

segui [quotidianosanita.it](#) [Tweet](#) [stampa](#)


“Dieci semplice regole per stare in salute”. Intervista all'oncologo [Umberto Tirelli](#) che ha messo a punto un nuovo “decalogo”

Dalla prevenzione ‘tradizionale’, alla medicina predittiva. I consigli del direttore del Dipartimento di oncologia medica del Cro di Aviano per mantenersi in buona salute. Dal volante, alla camera dal letto, dalle sigarette elettroniche alla nutro genomica per guidare la dieta. Dalle vaccinazioni, all'alcol che non deve essere mai troppo e mai al momento sbagliato. [IL DECALOGO](#)



17 DIC - Sono dieci le regole per mantenere un buono stato di salute, da quelle classiche a quelle proiettate nel futuro e scritte nel grande capitolo della medicina predittiva. Elencate in un decalogo messo a punto dal professor [Umberto Tirelli](#), Direttore del Dipartimento di Oncologia Medica, Centro di Riferimento Oncologico, Istituto Nazionale Tumori di Aviano (Pordenone), queste ‘regole’ potrebbero rappresentare per tutti lo spunto per i buoni propositi dell'anno nuovo.

Il primo ‘comandamento’ della lista – e non poteva essere altrimenti – è ‘**non fumare**’, con una deroga speciale per le tanto, e spesso a sproposito, ‘chiacchierate’ sigarette elettroniche.

“Se cominci a fumare da giovanissimo – ammonisce [Tirelli](#) – ti accorcerai la vita di almeno 10 anni, quindi è bene non iniziare proprio. Ma per smettere di fumare, non è mai troppo tardi e le sigarette elettroniche in questo possono fornire un valido aiuto. E’ uno strumento che permette di mantenere la gestualità della sigaretta e al limite anche la presenza della nicotina, senza però incorrere nei pericoli delle ‘altre’. Le sigarette elettroniche non incentivano l'abitudine al fumo, ma rappresentano un'alternativa che fa meno danni delle ‘bionde’. In questo sono del tutto allineate con [Umberto Veronesi](#): le sigarette elettroniche sono sicuramente meno cancerogene di quelle tradizionali, perché non c'è la combustione di carta e tabacco. E’ evidente che la soluzione ottimale sarebbe smettere di fumare, ma è una parola che spesso non si traduce nei fatti, visto che il 25% delle persone ancora fuma, anche dopo aver provato tutti i metodi anti-fumo possibile. Insomma, non dobbiamo demonizzare le sigarette elettroniche, perché per molti fumatori rappresentano un modo per uscire dalla schiavitù del fumo”.

Al volante bisogna essere prudenti perché ogni giorno i morti sulle strade sono tantissimi. Inutile fare prevenzione contro le malattie, per andarsi poi a sfracellare contro un camion per l'elevata velocità, il messaggino sul telefonino, il colpo di sonno dopo la discoteca o per la guida in stato di ebbrezza. “Un bicchiere di vino può anche fare bene – afferma [Tirelli](#) – ma non bisogna mai abusarne, soprattutto da giovani. I superalcolici e il bere fuori pasto andrebbero evitati o riservati ad occasioni particolari. Categoricamente vietate invece le bevande alcoliche, prima di mettersi alla guida”.

Grande attenzione **all'ago della bilancia**, anche se il periodo non è dei più ‘facili’ con l'approssimarsi delle festività natalizie e le mille occasioni per ‘sgarrare’. “La ricetta di una sana alimentazione - ricorda [Tirelli](#) è meno

grassi e carne, più frutta e verdura di stagione. Una costante attività fisica, in palestra o all'aperto (anche la classica passeggiata di mezz'ora a giorni alterni va bene), farà il resto. E per chi soffre di intolleranze alimentari, oggi anche la nutrigenomica può fornire linee guida ‘su misura’ per migliorare la qualità dell'alimentazione.”

I vaccini. “Ogni giorno – ricorda [Tirelli](#) - in Italia ci sono 1800 morti, di cui 1600 anziani. E in questo periodo, metà delle persone decedute, avranno fatto il vaccino qualche giorno prima. Ma anche in marzo, lontano dunque dalla stagione vaccinale, il numero di morti non cambia”. In altre parole, l'associazione morti-vaccino

non è sottesa da un rapporto causa-effetto. I cosiddetti morti da vaccino di questi giorni, sono dovuti al 'caso' e non alla 'causa' - vaccino, insomma. "La vaccinazione anti-le è importantissima – sottolinea Tirelli - e va fatta. Molto importante è anche sottoporsi alle vaccinazioni anti-epatite B e anti HPV. Aiutano a prevenire l'una cirrosi e epatocarcinomi, l'altra i tumori del collo dell'utero, dell'ano, del pene e della tonsilla. Senz'altro utile, sarebbe estendere la vaccinazione anti-HPV anche ai ragazzi, oltre che alle ragazze. Il problema ovviamente è solo economico".

Infine, la prevenzione del futuro, che passa anche per la **medicina predittiva**, capitolo affascinante, ma disseminato di bucce di banana. E' questo un campo che ha ancora bisogno di crescere, di maturare, di trovare i suoi giusti ambiti applicativi e i suoi paracadute. Le improvvise accelerate, alimentate dal carburante del *marketing*, hanno portato finora solo a battute d'arresto. Uno degli ultimi esempi, raccontato anche sulle pagine del [New England Journal of Medicine](#), risale a pochi mesi fa.

Nel corso dell'estate 2013, l'azienda di test genetici 23andMe ha avviato una [martellante campagna pubblicitaria](#) sulle televisioni americane, nella quale attraenti giovani stelle e strisce informavano gli spettatori che per appena 99 dollari e un po' di saliva, sarebbe stato loro possibile scoprire "centinaia di cose sulla propria salute, compreso il fatto di essere a rischio di cardiopatia ischemica, artrite, calcolosi della colecisti o emocromatosi".

La reazione dell'FDA, dopo essersi fatta attendere per qualche mese (nel frattempo i 'clienti' della 23andMe avevano superato il milione), è arrivata forte e chiara il 22 novembre dello scorso anno. Con una lettera, l'agenzia regolatoria americana intimava alla *company* di test genetici di sospendere immediatamente la campagna pubblicitaria.

Accedere direttamente ai test genetici, non rappresenta un *empowerment* del consumatore, ma un rischioso corto-circuito che può generare una serie di danni, soprattutto psicologici, ma anche medico-legali che potrebbero portare molto lontano. Lasciare da solo il paziente con il risultato del suo test, oltre a non essere utile, può essere pericoloso. E infatti, non è di questo che parla il professor Tirelli quando invita ad 'affidarsi con fiducia alla medicina predittiva'.

"Il capitolo della medicina predittiva, si è inaugurato una decina di anni fa – spiega **Tirelli**, quando è stata completata l'identificazione del genoma umano. E' questo un modello che si applica non ai malati, ma ai sani. Scopo della medicina predittiva infatti non è la guarigione, come la classica medicina curativa che tutti conosciamo, quanto invece la scoperta di alterazioni del DNA, la cui identificazione può essere utile per individuare i soggetti a rischio di sviluppare tumori, Alzheimer, alterazioni del metabolismo delle vitamine o dei grassi o degli zuccheri. Tutto questo si basa su dati pubblicati su riviste scientifiche autorevoli. Nel caso di alcuni tumori della mammella, del colon retto, della prostata, ma anche tiroide, MEN e altri – prosegue **Tirelli** - è possibile ricorrere alla testatura sulla saliva di alcuni SNPs (alterazioni del DNA di alcuni geni) per identificare gli individui a rischio di sviluppare questi tumori. Tra i più noti, anche per la vicenda personale dell'attrice Angelina Jolie, ci sono i geni BRCA1 e BRCA2 che, in presenza di alcune alterazioni, aumentano il rischio di tumore della mammella (ma anche dell'ovaio) di circa l'80% nel corso della vita. Quando raccogliamo l'anamnesi di un paziente, dovremmo dunque sempre chiedere se in famiglia ci sono stati altri casi di uno stesso tumore, perché questo dovrebbe far pensare a forme legate ad alterazioni genetiche".

Costruire un 'albero genealogico' familiare dei tumori, aiuta il medico non solo ad indirizzarsi verso una diagnosi, ma anche a richiedere in maniera ragionata il test genetico, perché sebbene a carico del SSN e ormai disponibili in diversi ospedali italiani, questi esami hanno un costo non indifferente, intorno a 400-500 €. "E' possibile farli anche privatamente – ricorda **Tirelli** – ma la prescrizione del test dovrebbe sempre partire da un medico esperto e la lettura dei risultati andrebbe sempre accompagnata da un *counseling* qualificato" Per evitare di lasciare il paziente da solo con un risultato che va interpretato, contestualizzato e opportunamente indirizzato nelle iniziative da prendere.

"Infine – conclude **Tirelli** - non va dimenticata naturalmente la **prevenzione tradizionale dei tumori**, perché se non si seguono le regole del vivere sano, ci si può sempre ammalare di una forma cosiddetta 'sporadica' di tumore, anche in assenza di alterazioni genetiche".

Maria Rita Montebelli


17 dicembre 2014


© Riproduzione riservata


Allegati:


■ **Il Decalogo del Benessere**


Altri articoli in Scienza e Farmaci


 **Cancro e infiammazione: un binomio "pericoloso" rinforzato dalla proteina p53 mutata**

 **La ricerca italiana in ambito biomedico: 34 giovani d'eccellenza a confronto**

 **Carenza farmaci. Dopo due mesi di stop, Federfarma Servizi chiede riapertura del Tavolo di lavoro. Adf: "Siamo pronti"**

 **Malaria: ecco perché resiste ad uno dei principali farmaci**

 **Congresso Società Americana di Ematologia. Tumori del sangue, tutte le novità dal laboratorio al letto del malato**

 **Distribuzione farmaci. Parafarmacie: "Attuale sistema è inadeguato e non più sostenibile"**