

Fumo, per ridurre l'infiammazione devono passare almeno 8 anni dall'addio alle sigarette

Chiara Finotti

Dire addio alle sigarette porta numerosi benefici alla nostra salute. Tra questi, una riduzione di un importante marcatore dell'infiammazione, la proteina C reattiva (PCR). Alti livelli di questo parametro sono correlati a un aumentato rischio di sviluppare tumore del polmone, del colon retto, o di andare incontro a eventi acuti a livello cardiaco come l'infarto e, a livello cerebrale, l'ictus.

Smettere di fumare consente di diminuire l'infiammazione ma per ottenere riduzioni significative è necessario che passino almeno 8 anni dall'ultima sigaretta. A dirlo uno studio pubblicato sulle pagine della rivista *Scientific Reports* frutto della collaborazione fra due prestigiosi istituti di ricerca, l'Istituto "Mario Negri" e l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

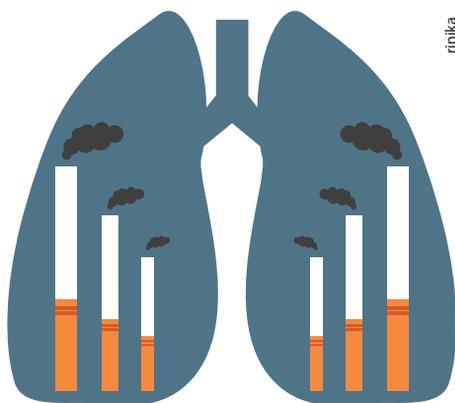
«Che vi fosse una correlazione fra il fumo e il livelli di proteina C reattiva era cosa nota» commenta Silvano Gallus, primo autore dello studio, che dirige il Laboratorio di Epidemiologia degli Stili di Vita dell'Istituto "Mario Negri". «La maggior parte degli studi presenti in letteratura su questo tema è trasversale. I pochi studi longitudinali sull'argomento avevano un *follow-up* relativamente corto o erano basati su pochi soggetti».

«Questa nuova ricerca rappresenta il più grande studio longitudinale in questo ambito e l'unico in grado di valutare il ruolo della cessazione del fumo sui livelli di pro-

teina C reattiva per un periodo superiore a un anno».

I firmatari della ricerca hanno analizzato i dati derivanti da due imponenti studi di *screening* per la diagnosi precoce del tumore del polmone condotti in Italia fra il 2000 e il 2010, che avevano arruolato un gran numero di forti fumatori, e hanno valutato la relazione fra cessazione del fumo e i livelli di PCR.

«La nostra ricerca è stata strutturata in due fasi: un primo studio trasversale e un secondo longitudinale» ha spiegato Gallus. «Inizialmente sono stati analizzati i dati relativi a 3.050 forti fumatori, di cui 777 ex-fumatori, che avevano partecipato a un programma di *screening* per il tumore del polmone presso l'Istituto Nazionale Tumori di Milano. In questi soggetti abbiamo valutato la concentrazione ematica di un importante marcatore dell'infiammazione: la proteina C reattiva. Sintetizzata dal fegato, rappresenta uno dei principali *marker* dello stato infiammatorio dell'organismo. Rappresenta anche un fattore predittivo in termini di prognosi e ricaduta nei pazienti ammalati. Tramite questa analisi abbiamo confermato che i livelli di PCR erano più alti nei fumatori rispetto agli ex-fumatori. In particolare, i risultati evidenziano come la cessazione del fumo determini una riduzione dei livelli di PCR. In particolare, i livelli di proteina C reattiva diminuivano all'aumentare degli anni di astinenza con una riduzione di circa il 50%



rinika

dopo 8 anni dall'ultima sigaretta. La proteina C reattiva diminuisce con la cessazione, ma lo fa molto lentamente. Nei primi 4 anni non si osservano diminuzioni significative».

«Nella seconda fase, abbiamo analizzato i dati relativi a 975 fumatori che sono stati seguiti nel tempo per un *follow-up* medio di circa 3 anni e mezzo e che hanno ottenuto una seconda valutazione dei livelli di proteina C reattiva. Ebbene, abbiamo osservato come coloro che avevano smesso di fumare in questo lasso di tempo (durante il *follow-up*) non presentavano significative riduzioni della PCR» spiega il primo autore dello studio.

«La nostra ricerca è foriera di un messaggio importante: bisogna smettere di fumare il prima possibile. Per raggiungere riduzioni significative dello stato infiammatorio sono necessari molti anni».

Sembra chiaro quindi che per ottenere una riduzione dell'infiammazione bisogna attendere almeno 8 anni. La PCR non diminuisce in tempi brevi. I firmatari dello studio mettono anche in luce che non è solo il fumo a influenzare lo stato infiammatorio del nostro organismo. Vi sono altri fattori che incidono come il peso corporeo, la percentuale di massa grassa, l'indice di massa corporea (IMC) e la circonferenza addominale.

Pertanto se vogliamo ridurre l'infiammazione dobbiamo, oltre a smettere di fumare, intervenire anche su questi parametri, adottando uno stile di vita sano e una dieta equilibrata.

«È proprio partendo da questo importante risultato scientifico che abbiamo ora deciso di intraprendere il Programma SMILE, il primo studio al mondo che coniuga la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore al polmone» commenta Roberto Boffi, Responsabile della Pneumologia e del Centro Antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori, nonché uno dei firmatari dello studio.

«Si tratta di un intervento che coniuga prevenzione e *screening*. L'obiettivo principale sarà ridurre lo stato infiammatorio agendo su più fronti: astensione del fumo di sigaretta con la somministrazione gratuita di un nuovo farmaco antifumo, la citisina; una terapia con cardioaspirina tutti i giorni e una dieta ad hoc, oltre allo *screening* con una nuova TC torace a bassissima dose. Lo studio coinvolgerà più di 2.000 soggetti, di età compresa fra i 55 e i 75 anni d'età tuttora forti fumatori (almeno un pacchetto al giorno per 30 anni) oppure ex-fumatori che hanno smesso da meno di dieci anni, il cui reclutamento attraverso la piattaforma online (www.programmasmile.it) è partito nell'autunno 2018» conclude Boffi.

Il presente studio va a collocarsi a pieno titolo in quel corposo e consistente filone della ricerca che ormai da vent'anni sta concentrando i suoi sforzi al fine di comprendere e contrastare l'infiammazione cronica dell'organismo riconosciuta ormai come uno dei fattori scatenanti numerose patologie quali: tumori, disturbi cardiovascolari, obesità, patologie neurodegenerative, malattie reumatologiche e invecchiamento.

Le domande aperte sono ancora moltissime, ma la strada è quella giusta.