

## Stili di vita sani: perché riducono il rischio di tumori?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara Professoressa, la leggiamo sempre con grande interesse. Lei raccomanda spesso stili di vita sani: ma che cosa accomuna la dieta con il peso, il movimento fisico o il sonno nel ridurre il rischio di tumori? Ce lo spiega? Con profonda stima".

Luigi e Carla D. (Venezia)

Molto volentieri: uno dei denominatori comuni più accreditati si chiama "infiammazione": dal latino "in-flammare", che significa mettere a fuoco. Un fuoco biologico, biochimico, ma non per questo meno pericoloso, anzi. E' l'infiammazione il killer segreto che aumenta il rischio di tumori, malattie cardiovascolari, ma anche neurodegenerative, come l'Alzheimer e il Parkinson, in uomini e donne.

Cominciamo dal peso: più siamo sovrappeso/obesi, più il nostro tessuto adiposo, specie se abbiamo cellulite (-ite è il suffisso che qualifica la presenza di infiammazione) produce molecole infiammatorie e sregolazioni del sistema metabolico e immunitario che aumentano la probabilità di tumori.

La carenza di sonno è uno stress biologico potente che aumenta il cortisolo, l'ormone dell'emergenza, e lo stato di allarme del nostro sistema di difesa, che diventa meno efficiente e finisce per non controllare più l'emergere di cellule anarchiche.

Un'alimentazione ricca di grassi, lieviti e zuccheri e povera di antiossidanti crea uno stato infiammatorio a livello della parete del colon, aumenta il peso corporeo e lo stress ossidativo dell'organismo, favorisce l'emergere di cellule neoplastiche.

Il fumo, oltre alla produzione di sostanze cancerogene specifiche, come il dibenzoantracene, aumenta lo stato infiammatorio generale.

In positivo, otto ore di sonno regolare, un'ora di movimento fisico (anche una passeggiata veloce), una dieta saggiamente vegetariana, l'essere normopeso, non fumare, bere poco, abbassano lo stress biologico, riducono i livelli di infiammazione e migliorano la competenza immunitaria anche nei confronti di iniziali degenerazioni cellulari che predispongono a tumori.

Tra i fattori protettivi aggiungo anche il sorridere alla vita: gli estroversi/positivi si ammalano meno e vivono più a lungo. Ed è anche vero che gli stili di vita sani aumentano il buon umore. D'altra parte, "mens sana in corpore sano" è un'antica verità.

---

---

Prevenire e curare – Il segreto nei telomeri

Sono la parte terminale dei nostri cromosomi e ne proteggono la capacità ottimale di replicazione (alterata invece nelle cellule tumorali).

Più siamo infiammati, più i telomeri perdono la loro capacità di lavorare bene e garantire un'ottimale replicazione del DNA: più aumenta l'anarchia genetica, più aumenta il rischio di tumori.

---

---