I CONSIGLI DELL'ONCOLOGO SUL WASHINGTON POST SONO VIRALI: "COSI' LIMITO IL RISCHIO TUMORI"

12 Agosto 2024

ROMA – L'oncologo Mikkael A. Sekeres, professore di Ematologia al Sylvester Comprehensive Cancer Center all'Università di Miami, ha una storia famigliare fortemente segnata dalla malattia: sua madre ha un cancro ai polmoni, suo zio e sua nonna materna sono stati colpiti dalla leucemia, il nonno paterno ha avuto invece un tumore alla prostata e la nonna paterna un cancro alle ovaie. E' il motivo per cui Sekeres ha deciso di intraprendere la sua carriera da oncologo, ma lo hanno anche portato a compiere delle scelte di vita mirate alla prevenzione. E i suoi consigli sul Washington Post sono divenuti virali.

"Mentre studiavo medicina, ho anche deciso che avrei evitato, per quanto possibile, quei comportamenti che avrebbero potuto aumentare il rischio di sviluppare un cancro", spiega il professore, che ha deciso di condividere sul Washington Post le sue cinque abitudini quotidiane per ridurre il rischio di cancro. Nel giro di poco il suo articolo è diventato virale sul web. Secondo uno studio dell'American Cancer Society, infatti, quasi la metà dei tumori è prevenibile: negli Usa, il 40% delle nuove diagnosi di cancro negli adulti sopra i 30 anni sono dovute a un rischio modificabile.

Ecco i cinque passi che Sekers ha fatto per prevenire la malattia. Protezione solare – sempre! La prima abitudine che Sekeres segue riguarda l'uso della protezione solare. Durante gli studi di medicina, ha assistito a una lezione illuminante in cui il professore ha mostrato due foto: una di un uomo anziano con la pelle liscia, simile alla porcellana perché aveva evitato il sole per tutta la vita; l'altra di una donna più giovane, che trascorreva molto tempo al sole, con il viso ricoperto di rughe e un aspetto molto più invecchiato dell'uomo. Questa lezione, seguita da un approfondimento sui tumori della pelle, ha spinto l'oncologo ad adottare misure preventive molto rigorose. Sekeres applica quotidianamente una protezione solare su viso e corpo, soprattutto quando prevede di esporsi al sole.

Tiene sempre la protezione solare in macchina, per ogni evenienza e quando trascorre più di 30 minuti all'aperto, indossa un cappello, occhiali da sole, una maglietta a maniche lunghe. L'importanza della crema solare è mostrata da uno studio del 2019, che ha rivelato come la radiazione ultravioletta sia il secondo fattore più importante nelle nuove diagnosi di cancro negli uomini (circa il 6% dei casi) e il quinto nelle donne (circa il 4% dei casi). Non sorprende che la maggior parte delle diagnosi di melanoma e tumore alla pelle non melanoma (cancro della pelle a cellule basali e squamose) siano state attribuite alla radiazione UV. Sekeres sottolinea anche l'importanza di evitare i lettini abbronzanti.

Il rischio di melanoma aumenta del 75% nelle persone che si sottopongono a trattamenti di abbronzatura artificiale prima dei 35 anni, con un rischio proporzionale agli anni di utilizzo e al numero di sedute. Assunzione di alcolici minima Sekeres ammette di "apprezzare una birra fresca mentre guardo il baseball in estate o il football in inverno", ma sa anche che il consumo di alcolici è il quarto fattore più importante per le nuove diagnosi di cancro negli uomini (circa il 5% dei casi) e il terzo nelle donne (circa il 6% dei casi). Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, collegati all'assunzione di alcol non sono solo i tumori della cavità orale o dell'esofago: il maggior numero di diagnosi di tumore collegate al consumo eccessivo di alcolici riguarda il cancro al seno, con oltre 44 mila casi negli Stati Uniti nel 2019 (circa 6.000 in Italia). L'oncologo limita l'assunzione di alcolici a 1-2 drink a settimana. Il rischio di cancro in relazione al consumo di alcol è, infatti, dose-dipendente: più si beve, più è alto il rischio di cancro. Anche coloro che bevono un drink al giorno hanno un maggior rischio di sviluppare alcuni tumori, seppur contenuto.

Il consumo di alcolici rappresenta un tasto dolente per molti italiani, soprattutto per i più giovani: secondo i dati dell'indagine nazionale sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia, realizzata per il 2024 da Laboratorio adolescenza e Istituto di ricerca Iard, con il supporto operativo di Mediatyche Srl, oltre 7 ragazzi su 10 si sono ubriacati almeno una volta. Non colpisce tanto la frequenza, quanto l'idea che gli effetti della sbronza finiscano nel giro di qualche ora, ignorando le conseguenze che l'assunzione di alcol ha sul corpo.

Niente sigarette La terza abitudine cruciale seguita dall'oncologo per ridurre il rischio di cancro è l'astensione dal fumo. L'impegno di Sekeres contro il fumo iniziò quando aveva solo 10 anni, quando cercò di convincere la madre a smettere di fumare: "Su consiglio di un mio insegnante, scambiai le sue sigarette Benson & Hedges con dei pezzetti di carta arrotolati su cui avevo scritto "bastoncini per il cancro". Uno sforzo che purtroppo si è rivelato vano, ma l'intervento dell'insegnante ebbe un impatto duraturo sul medico, che non ha mai iniziato a fumare. Una scelta cruciale: che negli Stati Uniti il fumo di sigaretta è stato il fattore che ha contribuito più di tutti a nuove diagnosi di cancro negli adulti sopra i 30 anni. Al fumo è stato attribuito l'86% delle diagnosi di cancro ai polmoni, il 54% dei tumori all'esofago, e circa il 51% di tumori alla vescica, oltre a molti altri tipi di tumori. C'è però una buona notizia: smettere di fumare riduce progressivamente il rischio di ammalarsi, fino a riportarlo ai livelli dei non fumatori. Secondo quanto riportato dal Ministero della Salute, dopo 10 anni il rischio di tumore ai polmoni si dimezza e diminuisce anche il rischio di tumori alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, al collo dell'utero e al pancreas. Mezz'ora di esercizio fisico al giorno Sekeres si impegna a fare esercizio fisico ogni giorno per 30 minuti.

"Come molti altri, trovo difficile infilare il tempo per esercitarmi in una giornata impegnata, quindi è l'attività con cui inizio le mie giornate e la rendo il più comoda possibile": l'oncologo si sveglia un po' prima del solito e utilizza una cyclette posizionata vicino alla sua camera da letto. Mentre pedala, approfitta per controllare notifiche e social. In questo modo,è sicuro che, indipendentemente da come si svilupperà il resto della giornata, avrà già fatto qualcosa di buono per la sua salute. L'importanza di questa abitudine è supportata da uno studio recente condotto su oltre 60 mila adulti, che ha mostrato risultati significativi: chi svolge esercizio fisico per due o più ore a settimana ha un rischio inferiore del 26% di sviluppare tumori alla testa e al collo, un rischio inferiore del 20% di sviluppare cancro ai polmoni, e un rischio inferiore dell'11% di sviluppare il tumore al seno.

È interessante notare che lo studio ha anche rilevato tassi leggermente più elevati di melanoma e tumore alla prostata tra chi fa esercizio regolare, un dato che merita ulteriori approfondimenti. L'American Cancer Society fornisce raccomandazioni specifiche per l'attività fisica settimanale al fine di ridurre il rischio di tumore al seno, colon, endometrio e altri. Suggerisce 150-300 minuti di esercizio di intensità moderata (come camminare a passo svelto o andare in bicicletta a meno di 16 chilometri all'ora), oppure 75-150 minuti di esercizio a intensità elevata (come correre o andare in bicicletta a una velocità superiore ai 16 chilometri orari). Evitare bevande zuccherate, cibo spazzatura e carni processate "Faccio del mio meglio per mangiare pasti sani ed equilibrati", spiega Sekeres, "ma sono un onnivoro e non mi trovo bene con diete restrittive". Il professore ha eliminato però completamente le bevande zuccherate, mangia frutta o verdura a pranzo e a cena, e limita l'assunzione di carne rossa a una o due volte a settimana. Inoltre, mangia raramente al fast food ed evita le carni lavorate. La ricerca ha mostrato che esiste un'associazione tra cancro al colon e al retto con il consumo di carne rossa o lavorata e il basso consumo di fibre e calcio. Consumare poca frutta e verdura è, invece, associato a tumori della cavità orale. Sekeres sottolinea che i rischi legati a un'alimentazione scorretta non si limitano al cancro, ma riguardano anche molte altre malattie

croniche, come quelle cardiovascolari e metaboliche.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli