Stili di vita e rischio oncologico: le indicazioni di uno studio britannico

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Elwood PC, Whitmarsh A, Gallacher J, Bayer A, Adams R, Heslop L, Pickering J, Morgan G, Galante J, Dolwani S, Longley M, Roberts ZE.
Healthy living and cancer: evidence from UK Biobank
Ecancermedicalscience. 2018 Jan 4;12:792. doi: 10.3332/ecancer.2018.792. eCollection 2018

Valutare l'impatto degli stili di vita sul rischio di cancro: è questo l'obiettivo dello studio coordinato da P.C. Elwood, della Division of Population Medicine presso la Cardiff University, Regno Unito.

I ricercatori ricordano che uno stile di vita sano è meglio di qualsiasi farmaco, e senza effetti collaterali. Il lavoro è stato condotto su **343.150 persone** (169.715 uomini e 173.435 donne), di età prevalentemente compresa fra i 40 e i 69 anni, estrapolate dal progetto Uk Biobank, uno studio prospettico che ha coinvolto in Gran Bretagna oltre mezzo milione di cittadini.

Gli **stili di vita** presi in considerazione sono cinque:

- basso consumo di alcol;
- no fumo;
- peso nella norma;
- attività fisica regolare;
- alimentazione sana.

Sono stati stimati **il rischio oncologico generale, e il rischio di cancro al colon-retto, al seno e alla prostata**.

Nel corso di una mediana di 5.1 anni di follow up sono stati diagnosticato **14.285 casi di tumore**.

L'analisi statistica dei risultati rivela che uno stile di vita sano basato su tutti e cinque fattori individuati si associa a:

- una riduzione di circa un terzo del rischio **generale** di cancro (HR 0.68; 95% CI 0.63-0.74);
- una riduzione di un quarto del rischio di cancro al **colon-retto** (HR 0.75; 95% CI 0.58-0.97);
- una riduzione di circa un terzo del rischio di cancro al **seno** (HR 0.65; 95% CI 0.52-0.83).

Più incerti i dati sul rischio di cancro alla **prostata**, probabilmente per la presenza di alcuni fattori di bias.

La ricerca conferma il **decisivo impatto** degli stili di vita sull'aspettativa di salute e di vita, e l'importanza di un'adeguata **opera di informazione** presso il pubblico di tutte le età.