



Milano, 1 febbraio 2018 - Lunedì 4 febbraio AIRC partecipa al World Cancer Day, Giornata Mondiale contro il Cancro promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, lanciando anche in Italia "I Am and I Will", campagna che invita tutti i cittadini a impegnarsi in prima persona nella battaglia contro il cancro.

L'emergenza cancro è una priorità a livello globale: solo nel nostro Paese nell'ultimo anno sono stati diagnosticati oltre 373.000 nuovi casi, più di 1.000 al giorno. Le previsioni per il prossimo decennio indicano che nel 2030 il cancro sarà la principale causa di morte nel mondo con 21,6 milioni di nuovi casi all'anno (*fonte: World Cancer Research Day*).

I ricercatori stanno lavorando senza sosta per incidere su questi numeri, attraverso lo sviluppo di diagnosi sempre più precoci e di trattamenti sempre più efficaci e personalizzati. L'Italia è un'eccellenza nell'ambito della ricerca oncologica anche a livello internazionale: non è un caso che nel nostro Paese si guarisca di più, come testimoniano i dati che ci pongono al vertice in Europa per le guarigioni.

La sopravvivenza a cinque anni è aumentata, sia per gli uomini (54% vs 51%) che per le donne (63% vs 60%), rispetto al quinquennio precedente. In Italia, attualmente, ci sono oltre 3,3 milioni di persone che hanno superato una diagnosi di cancro e in molti casi hanno un'aspettativa di vita paragonabile a quella di chi non si è mai ammalato (*fonte: I numeri del cancro in Italia, 2018 a cura di AIRTUM, AIOM e Passi*).

Un risultato che potrebbe migliorare ulteriormente se tutti adottassimo abitudini e comportamenti più salutari. A confermarlo è il World Cancer Research Fund - Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) che da anni si occupa di studiare come dieta, peso e attività fisica influiscano sul rischio di sviluppare un tumore.

Dopo un lavoro di revisione di migliaia di studi con criteri standardizzati e un protocollo rigoroso, il WCRF ha pubblicato un vero e proprio decalogo di indicazioni che, se seguite, nell'insieme possono ridurre il rischio di sviluppare un cancro nel corso della vita: mantenere il giusto peso; fare attività fisica; seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdura, frutta e legumi; limitare cibi confezionati, ricchi in grassi, amidi e zuccheri; limitare il consumo di carni rosse ed evitare quelle lavorate; limitare le bevande zuccherate; contenere il consumo di alcool; non utilizzare integratori per prevenire il rischio di cancro; allattare al seno.

***Prof. Carlo La Vecchia - Università degli studi di Milano***

*Una dieta ricca di fibre riduce il rischio di ammalarsi di tumore della testa e del collo*

Consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e quantità elevate di cereali ricchi di fibre può aiutare a diminuire le probabilità di ammalarsi di tumore della testa e del collo, un gruppo di neoplasie che possono svilupparsi nella bocca, nella gola, nel naso, nei seni paranasali, nella laringe (corde vocali), nella faringe, nelle ghiandole salivari e nella tiroide. Il contributo di tale dieta alla riduzione del rischio di ammalarsi di questi tipi di tumori è stato quantificato in uno studio condotto dal consorzio internazionale INHANCE, a cui l'Italia partecipa grazie al sostegno di AIRC. I risultati sono stati pubblicati sull'*International Journal of Cancer*.

***Prof. Alberto Mantovani - Istituto Humanitas di Rozzano Milano***

*Rapporto tra apporto calorico e cancro*

Risultati importanti sono stati ottenuti grazie al sostegno di AIRC dal gruppo di ricerca guidato da Alberto Mantovani, direttore scientifico dell'Istituto Humanitas di Rozzano (MI), che ha dimostrato come la diminuzione di circa il 30 per cento dell'apporto calorico riduce la produzione di fattori di crescita e citochine che favoriscono l'infiammazione e la comparsa di tumori.

***Prof. Antonio Moschetta - Università degli Studi di Bari***

*Nell'olio extravergine si cela una sostanza che aiuta a contrastare i tumori intestinali*

Il consumo quotidiano di olio extravergine di oliva aiuta a prevenire e combattere i tumori intestinali. La scoperta è stata fatta dal gruppo di ricerca di Antonio Moschetta, grazie a uno studio sostenuto da AIRC i cui risultati sono pubblicati sulla rivista *Gastroenterology*. L'olio extravergine di oliva è ricco di acido oleico, una sostanza in grado di regolare la proliferazione cellulare. In cellule e animali di laboratorio i ricercatori hanno potuto simulare l'azione di alcuni geni alterati e di stati di infiammazione intestinale, dimostrando che la somministrazione di una dieta arricchita di acido oleico è in grado di garantire notevoli benefici per la salute.

**Ecco il decalogo sui comportamenti da adottare per ridurre il rischio di cancro: [AIRC Decalogo della salute WCRF](#)**