Anche i non fumatori trovano beneficio dalle linee guida dell'American Cancer Society

Data 08 settembre 2011
Categoria oncologia

L'adozione di un corretto stile di vita riduce la mortalità totale, quella cardiovascolare e quella oncologica anche nei soggetti che non fumano.

In questo studio sono stati seguiti per 14 anni, tramite un questionario che indagava la dieta e lo stile di vita, 111.966 soggetti non fumatori. Ogni partecipante riceveva un punteggio che andava da 0 a 8 a seconda della aderenza alle linee guide dell'American Cancer Society circa il corretto stile di vita.
Alla fine del follow up i partecipanti che avevano ottenuto il punteggio più elevato (7-8) avevano un rischio di morte del 42% minore rispetto a chi aveva ottenuto un punteggio basso (1-2).
In particolare il rischio di morte cardiovascolare risultava ridotto del 48% negli uomini e del 58% nelle donne; il rischio di morte da neoplasia risultava ridotto rispettivamente del 30% e del 24%.
I partecipanti che seguivano più accuratamente le raccomandazioni dell'ACS evidenizavano una maggior educazione culturale. Invece lo stato economico sembra avere meno importanza in quanto la maggior parte dei partecipanti allo studio appartenevano ad una classe socioeconomica media, dotata di assicurazione sanitaria.
Gli autori concludono che aderire alle linee guida dell'ACS (che consiglia di combattere l'obesità, una dieta di tipo mediterraneo, adeguata attività fisica e ridotto consumo di alcol) riduce il rischio di mortalità totale, cardiovascolare ed oncologica anche negli adulti non fumatori.

Fonte:

McCullough ML et al. Following cancer prevention guidelines reduces risk of cancer, cardiovascular disease and all-cause mortality. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. Pubblicato anticipatamente online il 5 aprile 2011.

Commento di Renato Rossi

Che non fumare riduca il rischio di patologie cardiovascolare ed oncologiche è ormai ampiamente accettato. Tuttavia anche i non fumatori possono fare ancora molto per migliorare la loro salute senza ricorrere all'uso di farmaci. Basta seguire le regole del buon senso con una dieta sana povera in grassi animali, preferendo carni bianche e pesce alle carni rosse, assumendo adeguate quantità di frutta, verdura, pasta e pane. Importante è anche mantenere un BMI normale, fare attività fisica moderata (può bastare una camminata a passo spedito di circa 30 minuti 5-6 volte alla settimana) e limitare il consumo di alcolici.
Lo studio recensito in questa pillola suggerisce che un ruolo importante riveste l'educazione del paziente. Fornire consigli semplici e nello stesso tempo esaurienti, ai fini di una prevenzione primaria efficace, è compito che il medico dovrebbe considerare prioritario, tanto quanto effettuare una diagnosi brillante o prescrivere una terapia corretta.
Vi è tuttavia il grande problema della compliance: è noto che cambiare stili di vita pericolosi è molto difficile nella pratica di tutti i giorni. L'opera del medico è essenziale, ma se non vi è la consapevolezza e l'adesione del paziente la lotta diventa impari. Per questo motivo l'educazione ad un corretto modus vivendi dovrebbe cominciare già nei primi anni di vita, in famiglia e nella scuola. Scriverlo è facile, ma com'è noto tra il dire e il fare...