

TUMORI

## Latte, sonno e sport: così si protegge l'intestino

*Per scongiurare adenomi e tumori del colon è bene bere latte fin da bambini e dormire almeno 7 ore a notte.*

*Non è mai troppo tardi per iniziare a fare ginnastica*

**MILANO** - Bere un bicchiere di latte al giorno da bambini, preferibilmente per tutta l'infanzia, abbassa fino al 40 per cento il rischio di ammalarsi di tumore del colon da adulti. Dormire poco, invece, ha l'effetto contrario. Fare costantemente ginnastica riduce sia il pericolo di sviluppare la malattia che le probabilità di morirne.

**AMICO LATTE** - Uno studio neozelandese ha confrontato le abitudini di 562 malati di carcinoma intestinale di età compresa tra i 30 e i 69 anni con quelle di 571 volontari sani per verificare l'utilità, in chiave preventiva, del consumo di latte in ambito scolastico. Ai partecipanti è stato chiesto di compilare dei questionari sulle loro abitudini di vita e l'esito a cui sono giunti i ricercatori (che hanno pubblicato lo studio sull') è che un consumo quotidiano e costante sul lungo periodo ha effettivamente conseguenze benefiche, probabilmente legate al fatto che si accumulano nell'organismo alti livelli di calcio che potrebbero proteggere l'intestino dalla formazione di una neoplasia. «Diverse ricerche hanno già riportato l'utilità del consumo quotidiano di calcio e latte negli adulti per prevenire la formazione di adenomi o formazioni cancerose nell'intestino, ma raramente finora si è indagato sull'infanzia», spiegano gli autori. Gli scienziati hanno calcolato che la riduzione del rischio di insorgenza del tumore colonrettale in età adulta si attestava al 20 per cento per gli individui che avevano assunto almeno un bicchiere di latte al giorno per 4-6 anni e aumentava al 40 per cento in caso di assunzione per 6 anni e oltre.

**SONNO PREZIOSO** - Dormire meno di sei ore a notte, invece, aumenterebbe del 50 per cento il pericolo di sviluppare adenomi (lesioni precancerose che possono portare a un carcinoma del colonretto). Ad affermarlo sono gli studiosi americani della Case Western Reserve University in un articolo su dopo aver analizzato i dati relativi a durata e qualità del sonno in 1.240 persone prima che si sottoponessero a una colonscopia. Durante l'esame, a 338 partecipanti è stato riscontrato un adenoma colonrettale e, incrociando le informazioni, è apparso evidente che l'incidenza delle lesioni è notevolmente maggiore in chi dorme troppo poco rispetto ai soggetti che riposano almeno sette ore.

**SPORT SALVAVITA** - «Mantenere una salutare routine del sonno è fondamentale – chiarisce l'autrice della ricerca, Li Li - e anche dopo aver tenuto in considerazione altri fattori di rischio, la sola mancanza di riposo sufficiente è risultata avere un pericoloso ruolo chiave per la malattia». La carenza di un numero adeguato di ore di sonno è già stata associata, peraltro, a un aumentato rischio di obesità, diabete e varie patologie cardiache. «Non è mai troppo tardi per iniziare a fare ginnastica. E non è mai neppure troppo presto». È questo il commento di Kathleen Y. Wolin, ricercatrice della Washington University School of Medicine, ai risultati del suo studio che mostrano come gli adulti che praticano una regolare attività fisica abbiano meno rischi di morire per un tumore del colon. Wolin e i colleghi dell'American Cancer Society hanno esaminato le informazioni relative a oltre 150mila persone, incrociando i dati relativi al livello di sport praticato tra il 1982 e il 1997 con quelli sulle diagnosi effettuate tra il 1998 e il 2005 e con i decessi causati dal cancro fra il 1998 e il 2006. E' così emerso che chi si è tenuto costantemente in esercizio per almeno 10 anni va incontro a un pericolo minore di morire a causa di un carcinoma colonrettale. «I benefici maggiori – conclude la studiosa – sono evidenti in chi ha fatto sport per la maggior parte della sua vita, ma questo non significa dover fare maratone o sudare per ore ogni giorno: bastano 30 minuti di camminata al giorno per tenere lontano il cancro, ma anche diabete e malattie cardiache». Gli effetti positivi valgono anche se si inizia a

fare esercizio dopo aver ricevuto la diagnosi: diverse ricerche hanno infatti dimostrato l'utilità della ginnastica per limitare i pericoli di una recidiva o per migliorare la propria salute durante le terapie, con l'effetto di prolungare la sopravvivenza dei pazienti.

Vera Martinella

(Fondazione Veronesi)

[stampa](#) | [chiudi](#)