Il decalogo del BMJ per prevenire il cancro

Data 17 settembre 2005
Categoria oncologia

Il BMJ stila un decalogo per la prevenzione del cancro.

Il BMJ dedica una sua rubrica, intitolata "10-minute consultation" al problema della prevenzione del cancro e stila un elenco di raccomandazioni.

1. Ridurre il consumo di alcol può aiutare a prevenire soprattutto tumori dell'esofago e della vescica
2. Un BMI ottimale aiuta a prevenire molti tipi di tumori solidi
3. Il fumo di sigaretta (anche passivo) è associato ad un aumento del rischio di tumori della vescica, del polmone, della testa e del collo, dell'esofago e dell'orofaringe
4. Una dieta ricca in grassi animali aumenta il rischio di vari tumori solidi
5. Attività fisica moderata (> 30 minuti al giorno) è associata ad un diminuito rischio di tumori solidi
6. Una storia familiare di cancro (almeno un parente di primo grado e almeno 3 parenti in 2 o più generazioni) comporta un aumento del rischio di sindromi tumorali ereditarie come il cancro mammario, colorettale, gastrico, ovarico, prostatico euterino
7. Comportamenti sessuali a rischio di infezioni veneree comportano un aumento del rischio dis viluppo di cancro della cerviceuterina
8. Alcuni farmaci possono ridurre il rischio di sviluppo di tumori: per esempio l'aspirina in soggetti che sono stati trattati per adenomi del colon potrebbe ridurre il rsichio di cancro colorettale; altri farmaci possono aumentare il rischio di tumori: per esempio la terapia ormonale sostitutiva è associata ad un aumento di cancro mammario
9. L'esposizione eccessiva al sole può aumentare il rischio di melanoma
10. L'esposizione ad alcune sostanze lavorative può essere legata ad un aumento del rischio oncologico: per esempio asbesto e particolati (cancro polmonare), arsenico (cancro della pelle)
11. Alcune malattie sono associate ad un aumento del rischio di tumore: per esempio gli adenomi del colon, la colite ulcerosa e la celiachia possono predisporre al cancro colorettale.

Fonte: BMJ 2005 Sept 17; 331:618

Commento di Renato Rossi

E' possibile una prevenzione primaria del cancro (da non confondere con la diagnosi precoce, possibile con vari tipi di screening in soggetti asintomatici)?
Anche se è prudente non farsi illusioni esagerate, gli undici punti del BMJ sono interessanti perchè riassumono le attuali conoscenze sull'argomento.
Alcuni di essi sono consigli su un corretto stile di vita (abolizione del fumo, uso morigerato dell'alcol, dieta povera di grassi animali, attività fisica) che possono portare a benefici anche su altre malattie (per esempio di tipo cardiovascolare).
Su altri punti non è ovviamente possibile agire (per esempio familiarità, presenza di condizioni predisponenti come gli adenomi del colon) ma la loro conoscenza permette di stratificare il rischio del paziente così da poter consigliare in maniera personalizzata, a determinati soggetti predisposti, alcune pratiche di screening.
Per la terapia ormonale sostitutiva conviene consigliare trattamenti molto brevi e solo in presenza di sintomi importanti.
Per la chemioprevenzione dei tumori del colon con aspirina in pazienti con pregressi adenomi non vi è
ancora consenso unanime e bisogna pesare i pro e i contro della terapia.
Infine consigli su una sana vita sessuale, evitando rapporti multipli con partners occasionali senza adeguata protezione, possono ridurre il rischio di sviluppare un cancro della cervice uterina.