

Attività fisica: una potente alleata contro i tumori

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

L'attività fisica è un'amica preziosa della salute. E' un'alleata potente, e ancora sottovalutata, nella prevenzione e nella cura dei tumori. 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. 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. Le donne che facevano attività fisica prima della diagnosi di tumore al seno avevano una riduzione di mortalità del 26-27% rispetto alle donne sedentarie con tumore. L'attività fisica dopo la diagnosi conferisce una protezione ancora maggiore, dal 39 al 48%, secondo gli studi. Perfino in caso di tumori aggressivi, ad alto rischio, che necessitano di chemioterapia, l'attività fisica regolare mostra una preziosissima attività protettiva: a due anni dalla diagnosi il rischio di recidive si riduce del 55% e il rischio di morte del 68%. 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).

Il ruolo dell'attività fisica costante, moderata o intensa, sta dunque emergendo con crescente evidenza come regista di prima linea nella prevenzione e nella lotta contro i tumori. La domanda cruciale è questa: come fa l'attività fisica a ridurre il rischio di tumori, al seno e non solo? E come fa a migliorare l'andamento delle cure? Una serie di articoli recentissimi indaga proprio queste relazioni. Tre sono i meccanismi d'azione più accreditati (Brigid M. Lynch e collaboratori, "Cancer epidemiology, biomarkers and prevention", 2022).

Il primo agisce riducendo l'effetto degli ormoni sessuali, estrogeni e progesterone in primis, nella promozione della proliferazione delle cellule tumorali. Nelle donne in premenopausa, riduce il livello di estradiolo circolante nel sangue. Dopo la menopausa, l'attività fisica riduce ugualmente gli estrogeni plasmatici e, in più, aumenta una proteina – la Sex Hormone Binding Globulin (SHBG) – che, legandoli, li rende meno utilizzabili.

Il secondo meccanismo agisce tramite l'insulina. Il rischio di tumori al seno aumenta infatti con il crescere della resistenza all'insulina, come succede per esempio nel diabete e nell'obesità. 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, all'azione dell'insulina, promuovendo un circolo virtuoso di maggior salute metabolica e ormonale.

Il terzo meccanismo agisce tramite l'infiammazione, che in verità è il denominatore comune di tutti i tumori. L'infiammazione persistente stimola infatti la proliferazione cellulare e determina modificazioni del microambiente tissutale che facilita l'emergere e la crescita di cellule tumorali, potenziandone il livello di anarchia rispetto alle cellule sane. In più, il tessuto adiposo, che aumenta invece con la sedentarietà, produce e libera molte citochine pro-infiammatorie ("adipochine"), che aumentano anche la resistenza all'insulina, potenziando il secondo

meccanismo. All'opposto, l'attività fisica aumenta le citochine antinfiammatorie e sopprime le pro-infiammatorie in tutte le fasce di età.

Aggiungerei l'ulteriore effetto benefico dell'attività fisica, come una camminata veloce, idealmente per 45 minuti, il mattino all'aria aperta, alla luce naturale: tiene bassa la melatonina durante il giorno, aiutando così a rimettere in fase tutti i bioritmi circadiani – dal sonno all'insulina, dal cortisolo al bioritmo del microbiota intestinale. Contribuisce così sia ad ottimizzare l'efficacia 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.

Evidenti le implicazioni pratiche per tutti noi: passiamo all'azione, invece di perderci in paralizzanti paure, silenziate mangiando e ingrassando. Torniamo a essere protagonisti di salute, fisicamente attivi e in peso forma: per ridurre il rischio di tumori e di molte altre patologie che si potenziano a vicenda nelle persone sedentarie. E per combattere meglio i tumori, quand'anche abbiano una causa genetica, come ben dimostrano altri studi. Uomini e donne coraggiosi che nella malattia possono (ri)scoprire la voglia di combattere, la forza di farlo, anche attraverso l'attività fisica, e la magia di sentirsi intensamente vivi, ancora più innamorati della luce del giorno.