Ritmo di vita e neoplasie: un legame?

Data 06 dicembre 2025
Categoria professione

Da anni ormai una parte dei ricercatori ha indirizzato l' attenzione sull' importanza dell' "orologio biologico" nel mantenimento della salute. E' noto ormai che i ritmi circadiani regolano la secrezione ormonale, il metabolismo e le risposte immunitarie. Ora ci si chiede se la vita moderna, con l' esposizione prolungata alla luce artificiale e all' alterazione dl ritmo sonno-veglia siano collegate allo sviluppo del cancro.

Uno studio sull' argomento e' stato pubblicato su Nature Immunology per evidenziare eventuali interazioni delle alterazioni luce-buio con le malattie neoplastiche.

Precedenti studi avevano in effetti gia' indicato il possibile collegamento dell'alterazione del ritmo circadiano con insorgenza e/o progressione con vari tipi di cancro, soprattutto al cancro del colon-retto, ed era stata sospettata da tempo una correlazione con la luce artificiale notturna (ALAN).
Una meta-analisi (https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1276290/full) ha coinvolto oltre 170.000 partecipanti rilevando che un'elevata esposizione ad ALAN aumentava il rischio di cancro al seno nelle donne in premenopausa.

Il tratto gastrointestinale sembra poi particolarmente sensibile alle alterazioni del ritmo circadiano, sia per influsso diretto che attraverso una disregolazione del microbiota intestinale.
Alcuni ricercatori sostengono con forza la necessita' (o quanto meno l'utilita') del curare con attenzione il mantenimento del ritmo circadiano regolare per il sonno ed i pasti, associando un'attività fisica regolare.
L' ipotesi e' che preservare i ritmi circadiani, adeguandoci anche i cicli di trattamento farmacologico, potrebbe svolgere un ruolo significativo nella prevenzione e nel trattamento del cancro in futuro.

Che dire?
E' certamente un aspetto interessante, tuttavia la sua effettiva importanza non e' ancora stata ben chiarita: l' influsso sull' effetto terapeutico e su un vero incremento dell' esistenza non sono stati pienamente provati. Ne' e' semplice, in epoca attuale, regolare rigidamente gli orari delle varie funzioni fisiologiche, o ignorare tutte le iniziative "fuori orario" che ci aiutano a vivere la vita moderna.
Da questi studi puo' derivare pero' un utile stimolo ad agevolare per quanto possibile un ritmo di vita piu' "umano" e regolare.

DZ

https://www.medscape.com/viewarticle/circadian-disruption-hidden-cancer-link-2025a1000ir1?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250721_etid7582613&uac=368901HG&impID=7582613