

71° Congresso Nazionale Fimmg - Metis

UN MEDICO PER LA PERSONA, LA FAMIGLIA, LA SOCIETÀ

PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO
DEGLI STILI DI VITA

NELLE PATOLOGIE GASTROINTESTINALI
LA PREVENZIONE DEI TUMORI



Giovanni Paolo Reina

5 - 10 ottobre 2015

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



La mia relazione si svilupperà su tre punti

- Incidenza del Problema
 - Fattori di rischio
- Possibile prevenzione attraverso stili di vita

Incidenza

- Ogni giorno in Italia si scoprono **1.000 nuovi casi** di cancro (tranne i tumori della pelle per i quali esiste una classificazione a parte)
- Ne sono colpiti il **54% degli uomini** e il **46% delle donne**
- I tumori piu' frequenti sono:

Negli Uomini

Prostata 20%, Polmone 15%, Colon-retto 14%, Vescica 10%, Stomaco 5%

Nelle Donne

Mammella 29%, Colon-retto 14%, Polmone 6%, Corpo dell'utero 5%, Tiroide 5%

Negli ultimi anni la % di guarigione è stata del **63% nelle donne** e del **55% negli uomini**

Sito dell'AIRC, dati 2014



Forti differenze nell'incidenza del cancro sono state evidenziate tra le popolazioni indigene che non hanno mai lasciato il proprio paese d'origine e gli emigranti che invece hanno assunto lo stile di vita della nuova Nazione dove vivono.

I Nigeriani che vivono in Africa contraggono molti meno tumori del colon, del retto e del fegato, rispetto ai Nigeriani emigrati negli USA



Anche nel nostro Paese, nelle Regioni del Nord, maggiormente industrializzate e con una alimentazione molto «fast food», il cancro ha una **incidenza quasi doppia del Sud e delle isole**, dovuta soprattutto alle diverse abitudini alimentari, anche se con la globalizzazione il Sud si sta allineando al Nord

Fattori di rischio



L'inquinamento extracellulare ed intracellulare è la causa principale della genesi dei vari tipi di cancro, come per la maggioranza delle grandi malattie. Diventa quindi evidente che la detossicazione e la lotta contro l'apporto supplementare di radicali liberi è auspicabile, soprattutto in prevenzione.

Tutto si gioca a livello dell'intestino: alcuni alimenti, in particolare quelli industriali, provocano la formazione di una flora di putrefazione tossica, fenomeno aumentato dall'uso esagerato di farmaci (antibiotici e lassativi) che provocano un'aggressione alla mucosa intestinale.

- D'Errigo e Moschetta: «Cellular and Molecular Life Sciences»



L'organismo può difendersi dai radicali liberi se gli emuntori permettono la loro eliminazione sia in prevenzione che durante le terapie anticancro. Tutto ciò è possibile attraverso un'alimentazione e un'assunzione di complementi alimentari scelti con cura e di qualità

OBESITA'



www.settemuse.it

Fernando Botero: Picnic (1999)



Il WCRF (World Cancer Research Fund) nel 2007 ha fatto una delle più grandi revisioni della letteratura internazionale sulla relazione tra tumori colonrettali e dieta, stabilendo che il **primo fattore di rischio** è l'**obesità**, specialmente quella **addominale**, che ovviamente porta ad una maggiore mortalità per altre patologie, come quella cardiovascolare

L'esercizio fisico svolge pertanto una funzione fortemente protettiva

Dott.ssa Anna Villani, Biologa ricercatrice
presso Istituto Nazionale dei Tumori di Milano



ATTIVITA' FISICA

Piramide dell'attività motoria



Vari studi, che valutano l'attività fisica, sia lavorativa che quella nel tempo libero e in totale, hanno evidenziato che una maggiore attività fisica potrebbe avere un effetto protettivo sul cancro del colon-retto

L'effetto sembra evidente per il colon distale e non per il retto con risultati sovrapponibili per uomini e donne

L'effetto protettivo è maggiormente evidente in coloro che praticano **attività fisica in modo regolare e nell'arco di tutta la vita**

Giancarlo Faragli: Advances School of Prevention and health Promotion, Torino 2013



L'attività fisica agisce con vari meccanismi

Regola il transito intestinale favorendo la
veloce **eliminazione di sostanze indesiderate**

**riduce i livelli di insulina, di alcuni ormoni
e di alcuni fattori di crescita** che se a livelli
elevati possono favorire la crescita tumorale

modifica i livelli di prostaglandine coinvolti
nel processo dell'infiammazione riducendo
la moltiplicazione cellulare

USO ECCESSIVO DI ALCOOL

Pare non esistere una correlazione tra cancro del colon-retto e consumo di bevande alcoliche anche se i dati sono molto controversi.

Dobbiamo anche considerare che le bevande alcoliche possono apportare circa **1.200 composti** (fenoli, alcool superiori, nitrosammine e aldeidi, etc) che potrebbero avere un ulteriore ruolo indipendente dall'alcool





FUMO



Fumo di sigaretta

Nel Cancer Prevention Study i tassi di mortalità per cancro del colon-retto erano maggiori per i fumatori correnti, intermedi tra gli ex fumatori e più bassi nei non fumatori.

Il rischio aumentava dopo 20 anni di fumo e non c'erano particolari differenze tra uomini e donne

Il rischio aumentava del 50% in chi fumava più di un pacchetto di sigarette rispetto ai non fumatori

Fumo di pipa e sigaro

Sfatiamo una leggenda metropolitana!

Un rischio più elevato è stato evidenziato nei fumatori abituali di pipa o sigaro, che sembrerebbe legato non solo al tabacco, ma all'ingestione di saliva contenente composti cancerogeni quali le **aril amine**



F.A.N.S.

Al loro uso, in particolare all'aspirina, sarebbe associata una riduzione dell'incidenza del CCR, così come avviene per tumori in altre sedi.

Ciò sarebbe dovuto all'influenza di tali farmaci sul **metabolismo delle prostaglandine** che provocherebbe una regolazione della proliferazione cellulare e agirebbe sui meccanismi di difesa immunitari. Ma...

anche qui siamo all'inizio della strada per ipotizzare un uso clinico per la prevenzione

Giancarlo Faragli, 2013

ALIMENTI



Carni rosse, insaccati e salumi

un alto consumo sembra implicato nel rischio aumentato di K colon-retto, mammario, pancreas e prostata

Alcool

più di 2 bicchieri di birra aumentano il rischio di K bocca, faringe ed esofago; il rischio aumenta se il soggetto è un fumatore

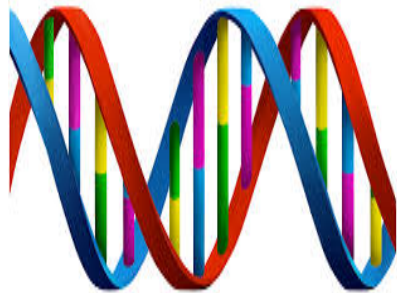
Dolcificanti artificiali e conservanti

studi controversi

Nitriti, nitrati e nitrosamine

elevato potere cancerogeno ma non si conosce esattamente il meccanismo d'azione con cui danneggiano le cellule

GENETICA E FAMILIARITA'



Il rischio nei **parenti di primo grado** dei pazienti con cancro del colon-retto è più elevato di **almeno 3-4 volte**

Prevenzione





Mangiare è una necessità
Mangiare intelligentemente è un'arte

F. de La Rochefoucauld

Alimentazione e cancro

Sempre più studi dimostrano un collegamento stretto tra tipo di alimentazione e tumori maligni con una media del **30%-70%**

Nessun alimento da solo contiene tutte le molecole antitumorali che possono influenzare i processi che favoriscono la formazione del tumore

E' dunque importante **integrare nella dieta una grande varietà di alimenti** che hanno un effetto protettivo ed evitare quelli che potrebbero favorirne la formazione

I fondamenti della dieta anticancro riposano su due principi

- ridurre l'apporto delle sostanze che favoriscono la degenerazione cellulare e la crescita della cellula tumorale
- detossificare l'organismo in quanto la ricerca scientifica ha dimostrato che l'aumento dell'inquinamento intra ed extracellulare è la causa principale della genesi dei tumori ma anche di altre gravi malattie
- Prof. Ph. Lagarde- Direttore rerarto Oncologia Centro SH San Marino

Dieta anticancro: cibi consigliati e da limitare





Cibi anticancro

Frutta e verdura contengono in grandi quantità molecole, chiamate **composti fitochimici**, utili nel contrastare lo sviluppo del cancro

Utilizzando thè verde, vino rosso consumato in quantità moderata, arance rosse, assumiamo sostanze appartenenti ai **polifenoli** (flavonoidi, isoflavonoidi, catechine etc), i **composti dello zolfo** (isotiocianati, solfuri di allile) e i **terpeni** (carotenoidi, monoterpeni) con proprietà terapeutiche per cui sono definiti **alimenti funzionali**



Cibi anticancro

Aiutano a bloccare l'angiogenesi

Uva e frutti di bosco

sono sorgenti di **polifenoli** (acido ellagico, antocianidine, proantocianidine)

Pomodoro

il **licopene** è un potente anticancerogeno anche se è ricco di poliammine

Thè verde

le **catechine** hanno un'azione antiangiogenetica

Curcuma

la **curcumina** ha un'azione inibitrice sulla crescita tumorale specie per leucemie, K mammario e ovaio

Cibi anticancro



Olio d'oliva

ricco di **polifenoli** antiangiogenici

Cressone

antiangiogenesi legata **proteina 4°-BP1**

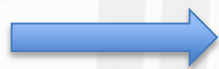
Glucidi

questione complessa

gli zuccheri sono necessari al nostro organismo ma piacciono tanto anche ai tumori

L'eccesso di zucchero aumenta il peso e l'infiammazione

Mangiando meno zucchero si aumenterebbe l'efficacia del sistema immunitario



importante calcolare **l'indice glicemico**



Cibi anticancro

- Le **arance rosse** sono particolarmente utili nel prevenire i tumori all'esofago e al fegato, come ci ricorda l'A.I.R.C., contenendo la maggiore quantità di **antocianine**, potenti antiossidanti.
- Gli stessi effetti sono stati dimostrati anche per **mandarini, pompelmi, pomodori**; un po' meno per banane e mais.



Bardocz S et al: Effetti metabolici di amine biologicamente attive negli alimenti.
Commissione Europea Lussemburgo Belgio 1998



Cibi anticancro

- Garlic contains numerous sulfide compounds, including **diallyl trisulfide**, which have anticarcinogenic properties
- 14 case control studies, 2 randomized controlled studies, and 1 cohort study and meta-analysis of a total of 8,621 cases and 14,889 controls
- **Garlic intake appears to be associated with reduced risk of gastric cancer.** Further high quality studies are required to confirm this finding and to assess the amount of garlic that needs to be consumed for protective effect

Kodali RT, Eslik GD: Meta-analysis: Does garlic intake reduce risk of gastric cancer?
Nutr Cancer:2015;67(1):1-11. doi: 10.1080/01635581.2015.967873. Epub 2014 Nov 20.



Cibi anticancro

I vegetali non amidacei proteggono dal cancro a carico di bocca, faringe, laringe, esofago, stomaco e limitatamente colon-retto e rinofaringe per il loro contenuto di antiossidanti (carotenoidi e vitamina C), fibre, composti fitochimici (glicosilati, ditialtoni, indoli, clorofilla, flavonoidi, allisolfuri, fitoestrogeni)

I legumi, specialmente quelli di soja, proteggono dal cancro allo stomaco, contenendo la ginesteina che inibisce i danni cancerogeni fatti dal cloruro di sodio

Contenuto in amido

gr/100 gr di legumi e frutta

- **Patate crude** gr 15,9
- Spinaci cotti gr 5,5
- Spinaci crudi gr 2,3
- Zucca gialla gr 0,9
- Carciofi crudi gr 0,5
- Cavoli e verza crudi tracce
- Pomodori tracce
- **Mela senza buccia** tracce
- **Kiwi** tracce
- **Mandorle secche** gr 0,8
- Banane gr 2,4
- **Castagne** gr 25,3

Lucchini: Nutrizione e patologie gastrointestinali, Il Pensiero Scientifico Ed

Bevande chemoprotettive

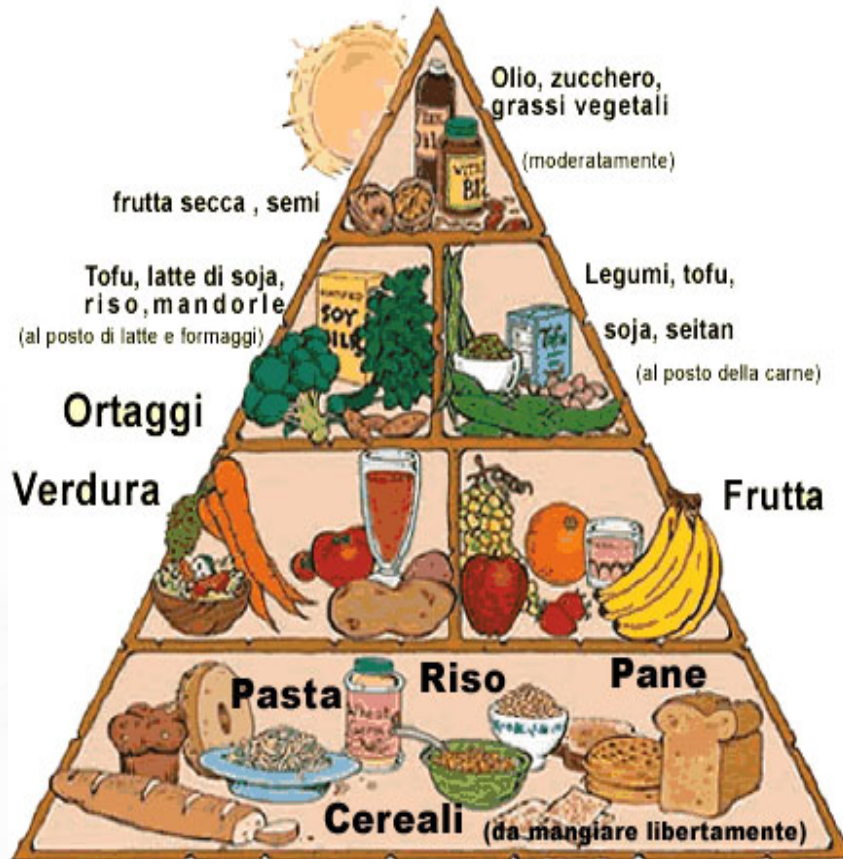


Thè verde, che contiene polifenoni (catechine)

Succhi, spremute, frullati e centrifugati di frutta e verdura senza zuccheri aggiunti



DIETA VEGETARIANA



E' abbastanza dimostrato che abbia un ruolo protettivo per il K mammario per il suo contenuto in **fitoestrogeni** presenti nella soja, nei cereali e nella frutta secca

Tecniche di cottura

Il consiglio più semplice
è

evitare o limitare
la cottura alla griglia
di tutti i cibi
ma in particolare
delle carni rosse



TAKE HOME MESSAGE

- Aumentare l'intensità e la durata dell'attività fisica
- Limitare l'assunzione di carni trasformate e rosse
- Mantenere i livelli di calcio in quelli raccomandati
- Mangiare più frutta, verdura e legumi specie di soia
- Evitare l'obesità
- Evitare il fumo e l'eccesso di alcool

TAKE HOME MESSAGE

Se c'è una certezza è che **siamo tutti diversi**,
per cui una dieta o una terapia uguale per tutti
non è né logica né scientifica

IL FUTURO E' LA NUTRIGENETICA

Partendo dai geni si potrà capire quali sono
gli alimenti adatti ad ogni persona

...ma siamo ancora all'inizio
del percorso



Alimentazione equilibrata

Ridere

Igiene

Amare e volersi bene

Evitare il sovrappeso

Gestire lo stress

Esercizio fisico

Stile di vita

Buona salute

"Un buon pranzo giova molto alla conversazione.
Non si può pensare bene, né amare bene,
se non si è pranzato bene"

Virginia Woolf



Grazie!