



ADI E.T.S.
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



Obesity Day

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione per la Prevenzione dell'Obesità

CANCRO: TUTTO IL PESO DELL'OBESITÀ SCOPRI, COMPRENDI, PREVIENI

Obesity Day 2024 si pone l'obiettivo di informare la popolazione sulla correlazione tra obesità e tumori. Il 10 ottobre 2024 tutti i centri Obesity Day in Italia incontreranno le persone con obesità per sensibilizzare su tale tema e potranno collegarsi in diretta dalle ore 10 alle ore 13 su Facebook Obesity Day ADI. Inoltre abbiamo formulato un test online che permette di scoprire se vi sia un corretto stile di vita che permette di ridurre il rischio di sviluppare un tumore collegandosi a www.obesityday2024.it.

INTRODUZIONE AL TEMA

Sapevi che almeno 13 diversi tipi di tumore sono direttamente correlati con l'obesità e la sedentarietà? Parliamo dei tumori di endometrio, mammella, colon-retto, esofago, reni e vie renali, pancreas, stomaco, cardiaca, fegato, ovaio, cistifellea, tiroide, del meningioma e del mieloma multiplo. Sono tanti vero? Pensate ad esempio che quasi l'80% dei tumori al fegato sarebbero evitati col controllo del peso e l'attività fisica! Di tutti i tumori quasi uno su 8 nelle donne e uno su dieci negli uomini sarebbe evitabile in caso di un peso normale!

L'obesità ha ormai superato il fumo di sigaretta come principale fattore evitabile di tumori. Molti altri sarebbero estremamente ridotti evitando la sedentarietà, ad esempio quelli della mammella.

E questo a qualunque età! In generale moltissimi studi hanno riportato un calo di prevalenza di tumori nei soggetti che hanno perso peso. Anche se non sono l'unica causa dei tumori, obesità e sedentarietà alterano una grande varietà di risposte del nostro organismo favorendone la crescita. Pensate al microbiota, i batteri e virus che vivono nel nostro intestino contribuendo al nostro benessere; l'eccessiva alimentazione e la sedentarietà possono portare ad una sua modificazione, tale da produrre un gran numero di sostanze infiammatorie che possono contribuire ad attivare la crescita tumorale. Anche l'aumento medio di numerosi ormoni e fattori di crescita legati all'obesità (pensiamo all'insulina, agli ormoni sessuali, ma anche a numerosi entero-ormoni) può interagire con la risposta in termini di crescita tumorale. L'obesità poi provoca nel nostro organismo una risposta infiammatoria cronica con aumento di numerose sostanze dette citochine, in grado di creare un ambiente favorevole alla crescita di numerosi tumori.

Tutto ciò porta ad una azione diretta sui nostri cromosomi, che tendono ad accorciarsi in quella parte terminale (telomeri) che ne regola la sopravvivenza e la corretta replica senza errori.

È stata inoltre descritta una specifica azione di questo stato di infiammazione con una diretta attivazione (detta metilazione) di numerosi geni pro-oncogenici.



Obesity Day

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione per la Prevenzione dell'Obesità

Ma perdere peso ha senso per ridurre il rischio di sviluppare un tumore? Sì! Esistono ormai decine di studi che dimostrano per numerosi tumori una correlazione tra esercizio, perdita di peso e riduzione del rischio. La chirurgia bariatrica e metabolica ha una forte efficacia nel ridurre il rischio di tumori associati all'obesità. Ma anche la chirurgia - così come i farmaci per l'obesità - deve essere utilizzata come supporto per uno sano stile di vita, che comprenda l'attività fisica e la dieta. È importante inoltre, oltre alla quantità, anche la qualità di ciò che mangiamo. Limitiamo l'alcol, aumentiamo i cibi integrali ricchi di fibre, consumiamo più frutta e semi oleosi. Limitiamo l'eccesso di carni, soprattutto processate, il fast food, gli alimenti fritti e preconfezionati. Inseriamo inoltre nella nostra alimentazione abituale cibi ricchi di anticancerogeni alimentari come mele, broccoli, noci, agrumi, cannella, caffè, aglio, uva, soia, tè, pomodori, curcuma ed altri.

La sinergia tra queste cose ci aiuterà a ridurre il rischio. E allora proviamoci! Il nostro futuro può veramente dipendere da noi e da come lo affronteremo!

Bibliografia

- 1) Kulhanova I, Znaor A, Shield KD, Arnold M, Vignat J, Charafeddine M, Fadhil I, Fouad H, Al-Omari A, Al-Zahrani AS et al. (2020) Proportion of cancers attributable to major lifestyle and environmental risk factors in the Eastern Mediterranean region. *Int J Cancer* 146, 646–656
- 2) Ligibel JA, Alfano CM, Courneya KS, Demark-Wahnefried W, Burger RA, Chlebowski RT, Fabian CJ, Gucaip A, Hershman DL, Hudson MM et al. (2014) American Society of Clinical Oncology Position Statement on obesity and cancer. *J Clin Oncol* 32, 3568–3574
- 3) (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018) 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Department of Health and Human Services, Washington, DC).
- 4) Birks S, Peeters A, Backholer K, O'Brien P & Brown W (2012) A systematic review of the impact of weight loss on cancer incidence and mortality. *Obes Rev* 13, 868–891.
- 5) Avgerinos KI, Spyrou N, Mantzoros CS & Dalamaga M (2019) Obesity and cancer risk: emerging biological mechanisms and perspectives. *Metab Clin Exp* 92, 121–135.
- 6) Schmidt S, Monk JM, Robinson LE & Mourtzakis M (2015) The integrative role of leptin, oestrogen and the insulin family in obesity-associated breast cancer: potential effects of exercise. *Obes Rev* 16, 473–487.
- 7) Booth A, Magnuson A, Fouts J & Foster M (2015) Adipose tissue, obesity and adipokines: role in cancer promotion. *Horm Mol Biol Clin Investig* 21, 57–74.
- 8) Thomas RJ, Kenfield SA & Jimenez A (2017) Exercise-induced biochemical changes and their potential influence on cancer: a scientific review. *Br J Sports Med* 51, 640–644.
- 9) 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018) 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Department of Health and Human Services, Washington, DC.
- 10) World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (2018) Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective. Retrieved June 1, 2020, from dietandcancerreport.org