



Cancri meno comuni

La maggior parte delle ricerche realizzate nell'ambito di Health 2020 si è concentrata sul cancro alla mammella, alla prostata e all'intestino poichè questi sono i cancri più comunemente diffusi tra la popolazione australiana e pertanto sono più facili da studiare. Recentemente abbiamo iniziato a puntare maggiormente la nostra attenzione sui cancri meno comuni, che costituiscono meno della metà dei nuovi cancri che vengono diagnosticati, ma causano più della metà dei decessi per cancro in Australia. Poichè questi cancri sono meno comuni e hanno una prognosi infausta, non sono state condotte molte ricerche epidemiologiche in merito e non si sa molto del perchè alcune persone corrono un rischio più alto di esserne colpiti.

I partecipanti a Health 2020 hanno contribuito enormemente a farci comprendere i fattori di rischio associati con questi cancri meno comuni, attraverso la condivisione dei nostri dati con quelli di studi simili. Ad esempio, Health 2020 ha condiviso i dati con dei team di ricerca internazionali sul glioma (un cancro al cervello), sul mieloma multiplo e sui cancri al pancreas e ai reni.

Si è scoperto che un maggiore rischio di decesso causato da **mieloma multiplo** è associato ad obesità nel complesso, e con le donne che continuano ad essere obese per tutto l'arco dell'età adulta. Questo potrebbe essere dovuto al livello di adiponectina, un ormone prodotto dalle cellule adipose. I livelli di adiponectina sono in genere più alti nelle persone più magre. Si è riscontrato che un più alto livello di adiponectina è associato con un rischio più basso di sviluppare il mieloma multiplo, specialmente per persone sovrappeso o obese.

Anche il **cancro al pancreas** è risultato essere associato ad obesità nel complesso, obesità centrale (grasso intorno al giro vita) e con l'essere sovrappeso o obesi in giovane età adulta. I ricercatori hanno anche dimostrato che il consumo di latticini come latte, formaggio e yogurt, come anche calcio e vitamina D -sostanze nutritive presenti in questi cibi- non è associato con il cancro al pancreas. Tuttavia il consumo di alcol in quantità superiore a 3 bevande standard (375 ml di birra normale, 100 ml di vino o 30 ml di superalcolici) al giorno è associato ad un rischio maggiore di cancro al pancreas.

I dati di Health 2020 hanno contribuito a confermare risultati precedenti che indicavano un'associazione tra l'altezza in età adulta e il rischio di **glioma** per gli uomini, specialmente per la categoria del glioblastoma, anche se l'associazione è risultata meno chiara nel caso delle donne. Sono necessarie ulteriori ricerche per determinare se i fattori genetici e ambientali che influiscono sull'altezza in età adulta sono anche associati con il rischio di glioblastoma.

Health 2020 ha anche contribuito agli studi sul **cancro ai reni**, dimostrando come un maggiore consumo di frutta e verdura sia associato con un rischio minore, mentre non è stata riscontrata alcuna associazione con il consumo di carne, pesce e pollame. Un altro studio ha rivelato che un alto livello di vitamina B6 nel sangue è associato con un rischio minore di cancro ai reni. La vitamina B6 si trova nella carne, nel pesce, nel pollame, nelle interiora (ad esempio il fegato), nella frutta a guscio, nelle lenticchie, in alcuni frutti e alcune verdure e nella Vegemite.

Questi risultati dimostrano il contributo importante dei partecipanti a Health 2020 riguardo le conoscenze che sono state raggiunte su alcuni dei cancri meno comuni.



Calcio e salute

Vi avevamo in precedenza informato che il dottor Belal Khan stava portando avanti delle ricerche sul consumo di calcio tra i partecipanti a Health 2020 e se tale consumo avesse o meno un impatto sulla salute del cuore e delle ossa.

Il consumo di calcio è importante per mantenere la densità ossea, ma non sappiamo se possa aiutare a prevenire le fratture ossee che sono comuni tra le persone anziane, o se un consumo elevato possa essere dannoso. La ricerca del dottor Khan ha evidenziato come uomini e donne con il più alto consumo di calcio corrono il più basso rischio di fratture ossee, di disturbi cardiovascolari non letali e di decesso da ogni causa, rispetto a coloro i quali hanno il più basso consumo di calcio. Non vi è stata alcuna indicazione che un alto consumo di calcio possa essere dannoso. La sua ricerca suggerisce che la dose giornaliera di calcio raccomandata per uomini e donne sopra i 70 anni (1400mg al giorno) probabilmente apporta dei benefici.

I dati del dottor Khan sono stati anche usati da Xianwen Shang per la sua ricerca di dottorato appena completata. Xianwen ha analizzato gli effetti del consumo di grassi omega-3 e la calcificazione dell'aorta addominale. L'aorta è l'arteria principale che pompa il sangue dal cuore alle altre parti del corpo. La calcificazione dell'aorta è associata con arteriosclerosi e un elevato rischio di disturbi cardiovascolari non letali. Si sente spesso parlare dei benefici dei grassi omega-3 a lunga catena (che si trovano nel pesce), ma l'acido alfa linoleico è un altro grasso omega-3



(che si trova nella frutta a guscio e nei semi) ed è consumato più comunemente dagli australiani rispetto agli omega-3 del pesce grasso. Xianwen ha scoperto che un alto consumo sia di acido linoleico che di grassi omega-3, è associato con una più bassa incidenza di calcificazione dell'aorta addominale per le donne ma non per gli uomini. È possibile che per gli uomini non sia stata notata un'associazione a causa del consumo relativamente basso di grassi omega-3 da parte dei partecipanti a Health 2020.

Xianwen ha anche scoperto che una dieta di qualità più elevata, per come indicata dall'Alternative Healthy Eating Index-2010, è associata con una minore incidenza di calcificazione dell'aorta addominale. Un alto punteggio è assegnato dall'Alternative Healthy Eating Index-2010 ad una dieta che preveda un alto consumo di cereali integrali, verdure, frutta, frutta a guscio e legumi e un basso consumo di carni e bevande zuccherate. La ricerca di Xianwen mette in evidenza l'importanza per gli australiani di seguire le attuali linee guida per una sana alimentazione.

Benefici della vitamina D

In precedenza vi avevamo informato sui collaboratori che stavano lavorando con noi nel misurare i livelli di vitamina D nei campioni di sangue raccolti dai partecipanti a Health 2020 quando hanno preso parte per la prima volta allo studio. Il lavoro svolto è l'argomento della tesi di dottorato recentemente completata da Alicia Heath.

La vitamina D è un argomento importante visto che è stato scoperto che molti australiani ne hanno un livello basso. È ben noto che la vitamina D è necessaria per avere ossa forti e sane, ma la ricerca suggerisce che vi possa anche essere un'associazione tra livelli di vitamina D bassi e un maggiore rischio di una serie di altri problemi di salute.

La vitamina D si trova in due forme misurabili nel sangue: la vitamina D₃ (prodotta dall'esposizione al sole) e la vitamina D₂ (prodotta da funghi e lieviti e utilizzata in alcuni integratori e additivi alimentari, soprattutto negli Stati Uniti).

Alicia ha scoperto che livelli più alti di vitamina D complessiva o di D₃, il principale tipo di Vitamina D riscontrato nei partecipanti a Health 2020, sono associati ad un minore rischio di decessi, soprattutto decessi causati dal cancro, di disturbi respiratori o digestivi e ad un rischio minore di sviluppare il diabete. Per i partecipanti a cui è stata riscontrata la presenza anche minima di D₂, il rischio di morte è risultato più alto rispetto a coloro ai quali non è stata riscontrata completamente la presenza. Tali risultati suggeriscono che la vitamina D₃ potrebbe aiutare a prevenire l'insorgere del diabete di tipo 2 e i decessi prematuri, mentre la vitamina D₂ potrebbe avere un effetto negativo sulla salute.

I futuri studi di osservazione dovrebbero fare una distinzione tra queste due forme di vitamina D per verificare se, a parte che per la salute delle ossa, siano associate in maniera differente con esiti sulla salute.

Preferite ricevere la newsletter via email?

**Semplicemente digitate nella riga oggetto dell' email: "e-news please" insieme al vostro nome e al numero identificativo (ID) di Health 2020 (se lo conoscete)
Inviare a: HEALTH2020@cancervic.org.au**



Attività fisica e salute degli occhi

L'esercizio fisico potrebbe avere effetti benefici per i vostri occhi. All'inizio dell'anno, uno studio pubblicato sul *British Journal of Ophthalmology* ha indagato la relazione tra l'essere attivi fisicamente e la degenerazione maculare legata all'età. La degenerazione maculare legata all'età è la principale causa di perdita grave e irreversibile della vista tra gli australiani anziani. Lo studio si basa sulle passate abitudini in termini di esercizio fisico degli oltre 20,000 partecipanti a Health 2020 che si sono sottoposti ad esami fotografici degli occhi tra il 2003 e il 2007. Si è scoperto che le donne che in passato hanno fatto più esercizio fisico hanno meno probabilità rispetto alle donne meno attive di soffrire della forma intermedia di degenerazione maculare legata all'età. Lo studio fornisce anche un'indicazione sul fatto che uomini e donne che sono stati molto attivi hanno meno probabilità di soffrire delle forme più gravi di degenerazione maculare legata all'età. Questi risultati insieme alle relazioni precedenti dei ricercatori di Health 2020 sull'alimentazione e il consumo di alcol ci rammentano l'importanza di mantenere uno stile di vita sano al fine di prenderci cura della salute dei nostri occhi.

Aiutare adesso per le generazioni future

Abbiamo parlato con una delle partecipanti a Health 2020, Rosemary Castles, del perchè sostiene il lavoro svolto da Cancer Council Victoria.

Non ricordo se ho iniziato ad impegnarmi con Cancer Council Victoria prima o dopo aver sottoscritto la mia partecipazione a Health 2020, è passato così tanto tempo!

Nella mia famiglia ci sono stati casi di cancro alla prostata e ai polmoni. Diversi amici e conoscenti hanno avuto varie forme di cancro – una mia compagna di scuola è morta molto giovane, prima dei 40 anni. È una malattia così insidiosa che può colpire chiunque.

Ci sono davvero poche persone nella comunità che non sono state toccate in qualche maniera dal cancro e questo ti fa pensare a quanto sei fortunata e a cosa puoi fare per aiutare. Che è la ragione per la quale ho deciso di partecipare a Health 2020.

E poichè sono molto fiduciosa nel lavoro che svolge il Cancer Council, faccio delle donazioni mensili, prendo parte al Daffodil Day e ho anche inserito un lascito nel mio testamento. Sono questi i modi in cui penso di poter contribuire a fare la differenza.

Attraverso il mio coinvolgimento con il Cancer Council, ho potuto constatare quanto è importante la ricerca ed è incoraggiante vedere cosa è stato



Rosemary Castles

realizzato. Per questo adesso continuo a donare – perchè anche un piccolo aiuto è importante – e, lasciando una donazione nel mio testamento, spero di poter dare il mio sostegno alle prossime ricerche che aiuteranno le generazioni future.

Se la storia di Rosemary vi ha ispirato e volete avere ulteriori informazioni su lasciti o altri modi di sostenere il Cancer Council Victoria, chiamate il 1800 780 003 o inviate un'email a: HEALTH2020@cancervic.org.au.



Aggiornamento dati personali

Per noi è molto importante essere informati dei cambiamenti nei vostri recapiti per poter rimanere in contatto.

Se avete un nuovo recapito, strappate questo parte del foglio e inviatecela.

Nome **Mr/Ms/Mrs/Miss**

Secondo nome

Cognome

Telefono

Email

Email metodo di comunicazione preferito (spuntate la casella)

NUOVO INDIRIZZO

Sobborgo

Stato **Codice Postale**

INDIRIZZO PRECEDENTE

Sobborgo

Stato **Codice Postale**

Spedire a:

Health 2020
615 St Kilda Road
Melbourne 3004

OPPURE inviateli via email a:

HEALTH2020@cancervic.org.au

OPPURE telefonate al numero:

1800 780 003

Come usiamo i vostri dati?

Le informazioni che ci hai generosamente fornito sono state d'inestimabile valore per la ricerca su molte malattie tra cui il cancro, l'artrite, le malattie cardiovascolari e le malattie agli occhi.

Qua sotto c'è una selezione di recenti pubblicazioni scientifiche che hanno utilizzato dati ottenuti grazie a chi partecipa a Health 2020. Ad alcune di queste ricerche hanno partecipato ricercatori di tutta Australia e da diverse parti del mondo.

Chong, E. W., Y. Wang, L. D. Robman, et al. Age Related Macular Degeneration and Total Hip Replacement Due to Osteoarthritis or Fracture: Melbourne Collaborative Cohort Study. PLoS One. 2015 10(9): e0137322.

Del Gobbo, L. C., F. Imamura, S. Aslibekyan, et al. ω -3 Polyunsaturated Fatty Acid Biomarkers and Coronary Heart Disease: Pooling Project of 19 Cohort Studies. JAMA Intern Med. 2016 176(8): 1155-1166.

Dugue, P. A., A. M. Hodge, M. T. Brinkman, et al. Association between selected dietary scores and the risk of urothelial cell carcinoma: A prospective cohort study. Int J Cancer. 2016 139(6): 1251-1260.

Gaudet, M. M., M. Barrdahl, S. Lindstrom, et al. Interactions between breast cancer susceptibility loci and menopausal hormone therapy in relationship to breast cancer in the Breast and Prostate Cancer Cohort Consortium. Breast Cancer Res Treat. 2016 155(3): 531-540.

Heath, A. K., E. J. Williamson, D. Kvaskoff, et al. 25-Hydroxyvitamin D concentration and all-cause mortality: the Melbourne Collaborative Cohort Study. Public Health Nutr. 2016: 1-10.

Hodge, A., E. J. Williamson, J. K. Bassett, et al. Dietary and biomarker estimates of fatty acids and risk of colorectal cancer. Int J Cancer. 2015 137(5): 1224-1234.

Jayasekara, H., R. J. MacInnis, A. M. Hodge, et al. Lifetime alcohol consumption and upper aero-digestive tract cancer risk in the Melbourne Collaborative Cohort Study. Cancer Causes Control. 2015 26(2): 297-301.

Karahalios, A., J. A. Simpson, L. Baglietto, et al. Change in weight and waist circumference and risk of colorectal cancer: results from the Melbourne Collaborative Cohort Study. BMC Cancer. 2016 16: 157.

Michailidou, K., J. Beesley, S. Lindstrom, et al. Genome-wide association analysis of more than 120,000 individuals identifies 15 new susceptibility loci for breast cancer. Nat Genet. 2015 47(4): 373-380.

Rodriguez, A. J., D. Scott, B. Khan, et al. Low Relative Lean Mass is Associated with Increased Likelihood of Abdominal Aortic Calcification in Community-Dwelling Older Australians. Calcif Tissue Int. 2016.

Rudolph, A., R. L. Milne, T. Truong, et al. Investigation of gene-environment interactions between 47 newly identified breast cancer susceptibility loci and environmental risk factors. Int J Cancer. 2015 136(6): E685-696.