

## Da dove arriva un tumore? E chi si ammala? Le cause, l'ereditarietà, gli stili di vita (e cosa possiamo effettivamente fare noi) di Vera Martinella

Non esiste quasi mai un'unica causa che possa spiegare l'insorgenza di una neoplasia. Al suo sviluppo concorrono diversi fattori, su alcuni dei quali si può intervenire. E possiamo almeno monitorare le variabili non modificabili (Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 aprile 2026)



Ad oggi non esiste una risposta definitiva alla domanda «**perché si sviluppa un tumore**». Sono noti moltissimi fattori di rischio che giocano un ruolo più o meno determinante in diversi tipi di cancro: **età, ereditarietà, stili di vita, fattori ambientali**.

### **Che cosa sappiamo oggi**

Sono stati fatti notevoli passi avanti ed è ormai chiaro che la proliferazione incontrollata delle cellule cancerose dipende da **alterazioni dei geni, dette mutazioni**.

[Alcune di queste mutazioni sono ereditarie](#), ma la maggior parte sono provocate da **fattori esterni**, indotti dai nostri comportamenti o dall'ambiente in cui viviamo.

Però si è capito anche che questo modello era riduttivo, che probabilmente c'era qualcos'altro che influiva sulla probabilità di andare incontro alla malattia e che, in caso di cancro, determinava le sue caratteristiche cliniche. Questo «**qualcos'altro**», identificato ormai da diversi anni, ma ancora in gran parte da esplorare, è ciò che i ricercatori chiamano «**epigenetica**».

**Prima causa: l'età**

L'invecchiamento è il più importante fattore di rischio per il cancro: la maggior parte dei tumori, infatti, si sviluppa in persone con **più di 60 anni**.

È così in tutto il mondo e anche in **Italia**, dove le statistiche indicano chiaramente che, degli oltre 360mila nuovi casi di cancro diagnosticati ogni anno, **più o meno la metà riguarda una persona over 60**. In molti casi, insomma, i tumori sono da considerarsi «patologie tipiche dell'invecchiamento».

E questa è anche la principale ragione per cui le neoplasie **sono in aumento** in tutto il mondo, di pari passo con l'allungamento della vita media e il crescente numero di persone anziane.

**Ereditarietà o familiarità**

I tumori sono ereditari? È una domanda che ricorre spesso, una paura diffusa. Ma se si guardano i numeri, ci si sente rassicurati: solo una quota molto bassa di tutti i tumori diagnosticati ogni anno viene inserita dai medici nella categoria di quelli che in gergo si chiamano «**familiari**», perché hanno un evidente legame di parentela.

Questo **non implica che con i geni si trasmette la malattia, ma solo una maggiore predisposizione** a svilupparla.

Se quindi ci sono stati diversi casi di cancro in famiglia, **non significa che tutti i membri prima o poi si ammaleranno**, ma solo che occorre **prestare maggiore attenzione a seguire stili di vita sani** e sottoporsi con regolarità ai **controlli** suggeriti dal proprio medico.

È possibile infatti ereditare un gene mutato che rende la cellula più suscettibile alla malattia, ma perché il tumore possa cominciare a svilupparsi e crescere è necessario che si sommino **altri errori**. Per questo per il momento gli esperti sconsigliano di sottoporsi senza una particolare indicazione medica ai test genetici che possano rivelare una maggiore probabilità statistica di andare incontro al cancro.

**Stili di vita: ma quali e quanto contano?**

Gli esperti di tutto il mondo lo ripetono ormai da tempo: **più di un caso di cancro su tre potrebbe essere evitato** solo adottando abitudini di vita sane.

Le mosse vincenti sono poche e semplici: **non fumare, non bere alcolici, seguire un'alimentazione corretta, fare regolarmente esercizio fisico, prevenire le infezioni** che potrebbero dare origine a un tumore.

A parte il tabacco, notoriamente responsabile di un lungo elenco di tipi di cancro (dal polmone alla bocca alla vescica, per citarne alcuni), sempre più cruciale appare la **scelta di ciò che mettiamo nel piatto** (chi mangia bene evita la metà dei tumori) e l'evidenza, ormai dimostrata da diversi studi, che il sovrappeso e l'obesità sono fra i fattori di rischio noti per i tumori di endometrio, colon retto, esofago, rene, pancreas e seno, specie fra le donne in **post menopausa**.

È stato anche scientificamente provato che una [moderata attività fisica](#) (come camminare di buon passo) per almeno **mezz'ora cinque giorni la settimana** contribuisce a tenere lontane diverse forme di cancro.

Infine è fondamentale **esporsi al sole con cautela e buon senso**, evitando le scottature che possono favorire l'insorgere di tumori della pelle (non a caso le **lampade abbronzanti** sono state incluse nell'elenco dei cancerogeni noti).

### **Fattori ambientali**

Ci sono [diversi elementi nell'ambiente che ci circonda](#) che possono favorire la comparsa di neoplasie, ma «solo» il **5% dei casi è conseguenza del posto in cui viviamo**.

Alcuni sono presenti in natura, come l'**asbesto o amianto, responsabile del temibile mesotelioma pleurico**, e **alcuni metalli**, tra i quali arsenico, berillio, cadmio, cromo, piombo e nichel; altri sono **prodotti chimici** cui possono essere [maggiormente esposte alcune categorie di lavoratori](#): il benzene, per esempio, contenuto in alcuni solventi e materiali per il lavaggio a secco, ma anche nel fumo di sigaretta, aumenta il rischio di leucemia. Le **diossine** sono sostanze che si producono nel corso di diversi processi produttivi e tendono ad accumularsi nell'ambiente e negli alimenti. Altre sostanze pericolose sono contenute in alcuni **pesticidi usati in agricoltura** e il cloruro di vinile, con cui venivano in contatto soprattutto gli addetti all'industria della plastica. O, ancora, gli **idrocarburi aromatici policiclici presenti nei gas di scarico delle auto** e nel fumo prodotto dalla combustione del **legno nel camino** o nelle **stufe** (oltre che nel fumo di sigaretta e nei cibi cotti alla **griglia**), che possono favorire lo sviluppo di tumori di polmone, pelle e apparato urinario.

Senza dimenticare l'[inquinamento atmosferico](#), catalogato come cancerogeno dall'Organizzazione mondiale della sanità, e le radiazioni ionizzanti, provenienti dai raggi cosmici che penetrano l'atmosfera, o da raggi X.

### **I virus**

Secondo stime recenti **almeno un tumore su sei è causato da infezioni**: Papilloma virus umano (o Hpv), *Helicobacter pylori* e i virus dell'epatite B e C [sono i principali imputati di molti casi di cancro che sarebbero evitabili attraverso terapie e vaccini già esistenti](#).

Per il Papilloma virus umano o [Hpv \(agente principale del tumore alla cervice uterina e di altri tipi di cancro che interessano femmine e maschi\)](#) esiste un vaccino che, anche in Italia, viene somministrato **gratuitamente** tra l'undicesimo e il dodicesimo anno di età (ma non solo).

Un altro vaccino è in grado di prevenire l'infezione da Hbv, il virus responsabile dell'epatite B, originariamente nota come epatite da siero e riconosciuta dalla comunità scientifica come frequente causa di [tumore del fegato](#). Inoltre, secondo gli esperti, sarebbe possibile [evitare una](#)

gran parte delle forme di neoplasie gastriche, combattendo l'infezione da *Helicobacter pylori* con collaudate terapie a base di **antibiotici**.

### **Epigenetica, sapete che cos'è?**

Negli ultimi anni si è raggiunta la consapevolezza che a influire sullo sviluppo e sulla prognosi delle neoplasie non siano solo i geni, ma anche alcune **alterazioni** che pur non modificando la sequenza del Dna stesso **hanno un impatto sulla normale espressione dei geni**, attivandone alcuni e reprimendone altri. E causando così in alcuni casi quella crescita cellulare incontrollata tipica dei tumori.

Non si può più quindi parlare solo di genetica dei tumori, ma bisogna studiare meglio l'**epigenetica** (dal greco «sopra i geni»), ovvero **tutte quelle trasformazioni che accendono e spengono diversi geni**.

Mentre le mutazioni genetiche sono irreversibili, **le alterazioni epigenetiche possono essere invece facilmente corrette** grazie a trattamenti farmacologici pensati ad hoc e già testati con successo su numerosi pazienti.