

stampa | chiudi

STUDIO AMERICANO

# Correre via dal cancro alla prostata

*Un'intensa attività fisica aumenta la sopravvivenza di pazienti colpiti da questo tipo di tumore*

**MILANO** - La diagnosi di un tumore non deve far chiudere in casa. Se si riesce a fare una nuotata, una partita a tennis o una corsa nel parco, ci si può anche allungare la vita. Un recente studio americano, pubblicato sul *Journal of Clinical Oncology*, sostiene infatti che i malati di cancro alla prostata che praticano attività fisica per più di tre ore a settimana hanno il 61 per cento di probabilità in meno di morire per questa neoplasia rispetto a chi, nell'arco dei sette giorni, fa esercizio solo per non più di un'ora.

**LO STUDIO** - Stacey Kenfield, della Harvard School of Public Health, in collaborazione con altri ricercatori dell'Università della California, ha valutato l'intensità, la durata e la qualità dell'attività fisica svolta nel periodo tra il 1990 e il 2008 da 2.700 uomini con accertato cancro alla prostata che partecipavano all'Health Professionals Follow-Up Study. In particolare è stato valutato il possibile legame tra il rischio di morire, non solo per il tumore già diagnosticato, ma anche per altre cause, e la pratica di uno sport come il nuoto o la corsa, l'abitudine a giocare a tennis, andare in bicicletta o fare belle passeggiate oppure svolgere un lavoro all'aria aperta impegnativo dal punto di vista fisico. Dall'analisi dei dati è emerso che, in quel tipo di pazienti, anche solo camminare a passo spedito per almeno un'ora e mezza la settimana serviva quasi a dimezzare il rischio di morte per qualunque causa nel periodo considerato. Perché il vantaggio fosse evidente sull'evoluzione della malattia, tuttavia, si dovevano però considerare gli uomini che svolgevano un esercizio fisico più intenso, nell'ordine di almeno tre ore settimanali.

**UN PO' DI GINNASTICA AIUTA** - «In una certa misura, benefici si sono osservati per ogni livello di attività fisica svolta - sottolinea la Kenfield -. Bastano 15 minuti di esercizio giornaliero per avere effetti positivi sulla salute in generale e, con uno sforzo in più, gli uomini con un tumore alla prostata potrebbero migliorare sensibilmente la prognosi della loro malattia». Come questo avvenga, però non è del tutto chiaro. Per l'équipe della Kenfield una possibile spiegazione potrebbe essere legata al ruolo che l'attività fisica ha nell'aumentare la sensibilità all'insulina e, di conseguenza, nell'influenzare l'attività di altri ormoni correlati alla proliferazione cellulare e alla produzione di nuovi vasi, fenomeni centrali nella crescita di un tumore. «Inoltre - continua la ricercatrice statunitense - l'esercizio muscolare rafforza il sistema immunitario e diminuisce la concentrazione di fattori infiammatori, ma per conoscere i precisi meccanismi molecolari implicati in questi fenomeni occorreranno ulteriori studi».

**CANCRO ALLA PROSTATA** - Il tumore alla prostata è la più comune neoplasia tra le persone di sesso maschile. Secondo il National Cancer Institute negli Stati Uniti a un uomo su sei verrà diagnosticato un cancro alla prostata durante la sua vita. In Italia l'Istituto Superiore di Sanità stima l'incidenza di questa malattia al 12 per cento secondo dati relativi al 2005 con una percentuale di sopravvivenza a cinque anni superiore al 70 per cento. Un valore che potrebbe essere ulteriormente incrementato grazie a un po' di movimento in più come suggerisce questo studio americano, il primo ad aver evidenziato che una maggiore attività fisica non solo protegge da malattie cardiovascolari, ma può anche migliorare in modo significativo la sopravvivenza a certi tipi di tumore.

Cristina Gaviraghi

stampa | chiudi