

Fumo, virus e bevande alcoliche le prime tre cause evitabili di tumore: sette milioni di casi di cancro all'anno si possono prevenire di Vera Martinella

Uno studio su «Nature Medicine» fa i conti: il 38% dei tumori (in aumento in tutto il mondo) è attribuibile a fattori che potrebbero essere evitati

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 27 aprile 2026)



Sette milioni di casi di cancro ogni anno nel mondo si potrebbero prevenire. Ovvero: **sette milioni di persone potrebbero non ammalarsi**. Con un enorme impatto sia per le vite umane salvate, sia per i costi risparmiati dai sistemi sanitari, che sono sempre più in affanno nel garantire le migliori terapie a tutta la popolazione che ne ha bisogno. A fornire la stima è l'ultimo rapporto dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), pubblicato sulla rivista scientifica [Nature Medicine](#), le cui conclusioni indicano che **il 37% dei tumori è causato da infezioni, scelte di vita e inquinanti ambientali che potrebbero essere evitati**. Tra questi rientrano, per esempio, i tumori del collo dell'utero causati dal papillomavirus umano (Hpv), che [la vaccinazione può contribuire a prevenire](#) efficacemente, così come moltissime neoplasie causate dal fumo.

Quattro tumori su 10 si possono evitare

«La prevenzione è alla portata di tutti ed è una straordinaria opportunità per salvare milioni di vite, ma ancora poche persone (anche in Italia) hanno compreso davvero la portata di questo messaggio - sottolinea **Paolo Tralongo, presidente del Collegio italiano dei primari oncologi medici**

ospedalieri (Cipomo) -: quattro tumori su dieci (circa 3 su 10 nelle donne e 5 su 10 negli uomini) si potrebbero evitare facendo semplicemente le "scelte giuste" nella nostra vita quotidiana». Insomma, se [ancora oggi alcune neoplasie sono inevitabili](#), sia a causa dei danni che ineluttabilmente accumuliamo nel nostro Dna con l'avanzare dell'età, sia perché ereditiamo geni che ci espongono a un rischio maggiore di sviluppare la malattia, c'è una **quota consistente di casi per i quali molto dipende da noi**. «Il cancro è una delle principali cause di malattia e morte a livello mondiale, con un'incidenza e una mortalità globali destinate ad aumentare considerevolmente nei prossimi decenni - ricorda Tralongo -. Secondo le ultime stime di GLOBOCAN, le proiezioni indicano **un aumento del 50% dei nuovi casi entro il 2040** se le tendenze attuali dovessero persistere. Questo crescente problema sottolinea l'urgente necessità di strategie di prevenzione efficaci».

Fumo, infezioni e alcolici i principali colpevoli evitabili

Nello studio pubblicato su [Nature Medicine](#) l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc), parte dell'Oms, ha analizzato 30 fattori prevenibili noti per aumentare il rischio di cancro. Sono stati utilizzati dati relativi al 2022 e i risultati indicano che, su 18,7 milioni di nuovi casi di cancro registrati quell'anno, **ben 7,1 milioni (cioè il 37,8%) sono stati attribuibili a 30 fattori di rischio modificabili**. Nello specifico 2,7 milioni (29,7%) di casi nelle donne e 4,3 milioni (45,4%) negli uomini. Il **fumo** (15,1%) con 18 milioni di tumori in tutto il mondo, le **infezioni** (10,2%) con 3,3 milioni di casi e il **consumo di bevande alcoliche** (3,2%) con 700.000 casi sono stati i principali fattori che hanno contribuito all'incidenza del cancro. I tumori del **polmone**, dovuti a fumo e inquinamento, e **dello stomaco**, causato dall'*Helicobacter pylori*, (**entrambi ancora oggi difficili da curare e con una prognosi spesso severa**) e le neoplasie della **cervice uterina** ([quasi sempre provocate dal Papillomavirus](#)) rappresentavano quasi la metà dei casi prevenibili.

Differenze fra sessi e aree geografiche

L'elenco dei fattori di rischio individuati dagli esperti è lungo e comprende ben 30 cause che noi stessi potremmo evitare con le nostre scelte quotidiane, tra le quali (oltre a fumo e alcol) **l'obesità e la scarsa attività fisica**, [che alterano l'infiammazione e gli ormoni nell'organismo aumentando il rischio di cancro](#); l'inquinamento atmosferico; le **radiazioni ultraviolette (Uv)**, che possono danneggiare direttamente il nostro Dna; 9 infezioni, tra le quali l'**Hpv o Papillomavirus**, i **virus dell'epatite che causano il cancro al fegato** e il batterio *Helicobacter pylori* che provoca il **carcinoma allo stomaco**; [13 esposizioni professionali](#) (ovvero la presenza di sostanze cancerogene sul luogo di lavoro). «Il [rapporto su Nature Medicine](#) ha messo in evidenza **differenze fra i sessi e fra le zone del mondo** - continua Tralongo, che è direttore dell'Oncologia medica e Rete di assistenza oncologica all'Azienda Sanitaria 8 di Siracusa -. Se il 45% dei tumori negli uomini è prevenibile, rispetto al 30% nelle donne, è in larga parte causa dei livelli più elevati di fumo tra i

maschi. Emerge anche che le **tre principali cause di cancro prevenibili nelle donne europee sono fumo, infezioni e obesità**, mentre se ci spostiamo nell'Africa subsahariana l'80% dei tumori femminili è dovuto alle infezioni. Dati che ci fanno comprendere dove, come e quanto possiamo intervenire per educare la popolazione alla prevenzione».