

■ PREVENZIONE

Attività fisica e riduzione del rischio oncologico

Incremento dell'attività fisica, riduzione del consumo di carni rosse e processate, alcol e bevande zuccherate. Sono le parole d'ordine dell'American Cancer Society riportate nelle nuove "Guideline for diet and physical activity for cancer prevention". Sulla base della revisione dei dati più aggiornati, il documento riflette diverse differenze rispetto alla precedente edizione, che risale ad otto anni fa.

► Attività fisica

Gli adulti dovrebbero impegnarsi ogni settimana per 150-300 minuti in attività fisica moderata o in 75-150 minuti in attività fisica ad intensità vigorosa; sarebbe ottimale il raggiungimento o il superamento del limite superiore di 300 minuti. In precedenza le raccomandazioni si riferivano a 150 minuti di attività di intensità moderata o 75 minuti di attività di intensità vigorosa ogni settimana.

Bambini e adolescenti dovrebbero svolgere ogni giorno almeno 1 ora di attività di intensità moderata o vigorosa.

Viene suggerito di limitare tutti i comportamenti sedentari.

Il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione del cancro è supportato da una mole di prove biologiche. È stato dimostrato che influisce su varie funzioni sistemiche che presumibilmente abbasserebbero il rischio

di specifici tipi di cancro, compresi i suoi effetti sul metabolismo dell'insulina/glucosio, sulla funzione immunitaria, sull'infiammazione, sugli ormoni sessuali, sullo stress ossidativo, sull'instabilità genomica e sulle miochine. Ad esempio, l'attività fisica è stata associata a livelli più bassi di ormoni sessuali nelle donne in postmenopausa, che possono aiutare a spiegare l'associazione tra attività fisica e un minor rischio di carcinoma mammario in postmenopausa. L'attività fisica aiuta anche a prevenire l'aumento di peso ed è stata associata a un minor rischio di obesità; di conseguenza, alcuni dei benefici per la prevenzione del cancro possono essere mediati attraverso l'influenza benefica dell'attività fisica sul peso corporeo.

► Dieta

Le LG suggeriscono di seguire un modello alimentare sano in tutte le età della vita, che includa:

- * alimenti ricchi di nutrienti in quantità che aiutino a raggiungere e mantenere un peso corporeo nelle norma;
- * una varietà di verdure: verde scuro, rosso e arancione, legumi ricchi di fibre (fagioli e piselli);
- * frutta, in particolare frutta intera con varietà di colori;
- * cereali integrali.

Un modello alimentare sano limita

o non include: carni rosse e lavorate; bevande zuccherate; alimenti altamente trasformati e prodotti a base di cereali raffinati.

► Alcol

Novità: Le persone che scelgono di bere alcolici dovrebbero limitare il consumo a non più di 1 drink al giorno per le donne e 2 drink al giorno per gli uomini. Ma il suggerimento è quello di eliminare gli alcolici.

► Fattori di rischio

Secondo l'ACS, almeno il 18% di tutti i casi di cancro in USA è correlato a una combinazione di fattori di rischio riferibili alla dieta e alla mancanza di attività fisica, che però sono modificabili. Inoltre è noto che che ci sono almeno 18 diversi tumori legati all'obesità, con una sinergia tra cancro, malattie CV, diabete e altri problemi legati all'obesità.

"Educare i pazienti e responsabilizzarli può fare una grande differenza nel ridurre il rischio di cancro", suggeriscono gli esperti dell'ACS. Non esiste un solo alimento o gruppo alimentare adeguato per ottenere una riduzione significativa del rischio di cancro. Le prove scientifiche attuali e in evoluzione supportano il passaggio a un concetto olistico di modelli dietetici, con un buon equilibrio energetico e la riduzione di carboidrati e di zuccheri raffinati, unitamente all'attività fisica.

BIBLIOGRAFIA

- American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention. *CA Cancer J Clin* 2020; DOI 10.3322/caac.21591