

I primi fattori anticancro: positività e attività fisica quotidiana

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 50 anni, e ho avuto l'ultimo ciclo l'anno scorso. Nell'ultima mammografia mi è stato scoperto un tumore al seno, piccolo, però in una brutta posizione, e così mi hanno tolto il seno. L'oncologo ha detto che è poco aggressivo, perché non ha interessato i linfonodi. L'intervento è andato bene e farò la terapia ormonale "solo per prudenza". Io però non sono tranquilla. Che cosa posso fare per ridurre il rischio che questo maledetto cancro mi torni? A volte mi prende la malinconia, mi deprimi, resto chiusa in casa e tendo a consolarmi con i dolci...».

Annamaria S. (Roma)

Gentile Annamaria, intuisco la sua preoccupazione e le molte ragioni della sua malinconia, che tuttavia non vanno assecondate. Un tumore può comparire per molti fattori concomitanti: tuttavia noi stessi in prima persona, con il nostro comportamento, possiamo facilitare la sua comparsa o ridurne l'insorgenza, la crescita, e perfino il decorso dopo la diagnosi.

Per questo, da ginecologa e oncologa molto attenta agli stili di vita, che pratico e raccomando, mi sento di incoraggiarla a impegnarsi proprio su questo fronte. Dal punto di vista oncologico lei è molto ben seguita, da quanto mi scrive. Bene allora che io condivida insieme a lei, e alle molte signore, e signori, che si trovano nella stessa situazione clinica, dopo una diagnosi oncologica, alcuni dati scientifici preziosi. Perché ci mostrano quanto ognuno di noi possa fare per contrastare i tumori, in ogni loro fase, da paziente che voglia essere protagonista attivo della terapia.

Come reagire attivamente a una "brutta" diagnosi?

Una diagnosi di tumore è sempre uno shock. «Perché proprio a me?», «Perché proprio adesso?», è il primo pensiero. Molte persone crollano in una depressione nera, perché vivono la diagnosi di tumore come una sentenza di morte. Non è così. I progressi dell'oncologia, anche sul fronte del tumore al seno, sono straordinari e ci permettono di dire che ormai è una malattia molto ben curabile, a volte ad andamento cronico, raramente fatale. Solo il 2% delle donne italiane muore a causa di un tumore al seno, mentre più del 40% muore di patologie cardiovascolari, infarto e ictus. Eppure le donne temono il tumore al seno molto più dell'infarto e delle malattie cardiovascolari nel loro complesso.

Il primo passo è rimettersi in forma, contrastando la tendenza a "consolarsi" con cibi ipercalorici come i dolci e i grassi, che purtroppo invece predispongono ai tumori e aumentano anche il rischio di recidive. Il modo più efficace e logico per rimettersi in forma è ripartire dal movimento fisico fuori casa, contrastando la tendenza a rinchiudersi nella malinconia e nel grigiore, che lei così ben descrive. Attività di gruppo con aiuto psicologico, con tecniche come il mindfulness, possono aiutare. La ricerca spirituale, per le persone che hanno fede, può essere di immenso conforto, perché può dare la luce interiore in più che aiuta a superare il buio della malattia.

Tuttavia ognuno di noi può ricominciare a reinnamorarsi della vita, ripartendo dal primo e più semplice alleato di corpo e cuore: l'attività fisica quotidiana, la camminata veloce al mattino, idealmente di 45 minuti, alla luce naturale, come ho illustrato poco tempo fa in un altro articolo. Qui mi focalizzerò sui dati che indicano quanto l'attività fisica ci aiuti a prevenire e a combattere attivamente i tumori, addirittura potenziando l'azione della chemioterapia.

L'attività fisica è infatti un'alleata potente nella prevenzione e nella cura dei tumori, per uomini e donne, per bambini, adulti e anziani. Riduce la loro comparsa, ne modera l'aggressività con forme ad andamento più lento, facilita la risposta alle terapie e riduce il rischio di recidive (Box 1). Al lato opposto la sedentarietà, gemella dell'obesità in crescita pandemica, aumenta il rischio di tumori, facilita l'emergere di forme più aggressive, riduce la risposta alle cure e aumenta le recidive.

Box 1. Tumore al seno: i benefici dell'attività fisica

L'attività fisica:

- prima della diagnosi di tumore al seno, riduce la mortalità del 26-27% nelle donne attive, rispetto alle donne sedentarie con tumore;
- dopo la diagnosi, conferisce una protezione ancora maggiore, dal 39 al 48%, secondo gli studi;
- a due anni dalla diagnosi, il rischio di recidive si riduce del 55% e il rischio di morte del 68%, anche in caso di tumori aggressivi, ad alto rischio, che necessitano di chemioterapia.

L'effetto benefico aumenta con il crescere della frequenza e dell'intensità dell'esercizio fisico: la riduzione della mortalità è del 59% con attività moderata e del 69% con attività più vivace e intensa (Rikki A. Cannioto e collaboratori, "Journal of the National Cancer Institute", 2021).

In che modo l'attività fisica contrasta i tumori?

Secondo le ultime ricerche scientifiche l'attività fisica costante, moderata o intensa, è una regista di prima linea nella prevenzione e nella lotta contro i tumori: riesce infatti a proteggerci dalla comparsa e dalle recidive, per diverse ragioni (Brigid M. Lynch e collaboratori, "Cancer epidemiology, biomarkers and prevention", 2022).

Il primo meccanismo protettivo del movimento agisce sull'infiammazione, che è il denominatore comune di tutti i tumori. L'infiammazione persistente stimola la proliferazione delle cellule tumorali e modifica il micro-ambiente tissutale che facilita l'emergere e la crescita di cellule più aggressive, potenziandone il livello di anarchia rispetto ai tessuti sani. In più il tessuto adiposo, che aumenta invece con la sedentarietà e i cibi dolci cercati per consolarsi, produce e libera molte citochine pro-infiammatorie ("adipochine"), che aumentano anche la resistenza all'insulina, potenziando il secondo meccanismo, che vedremo fra un attimo.

All'opposto, l'attività fisica aumenta invece le citochine antinfiammatorie e sopprime le pro-infiammatorie in tutte le fasce di età. La camminata veloce a cui accennavo poc'anzi – ripeto: al mattino e all'aria aperta, alla luce naturale – tiene bassa la melatonina durante il giorno, aiutando così a rimettere in fase tutti i bioritmi circadiani (il che, come sempre ricordo alle mie lettrici, è davvero un caposaldo per la nostra salute). Una bella camminata di buon passo

migliora il sonno, grande custode della salute; migliora la sensibilità dei tessuti, e dei muscoli in particolare, all'insulina; riduce gli ormoni dello stress, adrenalina e cortisolo; modera l'appetito in senso favorevole; e migliora perfino il bioritmo del microbiota intestinale. Contribuisce così sia a ottimizzare l'efficienza del sistema immunitario, il nostro esercito di difesa, indispensabile nella prevenzione e nella cura dei tumori, sia a migliorare l'umore e l'atteggiamento di fiducia attiva nelle cure (Box 2).

Il secondo meccanismo agisce tramite l'insulina. Il rischio di tumori al seno aumenta infatti con il crescere della resistenza all'insulina, come accade per esempio nel diabete e nell'obesità, oggi in crescita epidemica anche nel nostro Paese. L'insulina può agire direttamente, aumentando la proliferazione delle cellule tumorali, e indirettamente, attraverso altre vie cellulari che ugualmente stimolano la crescita delle cellule anarchiche. Di converso, l'attività fisica aumenta la sensibilità dei tessuti, e delle fibre muscolari in particolare, come spiegavo prima, all'azione dell'insulina, promuovendo un circolo virtuoso di maggior salute metabolica e ormonale.

Il terzo meccanismo è specifico dei tumori ormono-dipendenti, come il tumore al seno e all'utero, e riguarda il livello e il tipo degli ormoni sessuali. In premenopausa, l'attività fisica riduce un po' i livelli nel sangue degli ormoni sessuali. Dopo la menopausa, aumenta una proteina che li trasporta legati, rendendoli meno utilizzabili. Importantissimo: l'attività fisica facilita la riduzione del peso e del tessuto adiposo, che è altrimenti un grande produttore di estrone. Questo estrogeno "cattivissimo" è il più potente stimolatore della proliferazione dei tumori al seno, che triplicano (!) nelle donne obese, oltre che all'endometrio, la mucosa interna dell'utero. Il tessuto adiposo è inoltre un attivissimo produttore di citochine pro-infiammatorie, che aumentano poi l'infiammazione generale del corpo: è lei, l'infiammazione di cellule e tessuti, che predispone a tutti i tipi di tumore, in uomini e donne.

Box 2. Attività fisica per migliorare la voglia di vivere

La camminata vivace mattutina, fuori casa, alla luce naturale:

- aumenta la dopamina, la serotonina e le endorfine: per questo migliora l'umore, la sensazione di energia generale e di fiducia interiore;
 - aumenta l'irisina, una sostanza prodotta dai muscoli che migliora la capacità delle cellule nervose di riparare i danni cerebrali dovuti all'infiammazione, all'età, all'obesità, ma anche alla chemioterapia. Potenzia infatti la "neuroplasticità", grande amica della salute del cervello e preziosa per ridurre il rischio di depressione, di Parkinson e di Alzheimer;
 - riduce l'infiammazione generale del corpo e del cervello fino al 30%, se praticata quotidianamente con regolarità;
 - aumenta gli stimoli antichi e potenti che ci parlano della bellezza della vita: la luce del mattino, un volo di uccelli, i colori degli alberi, bellissimi anche d'autunno, i dettagli di una casa o di un giardino, il sorriso delle persone che incontriamo. E la gioia di un abbraccio desiderato, che aumenta l'ossitocina e ci fa sentire amati e vivi.
-
-

Essere attivi allunga la vita, anche dopo un tumore

Evidenti le implicazioni pratiche per tutti noi: passiamo all'azione, invece di avvilirci assecondando tristezza e malinconia, sedentarietà e aumento di peso. E' essenziale tornare ad essere fisicamente attivi: la camminata di buon mattino non costa nulla, può essere fatta ad ogni età ed è indipendente da reddito e cultura. Basta cominciare, e percepire il tempo della camminata come un regalo per il nostro miglior amico, il nostro corpo, che ne ha ancora più bisogno quando è in difficoltà!

A ogni età, il segreto per vivere meglio e più a lungo è essere protagonisti di salute, fisicamente attivi e in peso forma: per ridurre il rischio di tumori, e delle altre patologie che si potenziano a vicenda nelle persone sedentarie, e per combatterli meglio. Con coraggio, forza interiore, meglio se potenziata da una fede rinnovata, e da una ancora più intensa voglia di vivere. Auguri di cuore!