76° CONGRESSO NAZIONALE

PROSSIMITÀ E ORGANIZZAZIONE DELLE CURE:
LA MEDICINA GENERALE DI DOMANI TRA DEMOGRAFIA E CRONICITÀ

PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

«L'importanza dello Stile di vita per i tumori: nella prevenzione»

Dott.ssa Lucia Auriemma

7- 12 OTTOBRE 2019 - Tanka Village - Villasimius (CA)

SIMPeSV
Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

Stimati 371.000 nuovi casi (DATI 2019)

- 196.000 negli uomini (53%)
- 175.000 nelle donne (47%)
- 1.000 casi in più tra gli uomini rispetto al 2018
- 3.000 casi in meno tra le donne rispetto al 2018

- **Ogni giorno 1.000 nuove diagnosi**
  179.502 decessi (ISTAT 2016)
- 100.003 negli uomini • 79.499 nelle donne
- Il 34% negli uomini ed il 25% nelle donne delle cause di morte
- Ogni giorno oltre 485 decessi per tumore

Strategie di

Primaria Insieme di interventi in grado di ridurre l'incidenza del cancro attraverso l'identificazione e l'allontanamento dei fattori di rischio modificabili della popolazione sana

Secondaria Insieme di interventi (programmi di screening) in grado di individuare lesioni precancerose per impedirne l'evoluzione o cancerose allo stadio iniziale, per ottenere la guarigione o limitarne la progressione

Terziaria Interventi clinico-terapeutici in grado di limitare o evitare complicanze tardive e/o recidive della malattia.
Interventi riabilitativi e assistenziali in grado di migliorare la qualità di vita

CANCRO

Il cancro è una malattia genetica

↓

Mutazioni somatiche

↓ ↓

Casuali **FATTORI DI RISCHIO**

I tumori ereditari meno 2%

FATTORI DI RISCHIO

NON MODIFICABILI

Età

Genere

Familiarità

FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

STILI DI VITA

FATTORI AMBIENTALI

FUMO

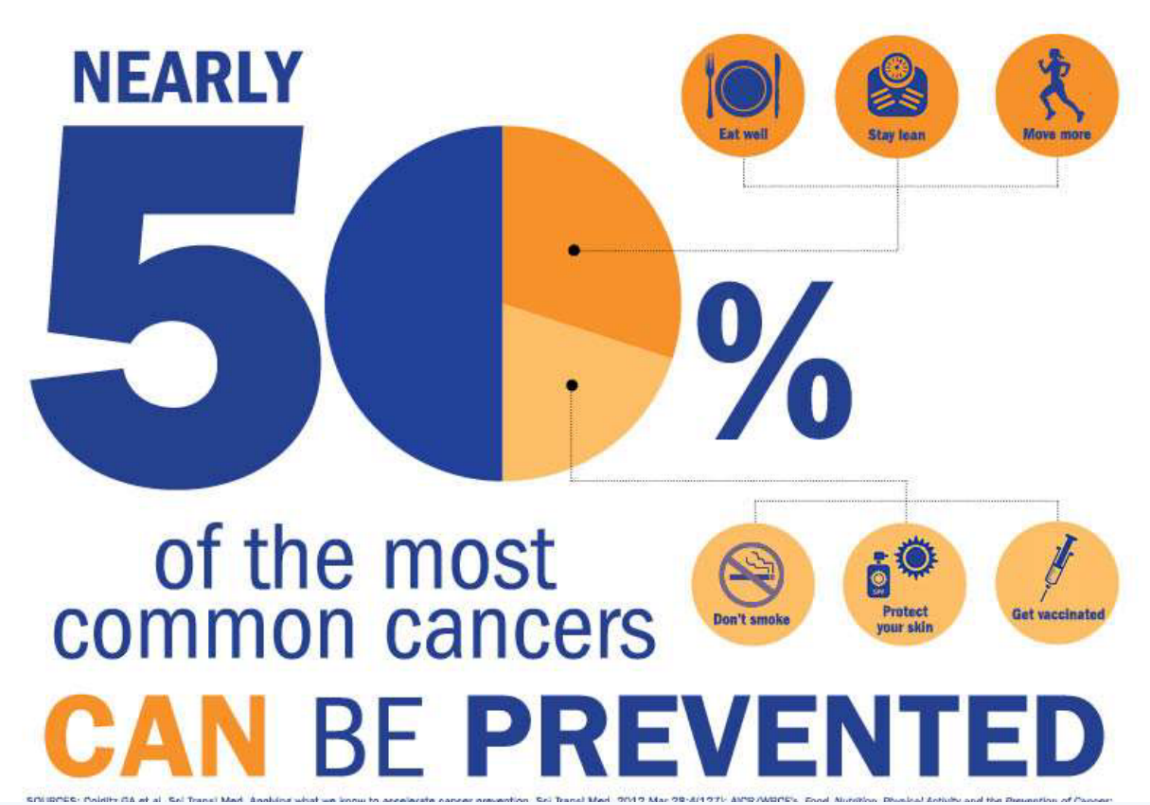
ALCOL

SEDENTARIETÀ

STILI DI VITA

SOVRAPPESO E OBESITÀ

ALIMENTAZIONE



American Institute for Cancer Research

New Study Links Cancer and Cancer Deaths to Lifestyle Factors- Nov 29, 2017

Nel 2014 l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, con la partecipazione della Commissione Europea, ha presentato la quarta edizione del codice europeo contro il cancro: 12 raccomandazioni per ridurre il rischio di ammalarsi di tumore

12 modi per ridurre il tuo rischio di cancro

1. Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.
2. Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
3. Attivati per mantenere un peso sano.
4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.
5. Segui una dieta sana:
   - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
   - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
   - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.
6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
8. Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
10. Per le donne:
    - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
    - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
    - l'epatite B (per i neonati)
    - il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
    - dell'intestino (uomini e donne)
    - del seno (donne)
    - del collo dell'utero (donne).

Il Codice Europeo contro il cancro interessa le azioni che i singoli cittadini possono adottare per contribuire alla prevenzione del cancro che per essere efficace richiede che queste azioni individuali siano sostenute dalle politiche e dagli interventi dei governi.

Per saperne di più sul Codice Europeo contro il cancro consulta il sito: http://cancer-code-europe.iarc.fr

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

Questo progetto è cofinanziato dall'Unione europea ed è coordinato dall'agenzia specializzata per il cancro dell'Organizzazione mondiale della sanità, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro

European Commission

IL NUOVO CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

FUMO

Ogni volta che si accende una sigaretta si introducono oltre 4.000 sostanze chimiche un'ottantina delle quali, secondo IARC, sono cancerogene: alcune si liberano durante la combustione altre durante le fasi di lavorazione e conservazione del tabacco

Il fumo è un aerosol complesso

Fase particolata → Nicotina Nitrosammine

Fase vapore → Idrocarburi a basso peso molecolare (Benzene,Butadiene,Toluene)

In entrambe le fasi → Ac.Cianidrico Ammoniaca

Con ogni boccata si inalano:

SISTEMA DI SORVEGLIANZA PASSI

Dati 2014-2017: i fumatori in Italia rappresentano il 26% della popolazione generale di età compresa tra i 18 e 69 anni.

L'abitudine al fumo di sigaretta è più frequente negli uomini (33%) che ne le donne (23%) e fra i 25-34enni(31%)

Fascia di età 18-24aa :28% fumatori

L'abitudine al fumo si riduce con l'età
50-69aa : 22% fumatori

Secondo l'American Cancer Society, il fumo è responsabile ogni anno di circa il 30% di tutti i decessi.

In Italia questa stima corrisponde a più di 180.000 morti/anno per malattie cardiovascolari, **tumori** e malattie dell'app.respiratorio.

Il fumo causa circa l'80% dei tumori polmonari ed è responsabile di molte altre neoplasie, in particolare:

Organizzazione mondiale della Sanità

Dopo 10 anni di astinenza dal fumo il rischio di tumore al polmone diventa la metà di quello di un fumatore e diminuiscono i rischi di tumori della bocca, della gola, dell'esofago, della vescica, della cervice uterina e del pancreas

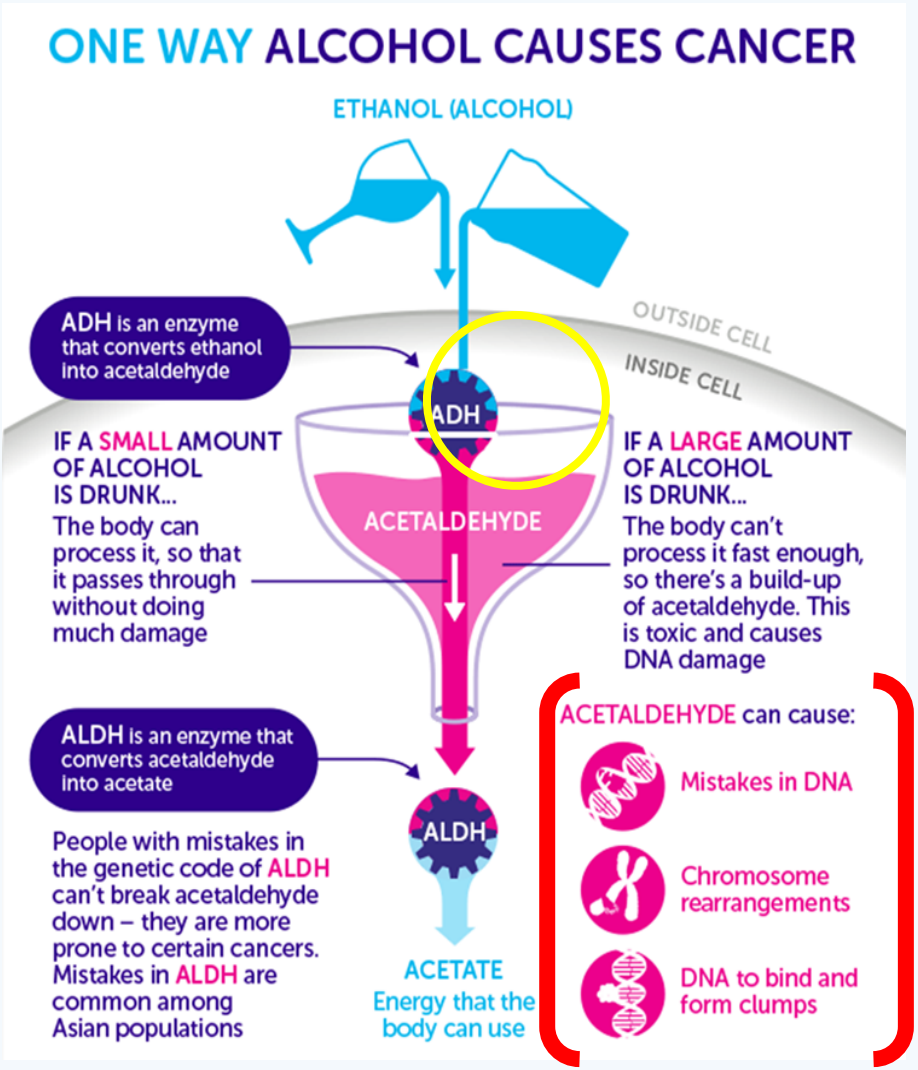
ALCOL

L’ IARC ha classificato l'alcol come agente cancerogeno fin dal 1988 inserendolo nel Gruppo 1. Esistono sufficienti prove scientifiche della sua capacità di determinare l'insorgenza dei tumori.

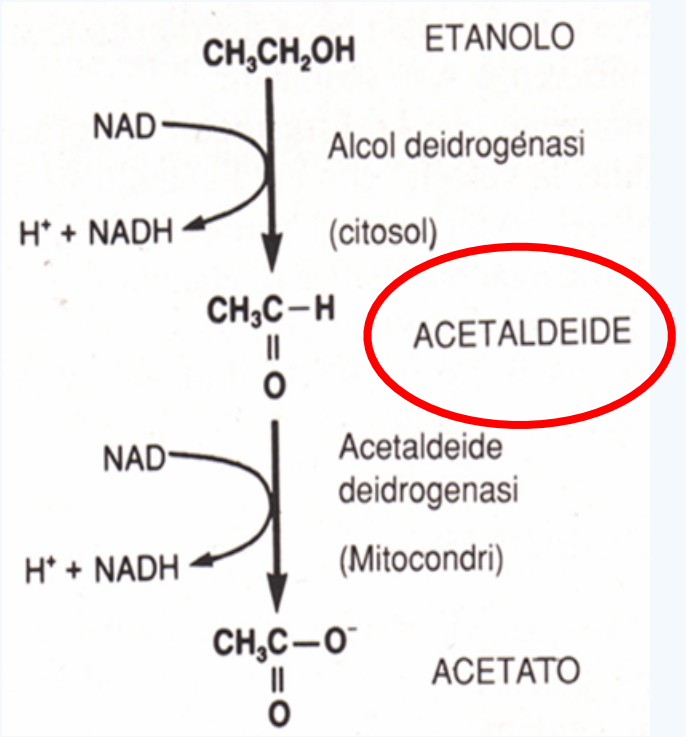
Lo Studio **EPIC** (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) ha evidenziato che il 10% di tutti i tumori che colpiscono i maschi e il 3% di quelli che colpiscono le femmine sono attribuibili al consumo di alcolici.

***BMJ* 2011; 342: d1584**

TUMORI BOCCA, FARINGE, LARINGE E CAVITÀ NASALI	25-44 %
TUMORI FEGATO	18-33%
TUMORE DEL COLON	4-17%
TUMORE AL SENO	5%



Il rischio è legato all'attività cancerogena dell'***acetaldeide***, *il primo e più tossico metabolita* dell'alcol etilico.



11 january 2018 | VOL 533 | NATURE - Alcohol and endogenous aldehydes damage chromosomes and mutate stem cells

ALCOL

Danno epatico : l'alcol danneggia le cellule del fegato e può causare cirrosi epatica, che aumenta la probabilità di sviluppare il cancro al fegato
Biomolecules . 2017 Sep; 7(3): 61.

Ormoni: l'alcol può aumentare i livelli di alcuni ormoni come gli estrogeni aumentando il rischio di cancro al seno.
Alcohol Clin Exp Res. 2016 Jun;40(6):1166-81

Livelli di assunzione che comportano rischi modesti per la salute :
Consumo moderato: Uomini 2 UA/die (1 UA=12 g alcol)
Donne 1 UA /die

Epicentro.iss.it/PASSI/indicatori alcol

Un lavoro di metanalisi pubblicato su The Lancet afferma che il consumo di alcol seppur minimo non è sicuro per la salute e che non è possibile stabilire limiti al di sotto dei quali i rischi si annullano.

The Lancet Vol. 392, Issue 10152,P1015-1035, Sept. 22, 2018

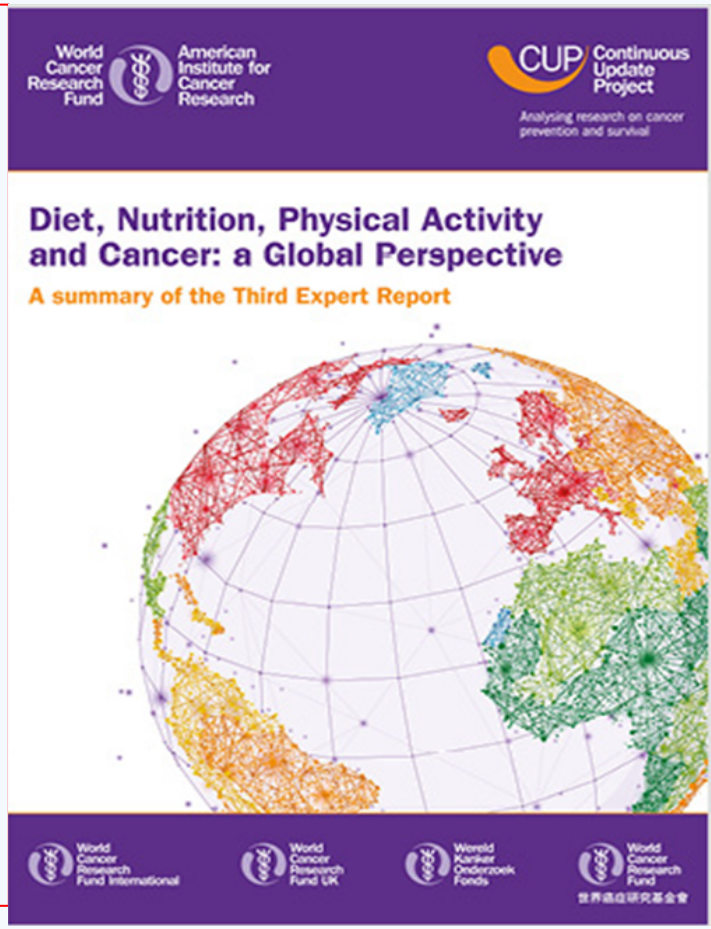
Nello stile di vita dei forti consumatori di bevande alcoliche spesso si associano altri fattori di rischio, come ad esempio il fumo e la dieta povera di frutta e verdura, con conseguente scarso apporto di sostanze antiossidanti in grado di prevenire i tumori.

SOVRAPPESO E OBESITÀ

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) nella terza edizione(2018) del report su :
"***Dieta, nutrizione, attività fisica e cancro"*** ribadisce il rapporto tra eccesso di peso in età adulta e rischio di sviluppare vari tipi di tumori.

Colon
Esofago
Pancreas
Mammella
Endometrio
Prostata
Rene

Bocca
Faringe
Laringe
Stomaco
Ovaio
Cistifellea



I NUMERI DELL'OBESITA'

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dal 1980 ad oggi l'obesità nel mondo è più che raddoppiata, gli adulti in sovrappeso raggiungono il 39% e gli obesi sono il 13%

In Italia nel 2017 sono oltre 23 milioni le persone di 18 anni e più in eccesso di peso, di cui quasi 18 milioni in sovrappeso e oltre 5 milioni in condizione di obesità

Obesity Monitor Anno I- N1 2019

OBESITA' E CANCRO

Infiammazione cronica:

Iperplasia adipociti e aumento ac.grassi liberi
Attivazione macrofagi
Produzione di citochine pro-infiammatorie
IL-6 IL-1B TNF-alfa
Attivazione di segnali (via NF-kB)
Inibizione apoptosi e iperproliferazione cellulare

Resistenza all'insulina:

↑ Fattore di crescita IGF-1
(promuove la proliferazione cellulare)

Alterazioni ormonali (grasso organo endocrino):

↑ Leptina(resistenza)
(stimolazione proliferazione cellulare e crescita tumorale)

↓ Adinopectina
(insulino-resistenza)

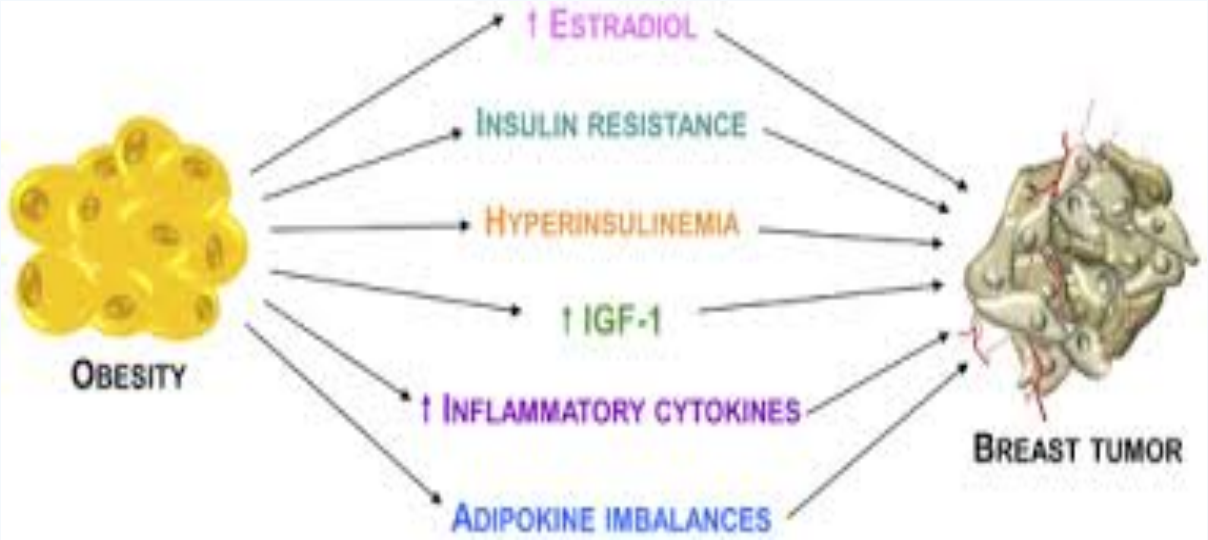
↑ Ceruloplasmina favorisce l'angiogenesi

EBioMedicine . 2018 Apr; 30: 14–28

OBESITA' E CANCRO

Estrogeni

Nella donna in età fertile l'ovaio è il maggior produttore di estrogeni.
Nella post-menopausa questi ormoni sono prodotti dalla conversione periferica degli androgeni ad opera dell'aromatasi , enzima presente nel tessuto adiposo.
Obesità e adiposità per aumento degli estrogeni da parte del tessuto adiposo influenzano lo sviluppo di k mammario



ALIMENTAZIONE E ATTIVITA'FISICA

Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la prevenzione oncologica

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità energetica ed evita le bevande zuccherate

Consumare più alimenti di origine vegetale

Limitare il consumo di carne rossa e di carni lavorate e conservate

Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale

SmartFood

PIATTO SANO

Alimenti di origine vegetale, frutta e verdura, legumi, cereali integrali

Modeste quantità di carne magra, pollame o pesce, latticini a ridotto contenuto di grassi

Modeste quantità di oli vegetali (come l'olio di oliva), la frutta secca e i semi oleosi

.

Il sale in quantità ridotta

CARNE ROSSA

Lo IARC ha classificato la carne rossa come probabilmente cancerogena per l'uomo (Gruppo 2A, Evidenze Limitate)

• La carne conservata come cancerogena per l'uomo (Gruppo 1), sulla base di prove sufficienti per stabilire un nesso causale tra il loro consumo e il cancro del colon-retto.

• Il consumo giornaliero di una porzione di 50 grammi di carne conservata aumenta in media il rischio di ammalarsi di tumore del colon-retto del 16% (World Cancer Research Fund 2017)

I meccanismi proposti sono diversi, ma tra i più probabili vi sono la formazione di mutageni: ammine eterocicliche, idrocarburi policicloaromatici e composti N-nitrosi.

• Inoltre, la presenza di ferro-eme, che può stimolare la formazione di radicali liberi, sembra avere un ruolo centrale nell'insorgenza del tumore del colon

• L'alto contenuto di sale è un fattore di rischio per il tumore gastrico

SALE

Il tumore dello stomaco è l'unico tipo di tumore per cui è stata riscontrata un'evidenza tra consumo di sale ed aumentato rischio.

• Principalmente dovuto ad un consumo regolare di cibi conservati con il sale.

• Esistono prove fornite da esperimenti di laboratorio che l'alta assunzione di sale può danneggiare la mucosa dello stomaco, favorendo infiammazione e atrofia.

• Tali danni alla mucosa possono aumentare il rischio di colonizzazione di Helicobacter Pylori, il fattore di rischio principale per il tumore gastrico

• L'apporto di sale raccomandato : <5 grammi al dì.

FRUTTA E VERDURA

Le linee guida suggeriscono di consumare 5 porzioni tra frutta e verdura

Negli alimenti del mondo vegetale sono state individuate oltre 25.000 sostanze fitochimiche (carotenoidi, vitamine, resveratrolo, quercetina, sulforafani, indolo-3 carbinolo)

- **Inibiscono la proliferazione cellulare**
- **Esercitano un'azione antiossidante**

CAVOLI E CRUCIFERE

- Il Solforano inibisce la divisione cellulare e la neoangiogenesi, favorisce l'apoptosi

  Cancer Treat Res. 2014;159:207-23
- Indolo-3-carbinolo induce l'apoptosi nelle cellule tumorali mammarie, ma non nell'epitelio mammario non tumorigenico

  Nutr Cancer. 2003; 45 (1):101–12

- Isotiocianati legano i radicali liberi

POMODORI

- Licopene ad azione antiossidante riduce il rischio di k prostata

Int J Mol Sci . 2013 Jul; 14(7): 14620–14646.

CAROTE

Falcarinolo (poliacetilene) presente anche in prezzemolo, sedano, finocchio
e ginseng:azione antiinfiammatoria, citotossica.

Jagric Food Chem.2009 Sep.2357(18)8290-8296

AGLIO E CIPOLLE

Composti sulfurei (allisolfuri) nell'aglio
Flavonoidi nella cipolla (quercetina) ad azione antiossidante

ATTIVITÀ FISICA

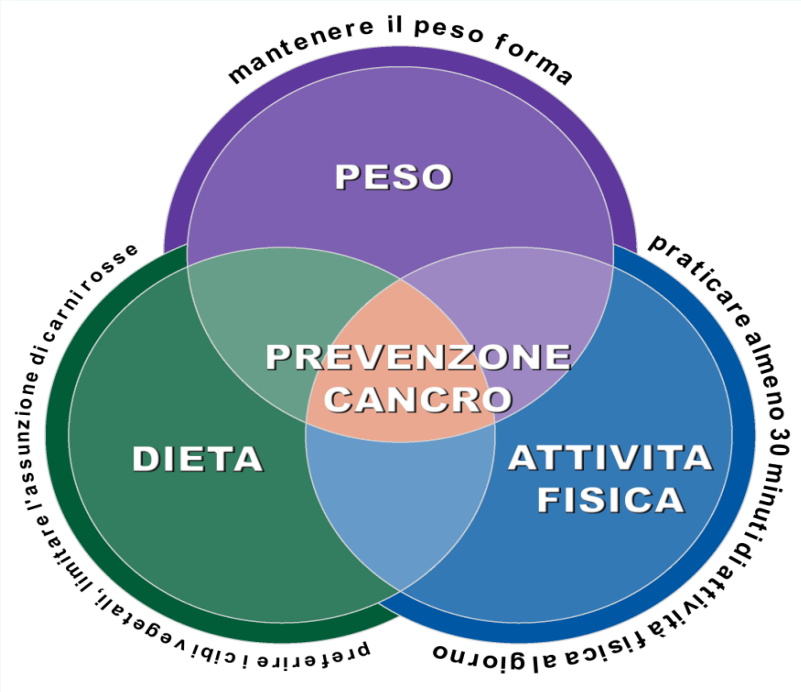
Praticare almeno 30’ di attività fisica contribuisce a prevenire il cancro

Riduce l'indice di massa corporea

Aumenta la sensibilità all’insulina e l’utilizzo immediato degli zuccheri

Aumenta il transito intestinale

Stimola il sistema immunitario



Physical activity and cancer prevention: a systematic review of clinical trials. Cancer Causes and Control 2011

Attività fisica e tumore della mammella

Il rischio relativo di K della mammella si riduce del 15-20%
Indipendentemente dall'età della donna

L'evidenza è più forte in post-menopausa

Epidemiology. 2007 Jan;18(1):137-57.
Physical activity and breast cancer: a systematic review

Attività fisica e cancro colon

Il rischio relativo di k colon si riduce del 22% nei maschi e del 29% nelle donne

Colorectal Dis. 2005 May;7(3):204-13.
A meta-analysis of the association of physical activity with reduced risk of colorectal cancer

Attività fisica e tumore endometriale

Il rischio relativo del k endometrio si riduce del 20%

A systematic review and meta-analysis of physical activity and endometrial cancer risk. European Journal of Epidemiology 2015

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute

IPPOCRATE

GRAZIE
PER L'ATTENZIONE