

Perché i chili di troppo fanno venire il cancro? Quali tumori si rischiano? Quali parametri bisogna monitorare? di Vera Martinella

Partendo da un nuovo studio, gli esperti rispondono alle cinque domande-chiave sul legame tra tumori e chili in eccesso (non soltanto obesità) (Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 aprile 2026)



Sono oltre due miliardi al mondo le persone in sovrappeso o **obese**. Un numero che non accenna a diminuire, anzi. I numeri sono in crescita anche in Italia e riguardano sempre più spesso pure **bambini e adolescenti**. Gli esperti hanno suonato ormai l'allarme da anni: i chili in eccesso sono un problema che riguarda il 30% della popolazione e che causa oltre 4 milioni di morti ogni anno, il 40 per cento dei quali in **persone che erano «soltanto» sovrappeso e non obese**. Morti dovute soprattutto a malattie cardiovascolari, ma anche a una quota crescente di tumori e non solo.

1) Partiamo da qui, quali sono le malattie legate al sovrappeso?

«I chili in eccesso sono collegati a morte prematura e ormai universalmente riconosciuti come fattori di rischio soprattutto per **malattie cardiovascolari, ictus, diabete, vari tipi di cancro** - risponde **Rossana Berardi, presidente eletto dell'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom)**-, ma l'elenco è lungo e comprende pure: **ipertensione, ipercolesterolemia, apnee notturne, problemi respiratori, asma, complicanze in gravidanza, disturbi dell'umore, depressione**. E si potrebbe continuare».

2) Quali e quanti tipi di cancro sono collegati a sovrappeso e obesità?

«Secondo le più recenti stime, sovrappeso e obesità sono responsabili in Italia di circa il **3% di tutti i tumori negli uomini e del 7% di quelli nelle donne** - ricorda Berardi, ordinario di Oncologia medica all'Università Politecnica delle Marche e direttore della Clinica oncologica Ospedali Riuniti di Ancona -. Sono infatti 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. E uno [studio appena pubblicato sulla rivista scientifica *Jama* ne aggiunge altri](#): stomaco, fegato, cistifellea, pancreas, prostata, ovaio, tiroide e mieloma multiplo».

3) Come si può spiegare l'associazione tra obesità e cancro?

«Ci sono diversi fattori da considerare, non uno solamente- risponde **Nicola Silvestris, direttore del Dipartimento di Area medica dell'IRCCS Istituto Tumori Giovanni Paolo II di Bari e segretario nazionale Aiom** -. Le persone obese hanno spesso nel sangue [livelli di insulina e di fattori di crescita insulino-simili](#) più elevati della norma: questa condizione, nota come **iperinsulinemia o insulino-resistenza**, fa salire il rischio di diabete e può favorire l'insorgenza di alcuni tipi di cancro, come quelli di colon e rene. In chi è molto in sovrappeso - prosegue Silvestris - è piuttosto comune anche un'**infiammazione cronica di alcuni tessuti** (facilitata dai grassi accumulati in determinati punti dell'organismo), che è noto essere uno dei fattori che alla lunga predispongono alla trasformazione cancerosa delle cellule. [Il grasso, infatti, è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione](#) e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori. Anche [gli estrogeni](#), che vengono prodotti in grandi quantità dai tessuti grassi (oltre che nell'ovaio durante gli anni di fertilità nella donna), sono fra i noti responsabili di alcune forme di tumore del seno, dell'endometrio e dell'ovaio. Nelle persone con obesità è poi diffusa l'instabilità genomica, ovvero l'**umentata probabilità di danni al Dna e l'accumulo di varianti genetiche del Dna** a causa di una riparazione alterata del Dna e di un aumento dello stress ossidativo: tutti fattori che favoriscono lo sviluppo delle cellule cancerose».

4) Quali sono i parametri da monitorare?

Diversi studi in precedenza hanno rilevato che [ad essere particolarmente pericoloso sarebbe proprio l'allargamento del girovita](#): in particolare, più taglie si prendono tra i 20 e i 50 anni, peggio è. Altre ricerche hanno evidenziato che [il rischio cambia in base al sesso e a dove si accumula il grasso \(girovita in testa\)](#). «Per tenere sotto controllo il proprio peso corporeo sono importanti due parametri - dice Silvestris -: **l'indice di massa corporea (Bmi) che si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza**. Un valore di Bmi inferiore a 25 indica una persona normopeso; da 25 a 30 si è sovrappeso; da 30 a 40 indica obesità e oltre 40 una grave forma di obesità. Il Bmi rappresenta un indice approssimativo poiché non tiene conto del tipo di costituzione fisica, della localizzazione dell'adipe e delle masse muscolari. Un

altro valore da considerare è **la circonferenza della vita** (misurata all'altezza dell'ombelico), che è un indice del tessuto adiposo addominale in relazione al rischio di malattie cardiovascolari e [dismetaboliche](#) e che non dovrebbe superare gli **80 centimetri**».

5) Dimagrire aiuta a far calare il rischio di cancro?

«Sì, come accade per il fumo. Sappiamo che dopo 10-20 anni che si è detto addio al tabacco il pericolo di cancro per l'ex fumatore torna uguale a quello di chi non ha mai usato sigarette - conclude Berardi -. Così ([come riportano anche i colleghi americani nel loro studio su *Jama*](#)) diverse ricerche hanno mostrato che una **perdita di peso superiore al 10%**, come quella dovuta a chirurgia bariatrica o ai **farmaci innovativi come semaglutide e tirzepatide**, è associata a una riduzione del rischio di tumore. Sono però necessari studi clinici più approfonditi per convalidare queste osservazioni».