



Studio italiano, cuore in salute aumenta longevità anche dopo diagnosi di cancro

Descrizione

(Adnkronos) Muoversi di più¹, seguire un'alimentazione equilibrata, non fumare, controllare peso e pressione: le abitudini che proteggono il cuore si rivelano decisive anche dopo una diagnosi di tumore. E quanto emerge da uno studio realizzato nell'ambito del progetto Umberto², condotto dalla piattaforma congiunta Fondazione Umberto Veronesi Ets-Unità di ricerca di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia), in collaborazione con l'università Lum di Giuseppe Degennaro di Casamassima (Bari). Pubblicata sullo European Heart Journal³, organo ufficiale della Società europea di cardiologia, la ricerca si basa sui dati dello studio Moli-sani⁴, uno dei più ampi studi di popolazione a livello internazionale, coordinato dall'Unità di Epidemiologia e Prevenzione del Neuromed.

I ricercatori hanno seguito per 15 anni 779 adulti italiani, uomini e donne, che al momento dell'ingresso nello studio Moli-sani avevano già avuto una diagnosi di tumore, valutando il loro stato di salute attraverso il punteggio Life's Simple 7 (LS7). Si tratta di un indice sviluppato dall'American Heart Association⁵ spiega una nota dall'Irccs Neuromed che misura 7 classici fattori legati allo stile di vita e al rischio cardiovascolare: fumo, attività fisica, dieta, peso corporeo, pressione, colesterolo e glicemia. Attraverso questo strumento, i ricercatori hanno potuto valutare il grado di aderenza a comportamenti salutari da parte dei partecipanti con tumore e analizzarne l'impatto sul rischio di mortalità totale. I risultati hanno indicato che chi manteneva abitudini più sane aveva un rischio di mortalità inferiore del 38% rispetto a chi seguiva uno stile di vita poco salutare. Inoltre, ogni miglioramento di 1 punto nel punteggio LS7 era associato a una riduzione del 10% della mortalità per cancro⁶.

Il nostro studio afferma Marialaura Bonaccio, primo autore del lavoro e co-principal investigator della piattaforma congiunta Fondazione Umberto Veronesi Ets-Irccs Neuromed presso l'Unità di Epidemiologia e Prevenzione mostra che un punteggio basato sui tradizionali fattori di rischio cardiovascolare, già validato nella popolazione generale, può migliorare la sopravvivenza anche per chi ha una storia di tumore. Adottare abitudini salutari come seguire una dieta sana, praticare attività fisica e mantenere un peso corporeo adeguato rappresenta insomma un supporto concreto per chi ha affrontato o sta affrontando quella patologia⁷.

Quando nel progetto Umberto la componente "dieta" del punteggio LS7, che nella versione americana si basa su criteri generici di alimentazione sana, è stata sostituita con "aderenza specifica alla dieta mediterranea" rimarkano i ricercatori il legame tra comportamenti salutari e sopravvivenza. Il risultato è ancora più evidente, anche per la mortalità dovuta a malattie cardiovascolari. Il modello alimentare tipico dei Paesi del Sud Europa (ricco di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio extravergine d'oliva) si conferma così un alleato fondamentale non solo per la salute del cuore, ma anche per il benessere delle persone che affrontano un tumore.

Secondo lo studio, buona parte della relazione tra positivi stili di vita e riduzione della mortalità può essere spiegata da tre fattori biologici comuni alle malattie cardiovascolari e ai tumori: infiammazione subclinica, la frequenza cardiaca e i livelli di vitamina D nel sangue. Questi dati confermano l'esistenza di un terreno comune che lega le due condizioni patologiche. Commenta Maria Benedetta Donati, principal investigator della piattaforma congiunta Fondazione Veronesi-Neuromed: "Questo studio conferma un'ipotesi scientificamente molto interessante, ovvero che malattie croniche apparentemente diverse, come i tumori e le patologie cardiovascolari, possano condividere basi biologiche e meccanismi di sviluppo e progressione comuni. In letteratura questa ipotesi è nota come "common soil", cioè un "terreno condiviso" di meccanismi molecolari e fattori di rischio o protezione da cui si sviluppano condizioni cliniche differenti".

I risultati osserva Licia Iacoviello, responsabile dell'Unità di Epidemiologia e Prevenzione del Neuromed e ordinario di Igiene all'università Lum di Casamassima, rafforzano l'idea che gli stili di vita salutari e la prevenzione primaria non servano soltanto a ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche in persone sane, ma anche a migliorare la prognosi e la qualità della vita di chi ha già affrontato un tumore. È un messaggio di salute pubblica che unisce due ambiti solo apparentemente distinti: quello cardiovascolare e quello oncologico. Una visione ampia, come rimarca Chiara Tonelli, presidente del comitato scientifico di Fondazione Umberto Veronesi Ets, professore emerito di Genetica all'università degli Studi di Milano e presidente Federazione italiana scienze della vita (Fisv): "Con questo studio si conferma l'importanza del progetto Umberto, che da sempre adotta un approccio integrato mettendo la persona al centro di uno stile di vita globale. Il progetto valorizza l'interconnessione tra dieta, attività fisica e altri comportamenti salutari, fondamentali per intervenire sui meccanismi comuni a malattie cardiovascolari e oncologiche".

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 17, 2025

Autore

redazione

default watermark