

LE DOMANDE DEGLI STUDENTI

PREVENZIONE

1. Come si può prevenire il cancro, da cosa può essere causato?

Il fattore principale che causa il cancro è il fumo di sigaretta: un terzo dei morti di tumore nel mondo sono legati al fumo. Quindi, la prima indicazione è non fumare o smettere quanto prima.

Altre cause da controllare sono il sovrappeso e l'obesità: un'alimentazione equilibrata ci aiuta a prevenire diverse tipologie di tumori.

Anche il consumo di alcool è legato all'insorgenza di tumori. Soprattutto le donne non dovrebbero bere più di un bicchiere di vino al giorno.

Infine, fare una moderata e costante attività fisica e sottoporsi agli screening di prevenzione sono altri gesti importanti per salvaguardare la nostra salute.

2. Qual è il tipo di tumore più diffuso e maggiormente causato da un cattivo stile di vita?

Se l'Italia fosse un paese senza fumatori, i malati di tumore al polmone all'anno sarebbero circa 4000, invece che 30.000. Il polmone al tumore, infatti, è estremamente raro nei non fumatori, ma l'abitudine degli italiani ad accendersi una sigaretta lo rende il tumore più diffuso nel nostro Paese.

3. Quali sono i principali fattori che causano il cancro?

Se dovessimo fare una lista, avremmo il fumo di sigaretta in testa alla classifica, seguito dall'obesità e dall'alcool.

Al quarto posto troviamo una dieta povera di verdure e frutta, ma ricca di carni rosse. Infine, altri fattori da tenere potenzialmente sotto controllo sarebbero l'eccessiva esposizione ai raggi solari e l'utilizzo di lettini solari per abbronzarsi.

4. Il fumo passivo è dannoso come quello attivo?

Il fumo di sigaretta è sempre pericoloso. L'esposizione al fumo passivo è più o meno equivalente al fumo attivo di una sigaretta al giorno: anche dosi come questa, che possono sembrare piccole, in realtà non sono innocue e aumentano la probabilità relativa di ammalarsi di tumore al polmone del 30-40%.

5. Che tipo di alimentazione si dovrebbe seguire per abbassare il rischio di sviluppare un tumore?

In generale, sarebbe opportuno non esagerare con il cibo. Poi le regole da seguire sono:

- consumo quotidiano e diversificato di frutta e verdura
- non mangiare carne rossa più di tre volte alla settimana
- privilegiare cereali ricchi di fibre
- usare grassi di origine vegetale, preferendo su tutti l'olio di oliva
- limitare il consumo di alcool

6. Le onde elettromagnetiche del telefonino possono causare un tumore?

Dopo numerosi studi in questo campo, a oggi non ci sono dati ed evidenze scientifiche che mettano in relazione l'esposizione alle onde elettromagnetiche dei nostri cellulari (onde radio e microonde) con un aumentato rischio cancerogeno.

7. Quali sono le sostanze rischiose?

Se parliamo di sostanze nell'ambiente, la più pericolosa e conosciuta da tempo è l'amianto (o asbesto).

L'amianto era molto usato nell'edilizia fino agli anni ottanta. A partire dal 1992 l'amianto non può essere più utilizzato in Italia per effetto di una legge specifica (legge n.257/1992), che ha anche imposto la dismissione dei materiali che lo includevano nella loro composizione.

8. In che modo le attività sportive aiutano a prevenire un tumore?

L'attività fisica aiuta la prevenzione dei tumori sia in maniera diretta, sia attraverso meccanismi indiretti.

Direttamente, perché agisce positivamente sul metabolismo e sul sistema ormonale, diminuendo il rischio l'insorgenza dei tumori ormono-dipendenti (come nel caso dei tumori alla mammella, alla prostata e all'ovaio).

Indirettamente, l'attività fisica aiuta a mantenere controllato il peso, favorendo l'aumento della massa muscolare a discapito dei grassi.

9. Il rischio varia con l'età? Quando conviene fare i primi controlli?

Nel 90% dei casi di tumori, ossia quelli epiteliali, la probabilità dell'insorgenza di un tumore aumenta di pari passo con l'età.

Per esempio, il tumore all'intestino è 1.000 volte più probabile in un ottantenne che in un cinquantenne.

Non esiste un'età standard per iniziare i primi controlli, ma fasce d'età in cui è bene programmare i primi esami.

Per il tumore alla cervice dell'utero, converrebbe fare il PAP test e la ricerca di Papilloma virus nelle cellule della cervice e l'HPV test per evidenziare eventuali lesioni pre-cancerose, a partire dai 25 anni.

Per il tumore alla mammella, se non ci sono casi di familiarità, dai 50 ai 70 anni è consigliabile fare una mammografia ogni due anni.

Anche lo screening per il tumore dell'intestino è consigliato tra i 50 e i 70 anni.

10. Quali sono i possibili esami di prevenzione che ogni anno andrebbero fatti?

Se non c'è familiarità per alcuni tipi di tumori, è eccessivo fare controlli ogni anno. Per esempio, se non sono state già individuate lesioni pre-cancerose nelle cellule della cervice dell'utero né infezione da papilloma virus (HPV), le donne possono fare il PAP test anche ogni 3 anni o il test HPV ogni 5, oltre i 35-40 anni.