

World Cancer Research Fund (WCRF) quando hanno definito il loro decalogo di prevenzione, una delle fonti più autorevoli cui affidarsi” aggiunge. Le raccomandazioni non parlano di specifici alimenti da consumare ma puntano piuttosto a definire un regime alimentare fatto di tanta frutta e verdura, cereali integrali, poca carne e prodotti di origine animale, pochi grassi e zuccheri. La dieta mediterranea rappresenta un buon modello da seguire, che si contrappone a quello della cosiddetta “dieta occidentale”, ormai diffusa anche in Italia e basata su cibi pronti, molto calorici e ricchi di grassi e zuccheri.

Esiste inoltre un legame indissolubile tra la salute dell'uomo, quella degli animali e quella dell'ambiente. È il concetto di OneHealth, la salute globale. E le regole da seguire per mantenersi in buona salute sono le stesse per uomini e ambiente. “La produzione e il consumo di cibo sono tra i principali responsabili delle emissioni di gas serra, dello sfruttamento del suolo e dell'insorgenza di malattie come il cancro” scrivono i ricercatori dello studio EPIC in un articolo pubblicato a ottobre 2021 sulla rivista *Lancet Planet Health*.

Nel loro lavoro gli autori hanno dimostrato che, con una dieta prevalentemente basata su cibi vegetali (la EAT-Lancet diet), si potrebbero prevenire, in un periodo di vent'anni, fino al 63 per cento dei decessi e al 39 per cento dei tumori. “Inoltre, seguendo lo stesso regime alimentare, avremmo una riduzione fino al 50 per cento nelle emissioni di gas serra e fino al 62 per cento nell'utilizzo di suolo” spiegano gli esperti. Un'altra buona ragione per mangiare sano.

Alcol e cancro, c'è poco da brindare

Pochi sanno che questa sostanza può provocare non solo il tumore del fegato, ma anche altri tipi di tumori, tra cui quelli del distretto testa-collo, spesso diagnosticati in stadio avanzato. Il rischio aumenta quando il consumo di bevande alcoliche si abbina al fumo di sigaretta

a cura di **ELENA RIBOLDI**

Diecimila casi di tumore diagnosticati in Italia nel 2020 dipendono dal consumo di alcol. A dirlo è uno studio pubblicato sulla rivista *Lancet Oncology*, in cui è stato analizzato il peso del consumo di alcol sulla genesi dei tumori. Gli autori hanno stimato che in tutto il mondo i casi annuali di cancro attribuibili a questa sostanza siano più di 740.000, tre quarti dei quali si sviluppano in individui di sesso maschile. Pensando alle malattie legate all'abuso di alcol, vengono subito in mente la cirrosi epatica e il tumore al fegato; tuttavia, quello epatico non è l'unico tipo di cancro che può essere provocato da un consumo irresponsabile di alcol. A livello globale, al primo posto per numero di casi vi è infatti il tumore dell'esofago, seguito dal cancro al fegato e dal tumore mammario. L'elenco comprende però altre neoplasie meno note, come quelle

di testa e collo. La scarsa conoscenza del problema ostacola la diagnosi tempestiva, riducendo le probabilità di guarire. È bene quindi che se ne parli.

UN DANNO DIRETTO

“In Italia ci sono circa 13.000 casi all'anno di tumori del distretto testa-collo, i cui principali fattori di rischio sono alcol, fumo e infezione da papillomavirus” spiega Laura Locati, direttore dell'Ambulatorio di oncologia traslazionale degli Istituti clinici scientifici Maugeri di Pavia. “Fumo e alcol, specie se combinati, agiscono a livello delle mucose del cavo orale e creano un danno locale che aumenta significativamente la probabilità di sviluppare un cancro.” I tumori testa-collo comprendono quelli del cavo orale (lingua, pavimento della bocca, palato, guancia, tonsilla) e quelli della faringe, della laringe, dei seni mascellari e delle ghiandole salivari; il consumo di alcol si associa nello specifico ai

tumori del cavo orale, della faringe e della laringe. “Fumo e alcol operano quello che viene detto sinergismo con potenziamento: la somma dell'effetto dei due fattori è maggiore del risultato aritmetico” aggiunge Franco Ionna, direttore della Struttura complessa di chirurgia maxillo-facciale e otorinolaringoiatrica dell'Istituto nazionale tumori Fondazione Pascale di Napoli. “È come se uno più uno fosse uguale a tre.”

IL PARADOSSO DELLA VISIBILITÀ

“I forti fumatori e i forti bevitori sono soggetti ad alto rischio” prosegue Locati. “Purtroppo, spesso si tratta di persone poco inclini a sottoporsi a cure o a visite preventive, e di conseguenza i tumori del cavo orale vengono diagnosticati in uno stadio tardivo. Questo è un paradosso, perché la sede in cui sono localizzati e i sintomi dovrebbero renderli identificabili più facilmente rispetto ad altri tipi di tumore.”

Chi è colpito dalla malattia, semplicemente ignora che si possa trattare di un cancro. “In presenza di una lesione in bocca che non regredisce con un antinfiammatorio ma anzi tende a crescere, a dare dolore, a sanguinare, è necessario andare dal medico o dallo specialista il prima possibile” raccomanda Locati. “Diagnosticare il tumore precocemente aumenta le probabilità di guarirlo: più il cancro è di grandi dimensioni più è difficile eliminarlo e controllarlo nonostante cure più intensive.” Esistono inoltre problematiche di contorno. “Spesso il soggetto che beve tanto e che fuma tanto è una persona che ha poca cura di sé, che mangia male”

racconta Locati. “Frequentemente si presenta alla prima diagnosi in condizioni generali già non ottimali e con un profilo nutrizionale scarso. Diventa quindi difficile persino sottoporlo ai trattamenti.”

IL PESO DELLA DISINFORMAZIONE

“Nel 70 per cento dei casi i pazienti che arrivano da noi hanno tumori avanzati, con metastasi al collo” riferisce Ionna. “Le diagnosi tardive sono in gran parte legate al comportamento del paziente e solo in minima parte a errori diagnostici.” I tumori del cavo orale rischiano infatti di non essere riconosciuti dal medico. “I tumori avanzati vengono individuati dagli specialisti in chirurgia maxillo-facciale o in otorinolaringoiatria; i tumori in stadio iniziale potrebbero invece essere identificati correttamente dai dentisti, sempre che il soggetto vada dal dentista, ma non sempre

è così, e a quel punto progrediscono a tumori avanzati.” È perciò importante educare sia i soggetti a rischio sia i medici. “L’Associazione ospedaliera italiana centromeridionale otorinolaringoiatrica, di cui sono presidente, sta portando avanti campagne di sensibilizzazione per la prevenzione e la diagnosi precoce” spiega. “È fondamentale coinvolgere i dentisti e i medici di base, cioè coloro che per primi intercettano i pazienti. Se le lesioni vengono sottovalutate, il paziente può

essere sottoposto a trattamenti con antibiotici, antinfiammatori, collutori che risultano inefficaci. Riconoscere le lesioni iniziali significa invece poter guarire il paziente in oltre il 90 per cento dei casi e con interventi minimi.”

GUARDARE LONTANO

I tumori provocati dall’alcol hanno tempi di latenza lunghi – l’età media dei pazienti è di 55-60 anni –, ma la prevenzione deve partire da lontano. “Bisogna cominciare a parlare

di questi problemi con i ragazzi e generare consapevolezza dei rischi che derivano dall’assunzione di alcol e fumo” afferma con convinzione Locati. “Il punto fondamentale è quello di ridurre l’esposizione: più si beve e per più tempo si beve, maggiore è il rischio di sviluppare un cancro. Bisogna spiegare che l’alcol non ha solo effetti acuti, come la perdita del controllo o il rischio di andare incontro a incidenti stradali, ma anche effetti importanti sul lungo periodo che dipendono da quanto alcol bevi e per quanto tempo. E fumare peggiora la situazione.”



LINEE GUIDA

DIMMI QUANTO E COME

Il rischio di sviluppare tumori non riguarda solo gli alcolisti cronici: esistono altre modalità di consumo altamente dannose. Per descriverle, le linee guida internazionali fanno riferimento a un’unità di misura chiamata unità alcolica (UA), ossia una quantità pari a 12 grammi di etanolo; una lattina di birra (330 ml), un bicchiere di vino (125 ml) e un bicchierino di liquore (40

ml) contengono mediamente un’unità alcolica (detto altrimenti, bere 6 “shottini”, pratica oggi molto comune specie tra i giovani, equivale a scolarsi un’intera bottiglia di vino). Tipologie di consumo alcolico ad alto rischio sono, oltre a quello elevato abituale (cioè più di 2 UA medie giornaliere per gli uomini e più di 1 UA per le donne), anche il consumo episodico eccessivo, o “binge drinking” (l’assunzione di diverse UA in un’unica occasione), e il consumo esclusivo/prevalente fuori pasto (indipendentemente dalla quantità di alcol assunta).