

**76° CONGRESSO NAZIONALE**

PROSSIMITÀ E ORGANIZZAZIONE DELLE CURE:

LA MEDICINA GENERALE DI DOMANI TRA DEMOGRAFIA E CRONICITÀ

FI&MG  
M

Metis

**PERCORSI SIMP e SV PER UN  
AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA**

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

Dott.<sup>ssa</sup> Lucia Auriemma

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

**SIMP  
e SV**

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

I NUMERI  
DEL CANCRO  
IN ITALIA  
2019



- **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**

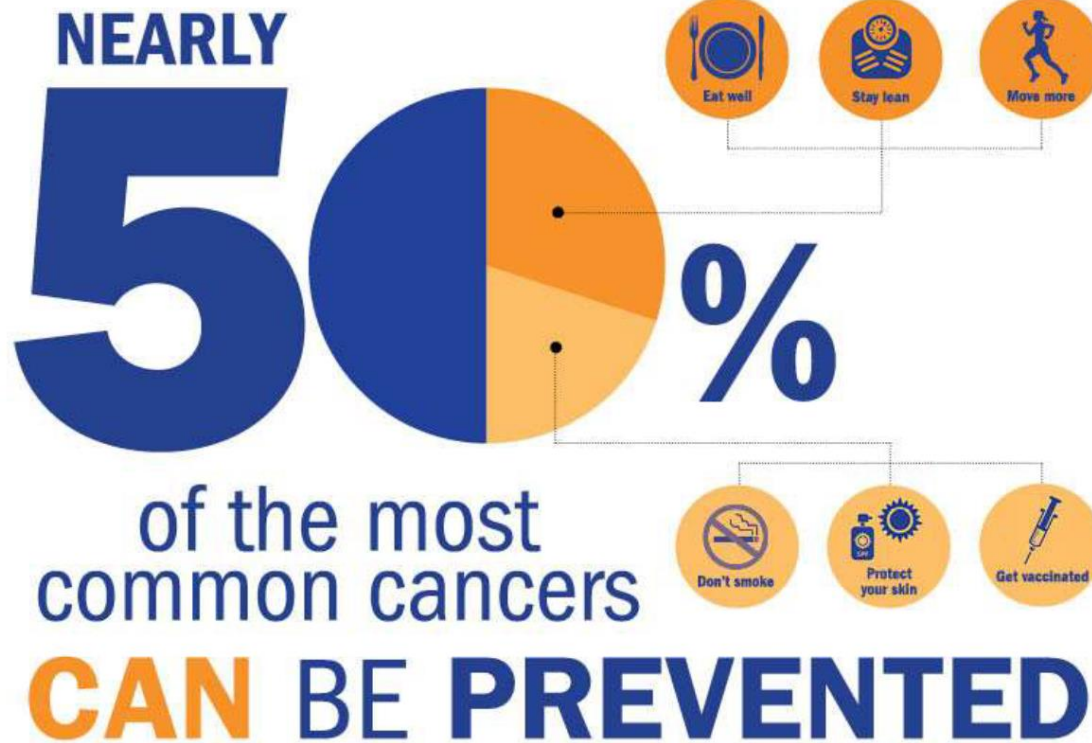
**SEDENTARIETÀ**

**STILI DI  
VITA**

**SOVRAPPESO  
E OBESITÀ**

**ALIMENTAZIONE**





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

Nel 2014 l'Agencia 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



**76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019**





## 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>



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.



IL NUOVO  
CODICE  
EUROPEO  
CONTRO  
IL CANCRO



76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019

**SIMP**  
**eSV**  
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita

# 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:

## TOLUENE

Solvente industriale

## ACETONE

Solvente nelle lacche per le unghie

## FOSFORO

Elemento per veleno anti-ratti

## METANOLO

Carburante per razzi

## CATRAME

Danneggia le ciglia vibratili polmonari

## MONOSSIDO DI CARBONIO

Gas tossico che riduce la capacità di assorbimento dell'ossigeno nel sangue

## NAFTALINA

Gas anti-termiti

## NICOTINA

Responsabile della dipendenza da tabacco

## CADMIO

Utilizzato nelle batterie

## FORMALDEIDE

Utilizzata per imbalsamare cadaveri

## CLORURO DI VINILE

Utilizzato nelle materie plastiche

## PIOMBO

Metallo pesante velenoso per l'organismo umano



## ACIDO CIANIDRICO

Impiegato nelle camere a gas

## PIRENE

Sostanza nociva e cancerogena per l'uomo

## AMMONIACA

Detergente, utilizzato per aumentare l'effetto della nicotina

## LACCA

Vernici chimiche

## TREMENTINA

Diluente per le vernici sintetiche

## ARSENICO

Elemento per veleno anti-formiche

## XILENE

Idrocarburo cancerogeno

## BUTANO

Gas da campeggio

## POLLONIO 210

Elemento radioattivo

## DDT

Insetticida

## BENZOPIRENE

Idrocarburo inquinante cancerogeno

## FENOLO

Sostanza nociva al sistema urinario, respiratorio e digerente



## 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



76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019

**SIMP e SV**  
Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

GIORNATA DI INFORMAZIONE SUI RISCHI SANITARI DA FUMO



# Non permettere che la tua vita vada in fumo

*Tra l'80 e il 90% delle morti per cancro al polmone e il 90% di tutte le morti da broncopneumopatia cronica sono provocate dal fumo.*

[www.iss.sm](http://www.iss.sm)



Il fumo danneggia il DNA delle cellule e **provoca il cancro** di bocca, naso, gola, laringe, trachea, esofago, polmoni, stomaco, pancreas, reni, ureteri, vescica, utero, midollo osseo e la leucemia mieloide acuta.

L'efficacia degli agenti antiossidanti e degli enzimi di difesa che proteggono i polmoni dall'inflamazione causata dalle sostanze tossiche, **viene fortemente ridotta dal fumo.**

**Smettere** di fumare riduce la probabilità di ammalarsi e comporta enormi benefici anche nei fumatori che già soffrono di malattie o disturbi respiratori.

CAMPAGNA SOCIALE D'INFORMAZIONE



World Health Organization

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**

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



# ONE WAY ALCOHOL CAUSES CANCER

ETHANOL (ALCOHOL)



ADH is an enzyme that converts ethanol into acetaldehyde

IF A **SMALL** AMOUNT OF ALCOHOL IS DRUNK...

The body can process it, so that it passes through without doing much damage

OUTSIDE CELL  
INSIDE CELL

ACETALDEHYDE

IF A **LARGE** AMOUNT OF ALCOHOL IS DRUNK...

The body can't process it fast enough, so there's a build-up of acetaldehyde. This is toxic and causes DNA damage

ALDH is an enzyme that converts acetaldehyde into acetate

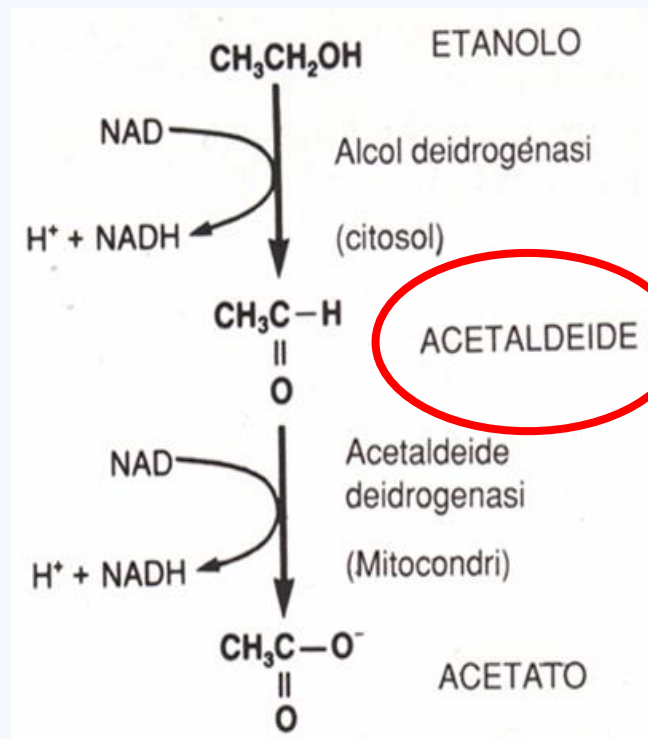
People with mistakes in the genetic code of **ALDH** can't break acetaldehyde down – they are more prone to certain cancers. Mistakes in **ALDH** are common among Asian populations

ACETATE  
Energy that the body can use

ACETALDEHYDE can cause:

-  Mistakes in DNA
-  Chromosome rearrangements
-  DNA to bind and form clumps

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](http://Epicentro.iss.it/PASSI/indicatori%20alcol)

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**

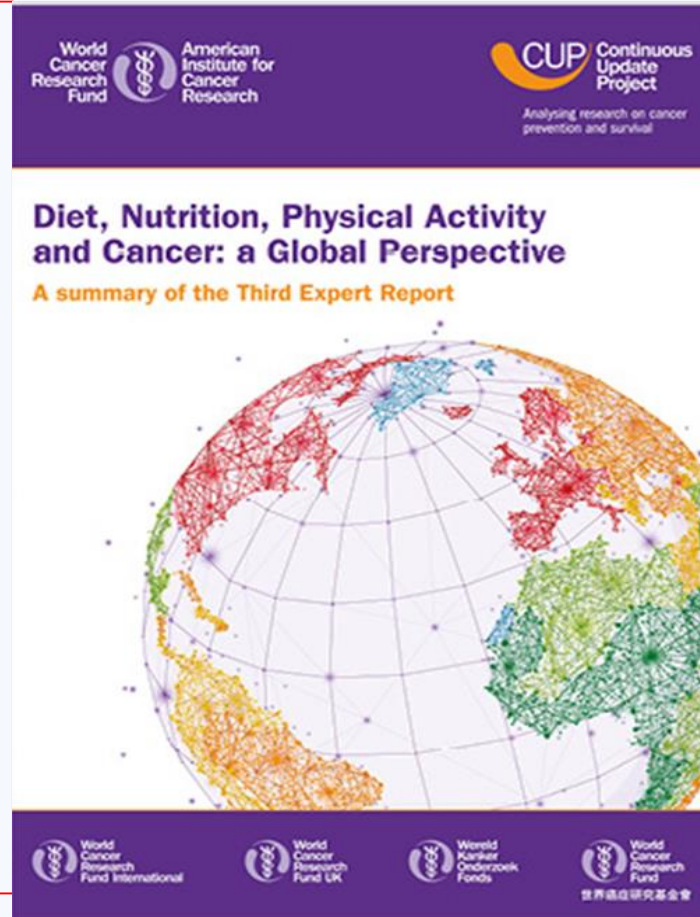
**Faringe**

**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



76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019

**SIMP**  
**eSV**

Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

# 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

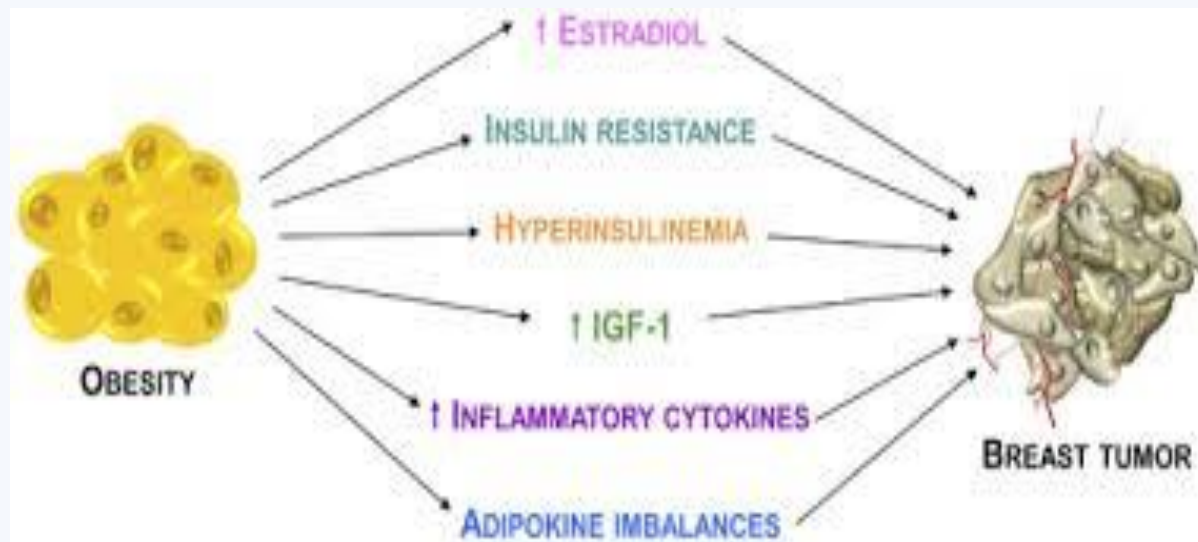
EBioMedicine . 2018 Apr; 30: 14–28



# 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 solfurei (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



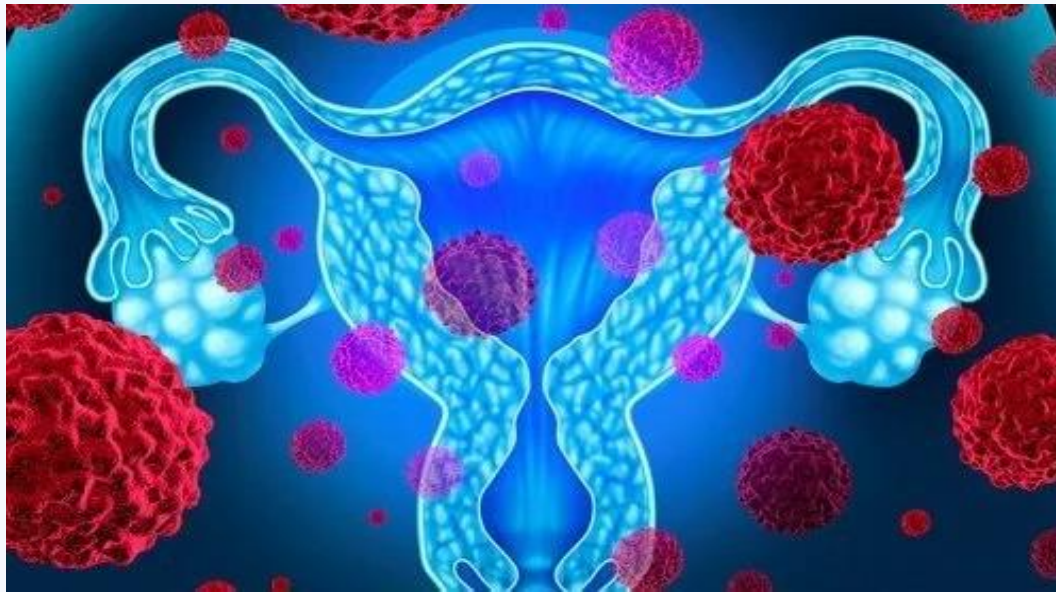
Colorectal Dis. 2005 May;7(3):204-13.

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**

