

Il rapporto dell'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro.

Buio e insonnia provocano un incremento della malattia del 60 per cento

Lavorare di notte favorisce il tumore *L'orologio biologico ha bisogno di luce*

LIONE - Come scriveva il poeta Cesare Pavese, lavorare stanca. E non solo: secondo l'ultimo rapporto della Iarc - International Agency for Research on Cancer (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) - lavorare di notte non solo sarebbe stancante, ma aumenterebbe anche il rischio di tumori.

La Iarc ha sede a Lione e il rapporto è stato stilato analizzando i dati raccolti da oltre quaranta scienziati provenienti da dieci Paesi diversi. Questi hanno studiato le principali ricerche condotte finora sul rapporto tra ritmo circadiano - il ciclo di ventiquattro ore dei processi fisiologici degli esseri viventi - e incidenza del tumore, sia rispetto all'uomo che agli animali. Le conclusioni sono state pubblicate sul numero di dicembre della rivista Lancet Oncology.

Per quanto riguarda gli studi sull'uomo, il più interessante risale al 2001. L'istituto per la ricerca sul cancro "Fred Hutchinson" di Seattle aveva già riscontrato che le lavoratrici che svolgevano turni di notte presentavano un rischio di tumore al seno del sessanta per cento più elevato rispetto alle loro colleghe che lavoravano di giorno.

Altre ricerche avevano anche riscontrato negli uomini che lavoravano di notte un rischio di cancro alla prostata superiore alla media dei colleghi con orario di lavoro "normale".

Con riferimento agli animali, gli studi presi in esame hanno dimostrato come quelli esposti a regimi di luce-buio invertiti sviluppassero più facilmente tumori e morissero prima.

L'effetto cancerogeno, o comunque negativo, delle mansioni lavorative notturne potrebbe, quindi, avere a che fare con la risposta dell'organismo alla luce. E la chiave di tutto starebbe nella ghiandola pineale del cervello. E' questa che, grazie all'alternanza ritmata dell'esposizione luce-buio, produce l'ormone melatonina, fondamentale antiossidante dell'organismo e protettore del Dna dal sorgere di tumori. Chi lavora di notte, alterando il bioritmo luce-buio, impedirebbe dunque al cervello di produrre questo ormone nel modo giusto e dunque si ammalerebbe più facilmente.

Un altro fattore determinante sembrerebbe inoltre essere la mancanza di sonno. Dormire poco e male, addormentarsi quando il sole sorge e svegliarsi quando tramonta indebolirebbe le difese immunitarie e renderebbe il fisico più vulnerabile rispetto a fenomeni cancerogeni.

"Non comprendiamo ancora del tutto - spiega Conegliano - cosa esattamente del lavoro notturno causi il cancro, ma sarebbe opportuno che la sanità pubblica delle diverse nazioni prendesse in esame il problema e pensasse ad opportune soluzioni".

(4 dicembre 2007)

Link: http://www.repubblica.it/2007/12/sezioni/scienza_e_tecnologia/lavoro/lavoro/lavoro.html

Fonte: www.repubblica.it