



Confidenze

tra amiche

SENTIRSI BENE

Il nemico più subdolo (e diffuso)

Per difendersi dal cancro al colon retto, c'è un'arma importante: lo screening gratuito offerto a tutti gli over 50. Ma purtroppo molti non aderiscono. Come sottolinea una campagna nazionale di prevenzione

DI ERIKA CORDERO CON LA CONSULENZA DI ELISABETTA BUSCARINI **



Lutrice Martina Pirota, 31 anni, si gode un centrifugato di frutta e verdura. Due ottimi alleati per tantissimi disturbi.

memo

Nel 2019 ci sono stati in Italia oltre **49.000** casi di tumore al colon retto.

Elisa è una donna scrupolosa: pur non avendo particolari disturbi, quando riceve l'invito da parte della sua Asl a sottoporsi allo screening per prevenire il tumore colorettale, accetta ed effettua il test per il sangue occulto nelle feci, che risulta positivo. Si sottopone allora alla colonoscopia, che evidenzia una lesione polipoidale. La biopsia rivela che la lesione è un tumore maligno. Oggi, dopo l'intervento e qualche mese di chemioterapia, Elisa sta bene: a 65 anni, è tornata a dedicarsi ai suoi amati nipoti. Se non si fosse sottoposta allo screening, probabilmente la sua sorte sarebbe stata diversa. Questa patologia, infatti, è più frequente di quanto si creda: in Italia, i tumori più diffusi sono alla mammella, ai polmoni. E al colon retto, appunto, con 49.000 casi solo nel 2019.

UN MOMENTO DELICATO

Questo cancro è subdolo: i sintomi sono sfumati (frequenti dolori addominali,

per esempio) e, quando si presentano, la patologia è già a uno stadio avanzato. Per questo, è fondamentale la prevenzione. Adesso, in particolare, la situazione non è rosea, perché la pandemia non ha favorito cure e screening: quest'anno sono stati asportati 5.000 polipi del colon in meno rispetto all'anno precedente.

IL TEST NON È INVASIVO

Che cosa si può fare in concreto per difendersi dal tumore colorettale? «Solide evidenze scientifiche hanno

PER STIPSI E GONFIORI INTESTINALI

✦ Ci sono anche disturbi lievi che riguardano il colon. Diversi studi dimostrano che la sindrome dell'intestino irritabile e la stipsi possono dipendere dall'alterazione del microbiota, ovvero dai batteri che vivono nell'intestino. Uno squilibrio che accentua ansia e stress, tra i principali responsabili dei disturbi. Per risolvere il problema, esistono fermenti lattici fisiologici, come il *Lactobacillus ramosus*.

dimostrato che lo screening per questo tipo di cancro riduce del 20% i nuovi casi e la mortalità del 30%» spiega Elisabetta Buscarini, presidente Fismad e direttore UOC Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva Ospedale Maggiore Crema. «Eppure, in Italia l'adesione rimane stabile su valori poco maggiori al 40%». Inoltre, permane un equivoco: la prevenzione colorettale viene associata unicamente all'esame della colonoscopia. Invece, lo screening, offerto gratuitamente dal Sistema Sanitario Nazionale a partire dai 50 anni (fino ai 69/74 anni, a seconda della Regione), prevede l'invito a sottoporsi al test di ricerca

COME IMPOSTO LA DIETA GIUSTA?

«Mangiare sano è fondamentale per prevenire diverse patologie, tra cui il tumore al colon retto» puntualizza Elisabetta Buscarini. «Purtroppo, invece, soprattutto i ventenni di oggi hanno spesso un'alimentazione scorretta». Ecco cinque regole da tenere a mente.

1. **No alla carne processata:** salsicce e salumi, per esempio.

2. **Carne rossa** al massimo due volte alla settimana.

3. **Cinque porzioni di frutta e verdura** di stagione al giorno.

4. **Tre porzioni di latticini al giorno:** tra i formaggi, è meglio scegliere quelli a basso contenuto di grassi.

5. **Si ai cereali,** preferibilmente integrali.



di sangue occulto nelle feci. Un esame rapido e non invasivo (si tratta di raccogliere in una provetta un campione di feci, che poi dev'essere consegnato in laboratorio) che rappresenta un indizio per identificare la presenza di cancro colorettale oppure di polipi intestinali, che possono essere asportati per evitare che diventino tumori.

LA COLONSCOPIA PUÒ GIÀ RISOLVERE

Ogni 100 persone che si sottopongono al test, solo cinque ricevono una diagnosi positiva relativamente al sangue nelle feci. «In questi casi, si viene invitati a sottoporsi alla colonoscopia: se risulta negativa, si rientra nello screening "tradizionale" e si potrà effettuare di nuovo il test delle feci dopo due anni, mentre se è positiva bisogna intervenire. Nel caso di esito positivo, la colonoscopia si rivela doppiamente utile: proprio durante l'esame possono essere asportati il 15% dei tumori e tutti i po-

lipi». In moltissimi casi, quindi, la colonoscopia diventa anche curativa. Altre volte, invece, sono necessari l'intervento ed eventuale chemioterapia.

INDICAZIONI PER GLI UNDER 50

Se lo screening risulta fondamentale e vincente per prevenire il tumore negli over 50, anche i più giovani non devono trascurare i campanelli d'allarme che potrebbero rivelare neoplasie di questo tipo. I più diffusi sono: sangue nelle feci e improvviso cambiamento nei ritmi di evacuazione. In presenza di questi sintomi, è fondamentale consultare il medico e sottoporsi agli accertamenti.

MUOVITI TANTO MANGIA SANO

Fondamentale anche lo stile di vita, che è un ottimo alleato per contrastare la malattia. Le regole da seguire sono poche: «Bisogna stare alla larga da sovrappeso e sedentarietà» continua Elisabetta Buscarini. «Suggerisco a tutti di dedicarsi con costanza a un'attività fisica aerobica, come per esempio la camminata a passo sostenuto. Poi, è molto importante impostare un'alimentazione equilibrata: diciamo che la dieta mediterranea si rivela un'ottima alleata (vedi box). Inoltre, è meglio evitare il fumo e limitare il consumo di alcol (non oltre un'unità alcolica al giorno).

60%
DI CHI NE HA DIRITTO NON SI È MAI SOTTOPOSTO ALL'ESAME GRATUITO

UN'INIZIATIVA CHE CHIARISCE LE IDEE



«Non è questione di culo» è lo slogan della campagna di sensibilizzazione di Fismad (Federazione Italiana Società Malattie Apparato Digerente) per la prevenzione del cancro colorettale. Il testimonial è l'attore Paolo Bonolis, che con ironia spiega l'importanza di sottoporsi allo screening.

Confidenze

tra amiche

SENTIRSI BENE

Il nemico più subdolo (e diffuso)

Per difendersi dal cancro al colon retto, c'è un'arma importante: lo screening gratuito offerto a tutti gli over 50. Ma purtroppo molti non aderiscono. Come sottolinea una campagna nazionale di prevenzione

DI ERIKA CORDERO CON LA CONSULENZA DI ELISABETTA BUSCARINI (*)



Confidenze

tra amiche

Elisa è una donna scrupolosa: pur non avendo particolari disturbi, quando riceve l'invito da parte della sua Asl a sottoporsi allo screening per prevenire il tumore coloretale, accetta ed effettua il test per il sangue occulto nelle feci, che risulta positivo. Si sottopone allora alla colonscopia, che evidenzia una lesione polipoide. La biopsia rivela che la lesione è un tumore maligno. Oggi, dopo l'intervento e qualche mese di chemioterapia, Elisa sta bene: a 65 anni, è tornata a dedicarsi ai suoi amati nipoti. Se non si fosse sottoposta allo screening, probabilmente la sua sorte sarebbe stata diversa. Questa patologia, infatti, è più frequente di quanto si creda: in Italia, i tumori più diffusi sono alla mammella, ai polmoni. E al colon retto, appunto, con 49.000 casi solo nel 2019.

UN MOMENTO DELICATO

Questo cancro è subdolo: i sintomi sono sfumati (frequenti dolori addominali,

per esempio) e, quando si presentano, la patologia è già a uno stadio avanzato. Per questo, è fondamentale la prevenzione. Adesso, in particolare, la situazione non è rosea, perché la pandemia non ha favorito cure e screening: quest'anno sono stati asportati 5.000 polipi del colon in meno rispetto all'anno precedente.

IL TEST NON È INVASIVO

Che cosa si può fare in concreto per difendersi dal tumore coloretale? «Solide evidenze scientifiche hanno

memo

Nel 2019 ci sono stati in Italia oltre **49.000** casi di tumore al colon retto.



PER STIPSI E GONFIORI INTESTINALI

✘ Ci sono anche disturbi lievi che riguardano il colon. Diversi studi dimostrano che la sindrome dell'intestino irritabile e la stipsi possono dipendere dall'alterazione del microbiota, ovvero dai batteri che vivono nell'intestino. Uno squilibrio che accentua ansia e stress, tra i principali responsabili dei disturbi. Per risolvere il problema, esistono fermenti lattici fisiologici, come il *Lactobacillus ramosus*.

dimostrato che lo screening per questo tipo di cancro riduce del 20% i nuovi casi e la mortalità del 30%» spiega **Elisabetta Buscarini**, presidente Fismad e direttore UOC Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva Ospedale Maggiore Crema. «Eppure, in Italia l'adesione rimane stabile su valori poco maggiori al 40%». Inoltre, permane un equivoco: la prevenzione coloretale viene associata unicamente all'esame della colonscopia. Invece, lo screening, offerto gratuitamente dal Sistema Sanitario Nazionale a partire dai 50 anni (fino ai 69/74 anni, a seconda della Regione), prevede l'invito a sottoporsi al test di ricerca

Confidenze

tra amiche

di sangue occulto nelle feci. Un esame rapido e non invasivo (si tratta di raccogliere in una provetta un campione di feci, che poi dev'essere consegnato in laboratorio) che rappresenta un indizio per identificare la presenza di cancro colorettales oppure di polipi intestinali, che possono essere asportati per evitare che diventino tumori.

LA COLONSCOPIA PUÒ GIÀ RISOLVERE

Ogni 100 persone che si sottopongono al test, solo cinque ricevono una diagnosi positiva relativamente al sangue nelle feci. «In questi casi, si viene invitati a sottoporsi alla colonscopia: se risulta negativa, si rientra nello screening "tradizionale" e si potrà effettuare di nuovo il test delle feci dopo due anni, mentre se è positiva bisogna intervenire. Nel caso di esito positivo, la colonscopia si rivela doppiamente utile: proprio durante l'esame possono essere asportati il 15% dei tumori e tutti i po-

lipi». In moltissimi casi, quindi, la colonscopia diventa anche curativa. Altre volte, invece, sono necessari l'intervento ed eventuale chemioterapia.

INDICAZIONI PER GLI UNDER 50

Se lo screening risulta fondamentale e vincente per prevenire il tumore negli over 50, anche i più giovani non devono trascurare i campanelli d'allarme che potrebbero rivelare neoplasie di questo tipo. I più diffusi sono: sangue nelle feci e improvviso cambiamento nei ritmi di evacuazione. In presenza di questi sintomi, è fondamentale consultare il medico e sottoporsi agli accertamenti.

MUOVITI TANTO MANGIA SANO

Fondamentale anche lo stile di vita, che è un ottimo alleato per contrastare la malattia. Le regole da seguire sono poche: «Bisogna stare alla larga da sovrappeso e sedentarietà» continua **Elisabetta Buscarini**. «Suggerisco a tutti di dedicarsi con costanza a un'attività fisica aerobica, come per esempio la camminata a passo sostenuto. Poi, è molto importante impostare un'alimentazione equilibrata: diciamo che la dieta mediterranea si rivela un'ottima alleata (vedi box). Inoltre, è meglio evitare il fumo e limitare il consumo di alcol (non oltre un'unità alcolica al giorno). ●

60%
DI CHI NE
HA DIRITTO NON
SI È MAI
SOTTOPOSTO
ALL'ESAME
GRATUITO

UN'INIZIATIVA CHE CHIARISCE LE IDEE



«Non è questione di culo» è lo slogan della campagna di sensibilizzazione di Fismad (Federazione Italiana Società Malattie Apparato Digerente) per la prevenzione del cancro colorettales. Il testimonial è l'attore Paolo Cevoli, che con ironia spiega l'importanza di sottoporsi allo screening.

Confidenze

tra amiche

COME IMPOSTO LA DIETA GIUSTA?

«Mangiare sano è fondamentale per prevenire diverse patologie, tra cui il tumore al colon retto» puntualizza **Elisabetta Buscarini**. «Purtroppo, invece, soprattutto i ventenni di oggi hanno spesso un'alimentazione scorretta». Ecco cinque regole da tenere a mente.

1 No alla carne processata: salsicce e salumi, per esempio.

2 Carne rossa al massimo due volte alla settimana.

3 Cinque porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno.

4 Tre porzioni di latticini al giorno: tra i formaggi, è meglio scegliere quelli a basso contenuto di grassi.

5 Sì ai cereali, preferibilmente integrali.

