COLLEGE DI LONDRA  
E COORDINATORE DI «EPIC»



**A** 40 anni dalle prime ricerche epidemiologiche su alimentazione e tumori oggi non c'è più alcun dubbio. I risultati dei grandi studi di coorte - da mezzo milione di partecipanti e iniziati negli Anni 80 - non solo confermano l'importanza della dieta, ma rivelano un ruolo decisivo anche degli altri fattori di rischio già noti per le malattie cardiovascolari.

«Nutrizione, attività fisica e peso corporeo costituiscono una triade cruciale nella carcinogenesi», spiega Elio Riboli, direttore dell'Institute of Public Health dell'Imperial College di Londra e coordinatore di «Epic», lo «European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition», programma lanciato nei primi Anni 90 e diventato il più ampio studio prospettico del mondo, con 521.330 partecipanti provenienti da 23 centri di studio in 10 Paesi europei.

In Italia ci sono più di mille nuove diagnosi di cancro al giorno. Il 40% dei casi, però, sarebbe evitabile. Come? Prestando attenzione ad alcuni fattori di rischio «modificabili», che sono causa di 55 milioni di morti «evitabili» l'anno nel mondo. «La combinazione di alimentazione, attività fisica, tabacco, alcol, indice di massa corporea e ipertensione predice la sopravvivenza più in là con gli anni», dice Riboli, i cui dati «Epic» sul rischio di morte prematura sono stati pubblicati sul «New England

Journal of Medicine» e verranno presentati a «The Future of Science».

Un quarantenne che mangia bene, si mantiene in forma, tiene sotto controllo la pressione, non fuma e non beve ha una probabilità del 94%, di essere vivo a 70-75 anni, mentre la percentuale scende al 65% in chi ha valutazioni negative per questi fattori di rischio. L'andamento delle curve di sopravvivenza parlano da sole e le differenze sono gigantesche. «Il fumo di sigaretta, da solo, rimane il principale fattore di rischio di morte prematura in Europa, ma la combinazione di questi sei è quanto conta di più, da un punto di vista complessivo». E, secondo i dati del «World Cancer Research Fund», ad essere esposto a questi fattori di rischio neoplastici è il 30-35% della popolazione, con significative differenze tra nazioni ricche e in via di sviluppo, dove l'epidemia dell'obesità è più recente.

Ancora da comprendere a fondo sono, però, i meccanismi biologici alla base di questo legame tra attività fisica, obesità e cancro. «Per scoprirlo, la «Cancer Research Uk» ha stanziato 20 milioni sterline. Per ora, si sa che alti livelli di insulina e i processi infiammatori, di cui sono allo studio alcuni biomarcatori, favoriscono l'insorgenza e la crescita tumorale». Le evidenze mostrano che il cancro è una malattia che risente moltissimo delle misure di prevenzione. Diventa, quindi, rilevante ricordare che la salute è legata alle risorse dell'individuo. Lo status socio-economico di una persona non solo è un fattore di rischio per la salute, ma è un determinante - e quindi una causa - degli altri fattori di rischio. Non a caso, «la salute è soprattutto legata al livello di istruzione, che poi correla con quello economico. Bisogna quindi rendere più chiari i

messaggi di prevenzione, affinché vengano recepiti da tutti - sottolinea Riboli -. In Italia, comunque, il gradiente di mortalità tra classi sociali è inferiore rispetto agli altri Paesi europei, anche grazie alla dieta mediterranea».

Infine, la questione della dieta vegetariana. I dati «Epic» mostrano che chi la segue ha un rischio minore del 12% di ammalarsi di tumore, del 32% di malattia ischemica cardiaca, del 45% di leucemie, cancro dello stomaco e della vescica. Il consumo di carne rossa, inoltre, aumenta il rischio di cancro al colon-retto. «Chi ha fatto la scelta vegetariana ha mediamente uno stile di vita più sano o è più consapevole: sono le persone «health conscious - dice Riboli -. È quindi necessario riequilibrare i sistemi alimentare e produttivo e spostarli gradualmente verso il vegetale, come ha sostenuto Veronesi: per il bene del singolo e della società».

[N. PAN.]

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

## Il premio

— Nicla Panciera di «Tuttoscienze» con Paola Mariano (Ansa), Antonella Sparvoli Corriere Salute), Mariella Boerci (Donna Moderna) e Dario Paladini (Redattore Sociale) sono i 5 vincitori del Premio giornalistico «Alzheimer: informare per conoscere - Cura, Ricerca, Assistenza».

