

CONGRESSO ANNUALE CIPOMO

## Le tre regole d'oro (facili e a costo zero) per non ammalarsi di cancro

Fare movimento, mangiare bene e non avere chili di troppo si confermano fondamentali nella lotta ai tumori. Per i sani e per chi di cancro si è già ammalato e non vuole ricaderci

di Vera Martinella



(Getty Images)

Nuove terapie, sempre più efficaci e sempre meno tossiche. Nuovi sofisticati strumenti diagnostici. Moltissime innovative tecnologie utili per raccogliere dati ed elaborare velocemente le informazioni più disparate. Nei giorni scorsi a Lecce si è parlato di questo e molto altro, durante il congresso annuale del Collegio Italiano dei Primari Oncologi Medici Ospedalieri (CIPOMO), dove vari specialisti si sono confrontati uniti da un obiettivo comune: prevenire i tumori e curare al meglio chi si ammala. C'è una cosa che stenta però a uscire dalle sale dei congressi e a entrare nella testa delle persone: quanto sono importanti gli stili di vita. Fare movimento, mangiare bene e non avere chili di troppo si confermano tre regole d'oro nella lotta ai tumori. Per i sani e per chi di cancro si è già ammalato, ma spera di non avere ricadute. «Oltre un terzo delle neoplasie non si svilupperebbero a fronte di stili di vita corretti - sottolinea Mario Clerico, past president del CIPOMO -. Alcune semplici regole, [insieme alla pratica costante dei controlli di diagnosi precoce](#), permettono non solo di ridurre l'incidenza dei tumori, ma anche di trattare più efficacemente le persone già in cura».

### **I parametri da monitorare per il sovrappeso**

«È stata ampiamente dimostrata la responsabilità del peso, della dieta e dell'attività fisica nei confronti del rischio di contrarre malattie diverse (vari tipi di cancro, ma non solo) e con la mortalità in generale - dice Clerico -. Innanzitutto è quindi importante mantenere il giusto peso, che è collegato all'altezza. Viene espresso attraverso l'indice di massa corporea (BMI, Body mass Index), che si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza. Per esempio, se un uomo pesa 75 chili ed è alto 170 cm il suo BMI sarà di 24,5, che è normale: si considera sottopeso chi ha un indice inferiore a 18,5, in sovrappeso quando è compreso fra 25 e 30, obeso se uguale o maggiore di 30». Il BMI rappresenta un indice approssimativo poiché non tiene conto del tipo di costituzione fisica, della localizzazione dell'adipe e delle masse muscolari. Un altro valore da considerare è la circonferenza della vita (misurata all'altezza dell'ombelico), che è un indice del tessuto adiposo addominale in relazione al rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche e che non dovrebbe superare gli 80 centimetri.

### **Attenzione a cosa si mette a tavola**

Un altro, semplice, passo per tenere alla larga il cancro è scegliere cosa si mette in tavola. Cucina, diete e alimentazione occupano ampi spazi nella nostra vita, eppure le malattie legate alla cattiva nutrizione sono in aumento, insieme ai [falsi miti sui «supercibi» protettivi per la salute o, al contrario, sulle sostanze ritenute cancerogene](#). «Anche se l'indice di massa corporea è normale è consigliabile mantenere una dieta adeguata - prosegue Saverio Cinieri, presidente del congresso e direttore del Dipartimento di Oncologia dell'Ospedale Perrino di Brindisi - basata su cereali integrali, legumi, ortaggi, frutta fresca e secca (che comprende i semi oleaginosi : zucca, sesamo, girasole, lino). Sono i maggiori elementi della dieta mediterranea, famosa in tutto il mondo. Purtroppo le abitudini occidentali, sviluppatasi come reazione ai problemi di malnutrizione dell'ultima guerra, tendono a favorire un'alimentazione ipercalorica e iperproteica, le cui conseguenze negative si stanno rivelando soltanto negli ultimi anni».

 **(Alcuni) cibi e il cancro: cronologia di un legume sospetto diventato certezza**



Almeno 3 casi di cancro su 10 sono dovuti a quello che mangiamo

## **Fibre e alimentazione molto importanti**

In particolare, mentre in passato si è cercato di approfondire quali singoli alimenti possano apportare maggiori vantaggi, oggi è dimostrata l'importanza della dieta nel suo complesso (un vero e proprio "stile"), insieme alle fibre, che non vengono assorbite, non apportano calorie ma hanno un ruolo fondamentale per la salute dell'intestino. «Le fibre rendono le feci più morbide, aumentano la velocità di transito nell'intestino e ne facilitano l'espulsione - chiarisce Clerico -. Se tutti assumessero la giusta quantità di fibre non ci sarebbero problemi di stipsi e, conseguentemente, di diverticoli intestinali e tumori. Purtroppo su questo argomento esiste molta confusione: molte persone, nella convinzione che chi ha i diverticoli non debba assumere fibre, adottano un'alimentazione che peggiora il problema. [Le raccomandazioni sulla dieta valgono particolarmente per chi ha già avuto un tumore](#): molti studi hanno infatti dimostrato che le persone guarite da un tumore riducono significativamente il rischio di ammalarsi di nuovo se adottano uno stile alimentare corretto».

## **Il movimento regolare vale quanto una medicina**

Oltre al controllo del peso e all'attenzione alla dieta, anche mantenere un'attività fisica costante riduce il rischio di malattie cardiovascolari e di tumori. «Non esistono studi che dimostrino quale attività fisica sia preferibile - spiega Livio Blasi, neo eletto presidente CIPOMO e direttore di Oncologia all'Ospedale Civico di Palermo -. È evidente, invece, la correlazione [tra il tempo dedicato all'attività fisica \(di qualsiasi tipo\) e il miglioramento della salute](#). È consigliato fare in modo che il cuore aumenti la sua frequenza attraverso il movimento (non con lo stress), per permettere al sangue di irrorare bene i muscoli, portando ossigeno e nutrimenti. La ricetta non è uguale per tutti - conclude Blasi -: ognuno deve agire in base alle proprie possibilità. Chi non è abituato a muoversi si affaticherà dopo pochi minuti di camminata veloce. Ma se ogni giorno dedica almeno 20 minuti al movimento, con l'impegno di notare un aumento della frequenza cardiaca e un po' di sudorazione, si accorgerà che dopo qualche giorno migliora moltissimo la capacità di movimento». [Il movimento è importante anche per chi è sottoposto a trattamenti antitumorali](#). La "fatigue" è una sensazione di stanchezza fisica e psichica [che rende faticoso svolgere qualsiasi attività e di cui soffrono moltissimi pazienti](#): la tendenza a non fare niente porta a perdita di allenamento e, inevitabilmente, a fare più fatica per ogni cosa. Il consiglio che deve essere dato è di combattere la difficoltà iniziare, cercando di mantenere il più possibile un'attività normale.