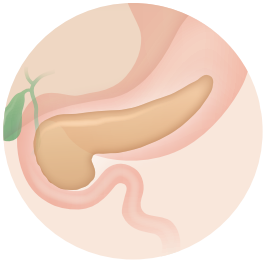
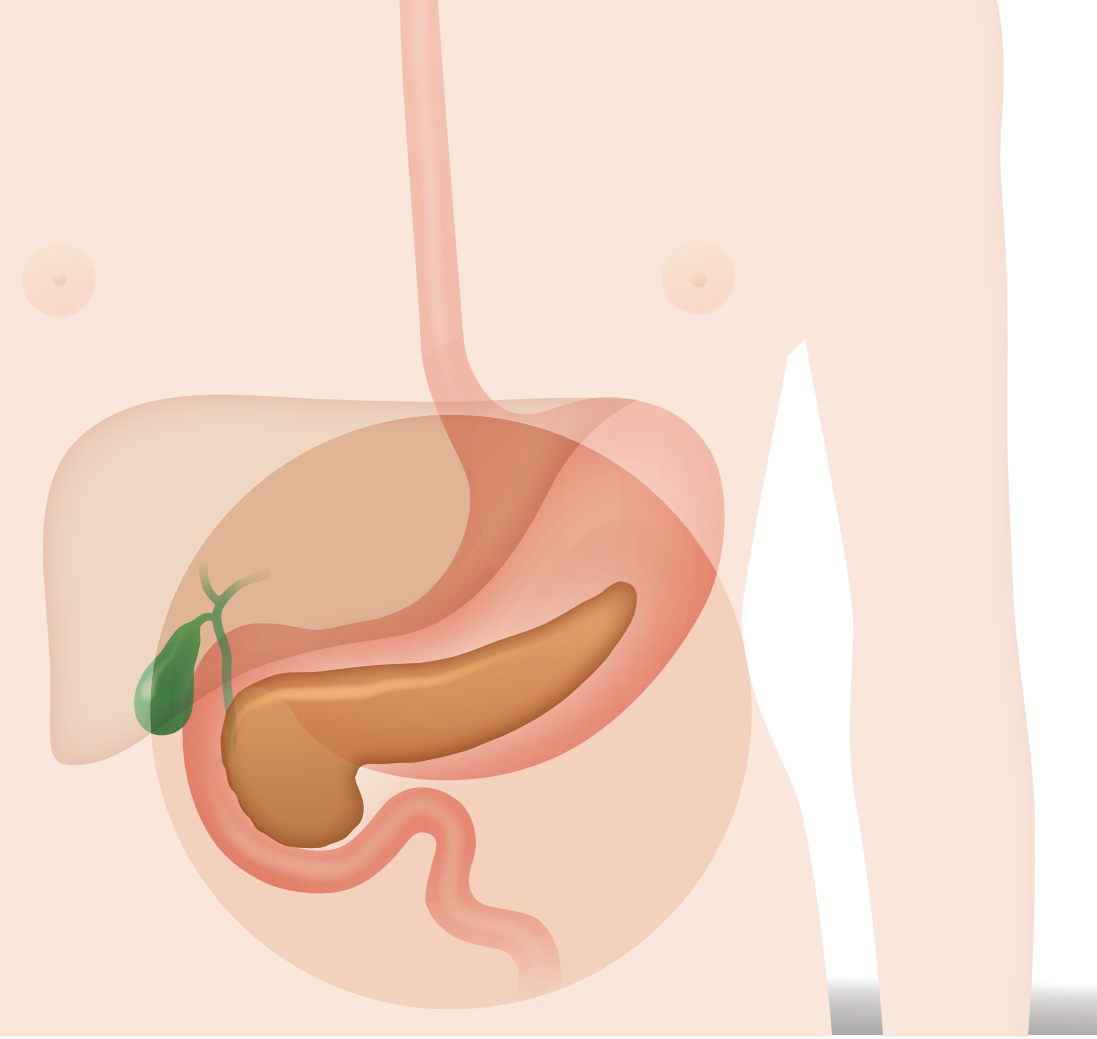
Come prevenire il tumore del pancreas



AIOM

AIMaC

insieme contro il cancro



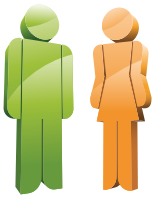
Il pancreas e il tumore

Il pancreas è un organo dalla forma simile a quella di una pera o di una lingua, situato in profondità nella cavità addominale e lungo circa 15 cm. Si trova all'incirca tra lo stomaco e la colonna vertebrale. È diviso in tre sezioni: **testa** (la più grande), **corpo** e **coda** (la più sottile).

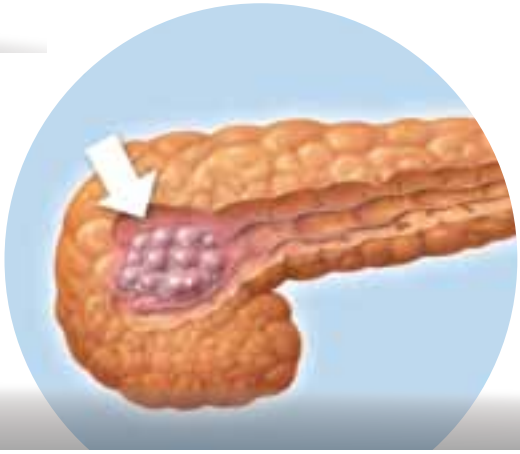
Ma quali funzioni svolge? Il pancreas produce ormoni molto importanti, come l'insulina, indispensabile per regolare il livello degli zuccheri nel sangue. Ma non solo. L'organo assembla anche enzimi che permettono la digestione da parte dell'intestino.

Purtroppo, il delicato funzionamento del pancreas può essere messo in discussione da alcune malattie. Tra queste, **infiammazioni più o meno gravi** (pancreatiti), in grado di danneggiarlo seriamente. E non è finita. Così come tutti gli altri organi del nostro corpo, anche il pancreas potrebbe subire l'attacco di un tumore. La sua testa è la sede colpita con maggior frequenza, anche a causa del suo grande volume. Comunque, circa il 95% di tutte le neoplasie che lo interessano riguarda la componente "esocrina": la porzione che produce i succhi pancreatici.

Il tumore del pancreas colpisce ogni anno in Italia circa 12.200 persone, la maggior parte delle quali tra i 60 e gli 80 anni. È un nemico insidioso, perché in fase precoce non dà sintomi particolari, che possono essere molto vaghi. Segnali chiari compaiono quando ha ormai iniziato a diffondersi agli organi circostanti o ha bloccato i dotti biliari.



12.200
i nuovi casi di tumore al pancreas ogni anno in Italia



È possibile fare prevenzione?

Per fortuna, il cancro al pancreas ha un grande nemico: un corretto stile di vita. Cosa vuol dire? Significa seguire comportamenti sani ed equilibrati, da rispettare tutti i giorni. Iniziando da giovani!

Quindi, entrando nel dettaglio: mantenersi attivi, praticando con continuità esercizio fisico; mangiare i cibi giusti nelle quantità indicate; non fumare; bere alcol con grande moderazione; osservare le precauzioni sul posto di lavoro, in caso si entri in contatto con sostanze potenzialmente tossiche e cancerogene; ecc.

La ricerca scientifica ha ormai dimostrato che **la prevenzione primaria riduce del 30% il rischio di sviluppare qualsiasi tumore**. Ma non solo. Ad esempio, avrete ad ogni età un cuore più scattante, polmoni resistenti e un cervello sempre vigile.

30%
la riduzione del rischio di ammalarsi di tumore seguendo corretti stili di vita

Il fumo

Il fumo di sigaretta, anche passivo, rappresenta il fattore di rischio più grande per lo sviluppo del cancro al pancreas. Lo dimostra una lunga serie di studi, iniziata già nel 1966. Quindi, ogni volta che voi o un conoscente accendete una "bionda", considerate che non state facendo del male soltanto ai vostri polmoni. Ma a tutto il corpo.

Una sola sigaretta contiene oltre 4.000 sostanze tossiche. Tra le altre troviamo: nicotina, catrame, monossido di carbonio, mercurio, ammoniaca, idrocarburi, ecc.

I fumatori presentano un rischio di incidenza del tumore da doppio a triplo rispetto a chi rinuncia al vizio. Gli studi hanno identificato una precisa relazione dose-risposta ed è ben documentata la diminuzione del pericolo in rapporto alla completa cessazione. Gli esperti hanno addirittura stimato la proporzione di neoplasia al pancreas attribuibile al fumo: è dell'ordine del 20-30% negli uomini e del 10% nelle donne. Potremmo evitare quindi 3 casi di malattia su 10 nei maschi, se solo decidessero di gettare la sigaretta!

20 "bionde" al giorno possono rubare una media di 4-6 anni ad una persona che inizia a 25.

Smettere subito conviene

- dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta si possono osservare risultati positivi, come la normalizzazione della pressione del sangue
- dopo 8 ore vi è una riduzione della metà dei livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue. I valori di ossigeno tornano normali
- dopo 24 ore il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni iniziano ad auto depurarsi da muco ed altre scorie carboniose
- dopo 48-72 ore la nicotina scompare, il sapore delle cose è di nuovo apprezzabile e il respiro migliora sensibilmente

>4.000

le sostanze tossiche presenti in una sola sigaretta

L'alimentazione e l'obesità

Oltre 3 casi di tumore su 10 sono direttamente collegati ad una dieta scorretta. Ovviamente, il cancro del pancreas non fa eccezione.
Anche se non è ancora del tutto chiaro come e perché l'alimentazione influisca su questo organo, è stato di recente scoperto **un legame con l'obesità**. Infatti, una revisione di studi pubblicata dal prestigioso Karolinska Institute di Stoccolma ha dimostrato una solida relazione fra chili di troppo e malattia. Soprattutto quando il grasso è stratificato sull'addome e sono presenti intolleranza al glucosio, resistenza all'insulina e diabete.

Quindi, da cosa si può iniziare?

Innanzitutto, attenzione agli alimenti altamente calorici, ricchi di proteine di origine animale, grassi e carboidrati raffinati. Limitate il consumo di bibite zuccherate, carni rosse e insaccati. Questi ultimi sono ricchi di nitriti e nitrati, che facilitano la comparsa di alcuni tumori, come quello dello stomaco.

A volte gli alimenti non sarebbero dannosi in sé, ma **possono essere contaminati da sostanze come le aflatossine**, liberate da alcune muffe del mais o contenute in altre granaglie e legumi mal conservati.

Via libera invece a frutta e verdura, che si devono mangiare in abbondanza, durante i pasti o come spuntino nel corso della giornata. La dieta migliore è quella mediterranea, che prevede un regolare consumo di verdure, frutta, pesce – soprattutto azzurro –, carboidrati, olio di oliva, cereali e legumi.

Gli amici naturali

Numerose ricerche hanno preso in considerazione i folati (vitamina B9): queste sostanze possono svolgere un ruolo di protezione, seppur modesto, contro il cancro al pancreas. Secondo gli studi, questo sembra esser vero soprattutto nei fumatori. Altri lavori hanno indagato il ruolo della vitamina D, grazie al suo ruolo di supporto nel metabolismo del calcio.

Vitamina B9

Vitamina D

L'esercizio fisico

È scientificamente provato che l'attività sportiva è in grado di ridurre il rischio (fino al 50%!) di sviluppare alcuni tipi di cancro, come quello del colon. È inoltre dimostrato come le donne che svolgono regolarmente attività fisica presentino una riduzione del rischio relativo di ammalarsi di tumore del seno di circa il 15-20%.

L'esercizio fisico è però utile dal punto di vista terapeutico solo se effettuato con metodo e frequenza costante, altrimenti è più difficile trarne beneficio. Se si è sempre condotta una vita sedentaria è bene cominciare con qualcosa di "leggero", come delle passeggiate, per poi passare in modo graduale a esercizi più "impegnativi". Commisurati ovviamente al proprio allenamento e alle condizioni di salute. Si deve sempre stare attenti a non "strafare"!

Camminare a ritmo vivace e sostenuto è quindi l'attività accessibile alla maggior parte delle persone. Cosa aspettate?

Un grande aiuto da un piccolo strumento

Quando uscite per una camminata, non scordatevi un amico fidato: il contapassi. È un piccolo strumento, facile da usare, che permette di calcolare la distanza percorsa partendo dai passi effettuati.
Ecco come procedere:

1. Agganciate il contapassi alla cintura

2. Percorrete una distanza misurata con precisione (ad es. 100 metri di una strada con le distanze indicate), con andatura regolare

3. Al termine, leggete sul display i passi effettuati

4. Dividete la distanza per il numero dei

passi: otterrete, con la dovuta approssimazione, la lunghezza di una singola falcata. Ad esempio: 100metri/143passi= 70 centimetri.

5. Dal numero dei passi effettuati in un giorno o in una settimana durante le camminate "terapeutiche" potrete quindi calcolare i chilometri percorsi. Con i valori fin qui presi in esempio, una camminata di 10.000 passi corrisponderà a circa 7 chilometri.

Passeggiando si consuma all'incirca una caloria per chilo di peso e per ogni chilometro percorso. Moltiplicando la distanza per il peso saprete le calorie bruciate! Se coprite 7 chilometri e pesate 80 chili, avrete consumato 560 calorie! 100 grammi di grasso corrispondono a circa 900 calorie.

L'alcol

A differenza del fumo, che è sempre dannoso, non esistono quantità di alcol "sicure" o "raccomandabili". È più adeguato quindi parlare di **valori a basso rischio**. La dose non deve superare i 20-40 g al giorno per gli uomini e i 10-20 g per le donne: circa un bicchiere di vino a pasto.

Ma alzare il gomito è pericoloso anche perché…

La pancreatite alcolica è una delle più gravi conseguenze del consumo cronico di alcol: questo sviluppa un danno "dose-dipendente". Il rischio di contrarre la malattia aumenta in proporzione alle dosi e alla frequenza delle bevute. Ma come fa l'alcol a rovinare l'organo? Il pancreas è in grado di "elaborare" questa sostanza, tramite certi enzimi. Ma questa attività metabolica genera delle molecole che possono danneggiare le cellule pancreatiche. E poi cosa succede? Gli enzimi prodotti dall'organo, invece di aiutare l'intestino a digerire le componenti degli alimenti, attaccano direttamente il pancreas.

Capite bene quanto il processo, che diventa poi un circolo vizioso e cronico, sia pericoloso? **Aumenta addirittura di 10 volte il rischio di cancro!**
Inoltre, l'alcol può scatenare anche una pancreatite acuta: un evento molto doloroso!

Iniziare a bere prima dei 15 anni, poi, è assolutamente sconsigliato. L'organismo non è in grado di digerire neanche la minima goccia di birra o di vino. Si producono più rapidamente, quindi, fenomeni di intossicazione alcolica.

Altre cause

Esistono anche altri fattori di rischio, con un peso sicuramente meno rilevante rispetto a quanto vi abbiamo detto finora, ma che possono comunque giocare la loro parte. Alcuni riguardano ancora gli "stili di vita", altri invece non sono purtroppo modificabili.

Diabete

In Italia vivono circa 3 milioni di persone con diabete, malattia metabolica che risente moltissimo della sedentarietà e dell'alimentazione scorretta. Recenti studi, condotti su pazienti affetti dalla patologia da lungo tempo (oltre 10 anni) hanno rilevato un aumento del 50% di rischio di tumore al pancreas.

Gruppo sanguigno

In un ampio studio prospettico, su circa un milione di persone/anni di osservazione, è emersa una correlazione tra gruppo sanguigno e tumore del pancreas. In accordo con diverse ricerche precedenti, avere un gruppo sanguigno di tipo non-0 sarebbe responsabile del 17% delle neoplasie al pancreas. Però, l'esatto meccanismo che collega il cancro del pancreas ai gruppi sanguigni non è ancora noto

Malattie genetiche ereditarie

Sindrome multipla atipica familiare del melanoma (FAMMM), sindrome di Peutz-Jeghers (PJS), pancreatite ereditaria (HP), cancro colorettale ereditario non poliposico (HNPCC), sindrome di carcinoma familiare della mammella e dell'ovaio (FBOC), fibrosi cistica (FC), poliposi adenomatosa familiare (FAP), atassia telangiectasia (AT) e anemia di Fanconi (FA)

3.5

Associazione Italiana di Oncologia medica

Via Nöe 23, 20133 Milano
tel. +39 02 70630279
fax +39 02 2360018
aiom@aiom.it
www.aiom.it

Consiglio direttivo nazionale AIOM

Presidente
Stefano Cascinu

Segretario Nazionale
Carmine Pinto

Tesoriere Nazionale
Stefania Gori

Consiglieri Nazionali
Massimo Aglietta
Giuseppe Altavilla
Editta Baldini
Giovanni Bernardo
Saverio Cinieri
Fabio Puglisi
Pierosandro Tagliaferri
Giuseppe Tonini

Realizzazione

Intermedia

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it
www.intermedianews.it

Pubblicazione resa possibile
da un educational grant di