



Pagine della www.ministerosalute.it
SALUTE
Stare bene con la prevenzione



*Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali*

Sommario

PREVENZIONE *primaria*



Stili di vita salutari

Seguire una corretta alimentazione	6
Praticare un'attività fisica	7
Non abusare con il consumo di alcol	8
Non fumare	9

L'importanza degli stili di vita salutari

nelle malattie cardiovascolari	12
A proposito di cuore	12
I fattori di rischio	13



PREVENZIONE *secondaria*



Diagnosi precoce

grazie agli screening	14
Screening contro il tumore al seno	15
Screening contro il tumore al collo dell'utero	16
Screening contro il tumore al colon-retto	17

Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali

Dipartimento della prevenzione e della comunicazione

Direzione generale della comunicazione e relazioni istituzionali

Direzione generale della prevenzione sanitaria

Direzione generale della sicurezza degli alimenti e della nutrizione

Contenuti scientifici: dr. Aldo Di Benedetto, dr. Antonio Federici,
dr.ssa Daniela Galeone, dr.ssa Lucia Guidarelli, dr.ssa Giovanna
Laurendi, dr. Lorenzo Spizzichino

Comitato di redazione: dr.ssa Laura Attanasia Farinola,
dr.ssa Francesca Furiozzi, dr.ssa Lara Larotondo

Coordinamento: dr. Alfredo d'Ari



Pagine della **SALUTE**

Stare bene con la prevenzione

Alcol	8
Alimentazione	6
Cuore	12
Diagnosi precoce	14
Fattori di rischio (malattie cardiovascolari)	13
Fumo passivo	9
Fumo	9
Ictus cerebrale	12
Infarto miocardico	12
Malattie cardiovascolari	12
Malattie cardiovascolari (fattori di rischio)	13
Mammografia	15
Movimento	7
Pap test	16
Ricerca sangue occulto fecale	17
Screening	14
Smettere di fumare	10
Tumore al collo dell'utero	16
Tumore al colon-retto	17
Tumore al seno	15

Stare bene con la prevenzione...

...per una vita buona in una società attiva

Anche quest'anno il Ministero entra nelle vostre case.

Entra con le PagineBianche per aiutarvi a condurre "una vita buona in una società attiva".

*Nelle pagine seguenti troverete alcune indicazioni che vi faranno capire quanto sia importante **la prevenzione per la tutela della nostra salute**. Questo con particolare riferimento alle principali cause di morte in Italia: le malattie cardiovascolari, i tumori ed il fumo di tabacco.*

Nella società d'oggi, sono sempre più importanti le "azioni" che ogni persona può compiere responsabilmente durante la propria vita per non ammalarsi o, comunque, per ritardare la comparsa di una malattia o per ridurre la gravità.



*Il primo strumento a disposizione è la **prevenzione primaria** che consiste nel mettere in atto una serie di semplici accorgimenti che riducono i fattori di rischio e possono evitare la comparsa di una malattia.*

Si tratta di quelle importanti piccole azioni quotidiane che ognuno può compiere adottando stili di vita salutari (in particolare evitare il fumo, fare attività fisica, seguire un'alimentazione corretta, non abusare con il consumo di alcol).

*Il secondo strumento a disposizione è la **prevenzione secondaria** che consente di scoprire la presenza di alcune malattie allo stato iniziale attraverso l'esecuzione di semplici esami (test di screening). Questa possibilità di "diagnosi precoce" permette di intervenire quando la malattia è all'esordio attraverso terapie che molte volte portano alla guarigione.*

Per la tua salute

L'OBIETTIVO È FARE IN MODO CHE LA PREVENZIONE DIVENTI IL TUO "STILE DI VITA".

UNO STILE DI VITA SALUTARE PUÒ AIUTARE SIA NELLA LOTTA CONTRO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SIA CONTRO I TUMORI.

Stili di vita salutarì: seguire una corretta alimentazione

Un'alimentazione sana e bilanciata prevede varietà dei cibi e presenza di tutte le sostanze nutritive necessarie all'organismo per mantenersi in buona salute (proteine, sali minerali e vitamine, carboidrati, grassi). La quantità e la qualità dei cibi da assumere ogni giorno varia da una persona all'altra in base all'età, al sesso e al tipo di attività svolta. Un'alimentazione ricca soprattutto di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare da alcuni tipi di tumori e dalle malattie cardiovascolari. Frutta, verdura e legumi, infatti, svolgono un'azione protettiva prevalentemente di tipo antiossidante, rallentando i processi di invecchiamento e le reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.



I dieci consigli degli esperti

- 1 A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti
- 2 Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti
- 3 Mangia almeno 2 porzioni di frutta e 2 di verdura ogni giorno preferendo quelle di stagione, ciascuna di un colore diverso: bianco, rosso, giallo/arancio, blu/viola e verde
- 4 Consuma ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso, ecc.)
- 5 Mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno 2 volte alla settimana
- 6 Consuma i legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre
- 7 Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
- 8 Usa poco sale e, comunque, preferisci quello iodato
- 9 Limita il consumo di dolci ed evita bevande zuccherate
- 10 Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.

MANGIA A COLORI

**Scegli frutta e verdura di colore diverso nell'arco della giornata.
Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute**

BIANCO	ROSSO	GIALLO/ARANCIO	BLU/VIOLA	VERDE
aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole	arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais	melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera	asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

Stili di vita salutarì: praticare un'attività fisica

Un buon livello di attività fisica riduce i fattori di rischio di numerose malattie perché aiuta ad equilibrare i valori della pressione arteriosa e del colesterolo. Inoltre contribuisce a tenere sotto controllo l'aumento di peso e a prevenire l'obesità. La ragione è semplice: il movimento

muscolare quotidiano contribuisce a bruciare zuccheri, grassi e proteine introdotti con l'alimentazione.

L'esercizio fisico, infine, favorisce il benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Il movimento è salute per tutti

Bambini e adolescenti

L'attività motoria migliora le capacità di apprendimento e l'adattabilità del ragazzo agli impegni quotidiani, favorisce un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumenta la capacità di socializzazione.

Una regolare attività fisica:

- sviluppa il tessuto osseo e le articolazioni
- costruisce delle buone masse muscolari
- mantiene un peso appropriato.



Adulti



Anche per i sedentari è possibile trarre vantaggio da soli 30 minuti di movimento quotidiano.

Puoi fare attività in molti modi:

- camminare ogni volta che è possibile
- utilizzare le scale al posto dell'ascensore
- ballare, andare in bicicletta
- fare giardinaggio, portare a spasso il cane, ecc.

È comunque auspicabile praticare attività sportiva almeno due volte a settimana. Scegli lo sport che preferisci, l'importante è fare movimento regolarmente. L'esercizio fisico aiuta a mantenere in buona salute il tessuto muscolare, osseo e articolare.

Anziani

L'attività fisica nell'anziano è utile non solo in un processo di riabilitazione, ma anche per assicurare "un buon invecchiamento". Prima di intraprendere un'attività fisica impegnativa, è bene parlarne con il proprio medico.

Bastano 30 minuti di cammino, di nuoto, di cyclette al giorno per godere dei benefici effetti del movimento. L'importante è iniziare gradualmente, anche con soli 5-10 minuti.

Il movimento:

- ritarda l'invecchiamento muscolo-scheletrico e cardio-vascolare
- contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali
- aiuta a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione.



Stili di vita salutarì: non abusare con il consumo di alcol

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute ed il benessere degli individui. È una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena, che può indurre dipendenza e provocare seri danni alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale. Nell'Unione Europea ogni anno l'alcol è responsabile della morte di 195.000 persone per malattie alcol-correlate (tra cui cirrosi epatica, patologie neuropsichiatriche, depressione e cancro) e per incidenti stradali, altri incidenti, suicidi e omicidi. In Italia si stima che la mortalità alcol-correlata rappresenti il 6,23% del totale di tutte le

morti maschili e il 2,45% del totale di quelle femminili nella popolazione superiore ai 20 anni. Il consumo di alcol può incidere anche sull'aumento di peso perché, sebbene vino, birra e superalcolici non siano nutrienti (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari), apportano 7 calorie per grammo. **L'abuso di alcol è dannoso per tutti.** Ma i giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche dell'uomo adulto, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.

Soprattutto in gravidanza e in allattamento è bene non bere alcol poiché:

- **ATTRAVERSA LA PLACENTA ED ARRIVA AL FETO**
- **ARRIVA AL BAMBINO ATTRAVERSO IL LATTE MATERNO**



Se si pensa di avere un problema col bere è meglio chiedere aiuto e rivolgersi:

- **AL MEDICO DI FAMIGLIA**
- **AI SERVIZI PUBBLICI**
- **ALLE ASSOCIAZIONI PRESENTI NEL TERRITORIO**

I dieci consigli degli esperti

- 1 Stai attento! È molto facile oltrepassare, senza accorgersene, il confine tra sobrietà ed ebbrezza
- 2 Non esiste una quantità di alcol raccomandabile
- 3 Non sottovalutare i campanelli d'allarme dell'alcol-dipendenza come provare il desiderio di bere già appena sveglio
- 4 A parità di quantità, è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
- 5 Non bere a digiuno e lontano dai pasti principali
- 6 Non metterti mai alla guida se hai bevuto
- 7 Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
- 8 Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
- 9 Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
- 10 Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare.

Stili di vita salutari: non fumare

Il fumo di tabacco è la prima causa di morte facilmente evitabile. Provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. Quasi 5 milioni di persone nel mondo e circa 80.000 in Italia muoiono ogni anno a causa di malattie fumo-correlate. Il fumo di tabacco incide sulla durata della vita media oltre che sulla qualità della stessa: 20 sigarette al giorno riducono di circa 4-6 anni la vita media di una persona che inizia a fumare a 25 anni. Per **ogni settimana di fumo si perde un giorno di vita**. Si stima che su 1.000 maschi adulti che

fumano 250 saranno uccisi dal tabacco per patologie ad esso correlate. Il fumo è una causa nota o probabile di almeno 25 malattie, tra le quali cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie. Inoltre, ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo dell'uomo e della donna, incidendo sulla sessualità e riducendo la fertilità. La gravità dei danni fisici dovuti all'esposizione, anche passiva, al fumo di tabacco, è direttamente influenzata dall'età di inizio, dal numero di sigarette giornaliere, dal numero di anni di fumo e dall'inalazione più o meno profonda.

DENTRO UNA SIGARETTA BRUCIANO...

...più di **4000 sostanze chimiche**, oltre al tabacco. Tra le più pericolose c'è il **catrame** che contiene sostanze cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie; l'ammoniaca, l'acetone, la formaldeide

e tante altre sostanze irritanti, tossiche e cancerogene, che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema. La **nicotina**, inoltre, è una sostanza che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

Fumo passivo

È scientificamente provato che anche il fumo passivo è fortemente nocivo per la salute di chi sta intorno ad un fumatore, in particolare per i bambini



- Durante la gravidanza, il fumo ha molti effetti nocivi sul feto: è il maggiore fattore di rischio di basso peso alla nascita, può causare aborti spontanei e complicazioni e può favorire l'asma nei bambini.



- In presenza di bambini, evita di fumare perché il fumo passivo può causare infezioni polmonari nei neonati, irritazione agli occhi, tosse e disturbi respiratori e aumento del rischio di crisi di asma e otiti.

Avvicineresti una sigaretta alla bocca del tuo bambino?

ESPORLO AL FUMO PASSIVO EQUIVALE A FARGLI FUMARE LA TUA STESSA SIGARETTA

Salute dei non fumatori

C'è una legge in Italia che tutela la salute dei non fumatori proteggendoli dall'esposizione al fumo passivo. **La legge 3/2003, art. 51, vieta di fumare nei locali chiusi**, ad eccezione di quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico e di quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati.

La legge protegge te e i tuoi figli, rispettalà e falla rispettare.

I BENEFICI SULLA SALUTE SE SMETTO DI FUMARE

ENTRO 20 MINUTI

- si normalizza la pressione arteriosa
- si normalizza il battito cardiaco
- torna normale la temperatura di mani e piedi

ENTRO 8 ORE

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

ENTRO 24 ORE

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco

ENTRO 48 ORE

- iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto

ENTRO 72 ORE

- si rilassano i bronchi, migliora il respiro
- aumenta la capacità polmonare

DA 2 SETTIMANE A 3 MESI

- migliora la circolazione
- camminare diventa sempre meno faticoso

DA 3 A 9 MESI

- diminuiscono affaticamento, respiro corto e altri sintomi come la tosse
- aumenta il livello generale di energia

ENTRO 5 ANNI

- la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto di sigarette al giorno) scende da 137 a 72 ogni centomila persone

ENTRO 10 ANNI

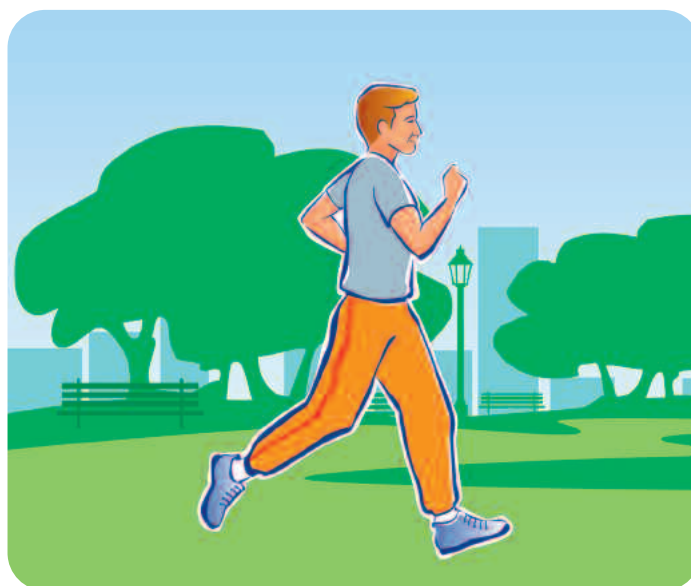
- le cellule precancerose vengono rimpiazzate
- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas

DOPO 10 ANNI

- la mortalità da tumore polmonare scende a 12 per centomila che è la normalità; praticamente il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

Smettere di fumare conviene

- **Guadagni in media 20 anni di vita in buona salute**
- **Rischi meno di ammalarti**
- **Migliori le prestazioni fisiche e sportive: niente più affanno per salire le scale o per giocare a calcetto**
- **Hai più soldi a disposizione: un pacchetto al giorno per un anno equivale a circa 1.500 euro che vuol dire pizza e cinema ogni settimana + una playstation + un paio di scarpe oppure un bel vestito + cena per due una volta al mese + cinema ogni settimana**
- **Migliori la tua sessualità**
- **Hai vestiti e alito più profumati, una pelle migliore.**



I dieci consigli degli esperti per smettere di fumare

- 1 Smettere di fumare è possibile: il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto
- 2 Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti e non è troppo difficile adottare strategie per distrarsi come bere un bicchiere d'acqua, fare una passeggiata, chiacchierare con qualcuno, masticare una gomma o una caramella senza zucchero
- 3 Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
- 4 Le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili. I sintomi dell'astinenza, più intensi nei primi 4 giorni, tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese. Invece, le sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi
- 5 Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili). Se non si vuole rischiare, è sufficiente cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari, riducendo la quantità di cibo per pasto
- 6 Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- 7 Se non si riesce a smettere da soli è utile consultare il medico di famiglia, il farmacista o i servizi specialistici (oltre 200 sul territorio nazionale)
- 8 Il sostegno psicologico di operatori specializzati, di persona e telefonico, facilita la decisione al cambiamento e aiuta a rafforzare le motivazioni. Le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori
- 9 Alcuni farmaci come i sostitutivi della Nicotina (NRT), il Bupropione e la Vereniclina aiutano i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza
- 10 Le ricadute non devono scoraggiare. Possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici.



Approfondimenti

Per ulteriori consigli su come smettere di fumare consulta il tuo medico.

Puoi anche informarti sul sito www.ministerosalute.it o presso l'Istituto superiore di sanità - **Osservatorio Fumo - Alcool - Droga** (www.iss.it/ofad o il **Telefono Verde contro il Fumo 800-554088**) oppure presso la **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - LILT** (www.legatumori.it o il **numero verde LILT 800-998877**)

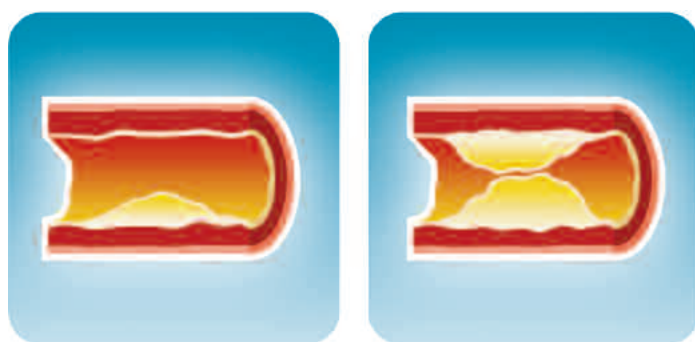
L'importanza degli stili di vita salutari nelle malattie cardiovascolari

A proposito di cuore

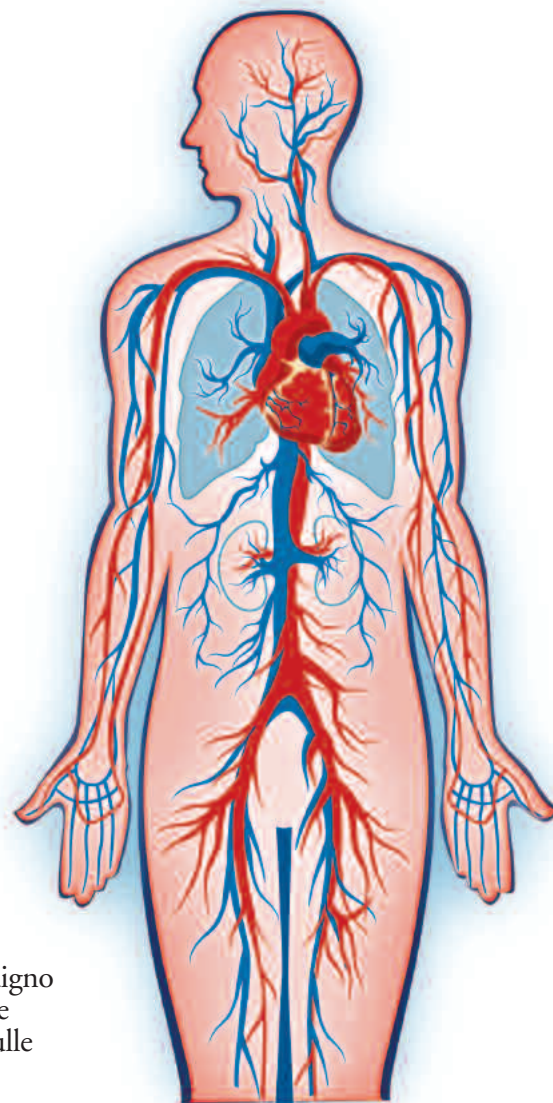
Le malattie cardiovascolari costituiscono la causa più frequente di mortalità e invalidità nella popolazione adulta, con l'**infarto miocardico** al primo posto seguito dall'**ictus cerebrale**.

Tali malattie colpiscono il **sistema circolatorio** e possono interessare sia il cuore, cioè l'organo principale dell'apparato, sia i vasi sanguigni (**arterie** e **vene**) cioè una rete di canali che consente al sangue di circolare in tutto il corpo.

Le **arterie** distribuiscono il sangue ricco di ossigeno e di sostanze nutritive dal cuore ai vari organi, le **vene** riportano al cuore il sangue pieno di anidride carbonica e di prodotti di rifiuto.



Vaso sanguigno con placche di grasso sulle pareti



I vasi sanguigni, tra cui le coronarie (piccole **arterie** che danno nutrimento al cuore), nel corso degli anni possono subire degenerazioni nella loro struttura e nelle loro dimensioni, dovute all'accumulo di sostanze grasse all'interno del vaso che ne restringe il diametro o alla perdita di elasticità delle pareti.

Tali alterazioni riducono la funzionalità dei vasi sanguigni e comportano una riduzione del

flusso sanguigno al loro interno e una conseguente mancanza di nutrimento e di ossigeno ai tessuti.

Ciò provoca sofferenza e danni, anche di grave entità, ai vari organi e, in particolare, al cuore e al cervello.

Le degenerazioni dei vasi sanguigni si possono evitare, rallentare o ridurre adottando misure di prevenzione.

I fattori di rischio

Numerosi fattori detti “di rischio”, da soli e soprattutto sommati tra loro, possono danneggiare il cuore e i vasi sanguigni e favorire l’insor-

gere delle malattie cardiovascolari.

I fattori di rischio si suddividono in due gruppi: non modificabili e modificabili.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Fattori di rischio NON MODIFICABILI

- **Età:** il rischio aumenta con l’avanzare dell’età
- **Sesso:** gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta dopo la menopausa
- **Familiarità:** parenti con malattie cardiovascolari.

Fattori di rischio MODIFICABILI

- **Fumo:** introduce sostanze nocive che, trasportate attraverso il sangue, provocano alterazioni delle pareti vascolari. È un fattore di rischio conosciuto anche per infarto acuto del miocardio
- **Alimentazione non corretta:** se ipercalorica o troppo ricca di grassi, l’alimentazione può favorire l’obesità e portare all’aumento dei grassi nel sangue
- **Sedentarietà:** favorisce l’accumulo dei grassi e non allena il muscolo cardiaco al lavoro fisiologico dato dallo stimolo dell’attività sportiva
- **Ipertensione arteriosa** (comunemente detta pressione sanguigna alta): affatica il cuore costringendolo ad un lavoro maggiore
- **Colesterolemia elevata:** colesterolo e trigliceridi favoriscono il depositarsi di grasso sulle pareti arteriose restringendone il diametro
- **Diabete:** favorisce un eccesso di glucosio nel sangue che danneggia le arterie.

I fattori di rischio non vanno considerati singolarmente, ma è necessario considerarli tutti insieme. La presenza di più fattori di rischio, anche se superiori solo di poco al limite della norma, aumenta la probabilità di sviluppare negli anni una malattia cardiovascolare.

Importante

Il rischio di malattie cardiovascolari è reversibile. Non sottovalutare, quindi, l’effetto benefico del tuo stile di vita.

E soprattutto se rientri nel gruppo dei soggetti esposti a fattori di rischio “non modificabili”... ricorda che per te è ancora più importante eliminare i fattori di rischio “modificabili”.

Le malattie cardiovascolari, infatti, si possono prevenire attraverso un cambiamento dello stile di vita o un intervento farmacologico.

Diagnosi precoce grazie agli screening

Vincere i tumori oggi è possibile.

Il primo passo è cercare di prevenirne l'insorgenza, riducendo i fattori di rischio e adottando stili di vita salutari: seguire una corretta alimentazione, evitare il fumo, fare attività fisica, non abusare con l'alcol (prevenzione primaria).

Il secondo passo è la diagnosi precoce della malattia, cioè cercare di scoprire la presenza del tumore nella fase iniziale attraverso l'esecuzione di alcuni semplici esami: i **test di screening** (prevenzione secondaria). In Italia il sistema sanitario, attraverso le Regioni e le ASL, organizza programmi di screening rivolti a specifici gruppi di persone per individuare precocemente i tumori del seno, del collo dell'utero e dell'intestino colon-rettale. Perché questi tre tumori? Perché ci sono dimostrazioni scientifiche che i programmi di screening sono effettivamente capaci di ridurre il numero di morti per queste forme tumorali.



Come funzionano i programmi di screening

- **Ogni programma di screening si rivolge ad un gruppo specifico di persone che in base all'età e al sesso è maggiormente esposto al rischio**
- **Il Centro di Screening della tua ASL di appartenenza invia a casa una lettera con l'invito ad aderire all'esame indicando la struttura sanitaria dove recarsi per effettuare il test**
- **L'esame è completamente gratuito e non necessita della richiesta del medico**
- **Ogni programma consente di individuare eventuali alterazioni sospette e comprende gli ulteriori approfondimenti senza obbligare le persone a prenotazioni, liste di attesa, ecc.**

Cosa posso prevenire con questi esami?	Chi deve sottoporsi all'esame?	Quale esame?	Ogni quanto?
TUMORE AL SENO	donne tra i 50 e i 69 anni	MAMMOGRAFIA	ogni 2 anni
TUMORE DEL COLLO UTERO	donne tra i 25 e i 64 anni	PAP-TEST	ogni 3 anni
TUMORE DEL COLON RETTO	donne e uomini tra i 50 e i 70 anni	SANGUE OCCULTO NELLE FECI	ogni 2 anni

Importante

Se non sei stato/a ancora invitato a partecipare ad un programma di screening, chiedi al tuo medico di fiducia o alla tua ASL come fare per sottoporsi all'esame.

Screening contro il tumore al seno

IL TUMORE AL SENO (o carcinoma della mammella) è una patologia molto diffusa. Ogni anno in Italia vengono diagnosticati circa 38.000 casi e si verificano circa 11.000 decessi per questa malattia. Una donna su 8 ha la probabilità teorica di ammalarsi di tumore al seno nel corso della vita. Tra i tumori femminili, quello al seno è al primo posto per frequenza ma

è anche fra quelli che possono essere diagnosticati precocemente.

Oggi, circa l'80-90% delle donne con un tumore di piccole dimensioni e senza linfonodi colpiti può guarire definitivamente. Nella maggior parte dei casi il tumore alla mammella si cura con l'intervento chirurgico cercando, quando possibile, di conservare l'integrità del seno.

Test di screening

Nell'ambito dei programmi di screening regionali si invitano le donne di età compresa tra i 50 e 69 anni ad effettuare una mammografia ogni due anni. Tale esame consente una diagnosi pre-

coce del tumore mammario, che può essere così individuato in una fase molto iniziale e curato efficacemente.

Alle donne che aderiscono al programma ed effettuano il test, il Centro di Screening, se la mammografia risulta negativa, invia l'esito per posta con l'impegno ad un nuovo invito dopo due anni.

Se ci sono dubbi o si evidenziano alterazioni anche minime, il Centro provvede a richiamare le donne per eseguire altri accertamenti (lastre aggiuntive, visita senologica, ecografia mammaria).

La Mammografia



È una radiografia che esamina il seno per mezzo di raggi X. Le mammelle sono appoggiate e leggermente compresse, una per volta, su un piano, e radiografate in senso orizzontale e verticale. L'esame di solito non è doloroso e provoca al massimo un fastidio. I moderni mammografi emettono dosi molto basse di radiazioni che non comportano nessun rischio per la salute.

Importante

Se ricevi la lettera di invito della tua ASL, aderisci ed effettua la mammografia di screening. L'esame è completamente gratuito e non necessita della richiesta del medico.

IL PIÙ IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO PER IL TUMORE AL SENO È NON AVER MAI FATTO I CONTROLLI

Screening contro il tumore al collo dell'utero

IL TUMORE AL COLLO DELL'UTERO

(o della cervice uterina) colpisce il collo dell'utero, cioè la parte più bassa dell'utero che sporge in vagina. In Italia, annualmente, sono diagnosticati circa 9 casi ogni 100.000 donne e circa 1.000 donne muoiono per questa malattia. Il tumore è preceduto da alterazioni del tessuto che riveste il

collo dell'utero, chiamate displasie. Non tutte le displasie evolvono fino a trasformarsi in tumore e, comunque, sono necessari molti anni (10-15) prima che si manifesti la malattia. Mediante il Pap-test è possibile identificare precocemente queste displasie e curarle efficacemente con terapie ambulatoriali, prima che si sviluppi il tumore.

Test di screening

Nell'ambito dei programmi di screening regionali si invitano le donne di età compresa tra i 25 e i 64 anni ad effettuare un Pap test ogni tre

anni. Tale esame consente una diagnosi precoce del tumore, che può essere così individuato in una fase molto iniziale e curato efficacemente.

Alle donne che aderiscono al programma ed effettuano il test, il Centro di Screening, se il Pap test risulta negativo, invia una lettera con l'esito e con l'impegno ad un nuovo invito dopo tre anni.

Se invece l'esame rileva la presenza di qualche alterazione, il Centro invita l'interessata a sottoporsi alla **colposcopia**, un esame che permette di vedere le eventuali alterazioni.

A volte l'esame è accompagnato da una biopsia, cioè un prelievo di una piccola quantità di tessuto dal collo dell'utero. In ogni caso, eventuali displasie evidenziate dalla colposcopia si possono curare quasi sempre ambulatorialmente.



Il Pap test

È un esame semplice e non doloroso, che si esegue prelevando con una spatola e uno spazzolino il materiale presente sul collo dell'utero, che viene "strisciato" e fissato su un vetrino e quindi analizzato in laboratorio. Perché riesca al meglio, il test va eseguito:

- **ad almeno tre giorni dalla fine delle mestruazioni e in assenza di perdite di sangue**
- **astenendosi da rapporti sessuali nei due giorni prima dell'esame**
- **evitando ovuli, creme o lavande vaginali nei tre giorni precedenti il test.**

Importante

Se ricevi la lettera di invito della tua ASL, aderisci ed effettua il Pap test di screening. L'esame è completamente gratuito e non necessita della richiesta del medico.

IL PIÙ IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO PER IL TUMORE AL COLLO DELL'UTERO È NON AVER MAI FATTO IL PAP-TEST.

Screening contro il tumore al colon-retto

IL TUMORE DELL'INTESTINO COLON-RETTALE colpisce l'ultima parte dell'intestino (colon-retto). In Italia, si registrano 46.000 casi e 15.000 decessi l'anno per questa malattia. Il tumore del colon retto rappresenta la seconda causa di morte per cause tumorali in entrambi i sessi. In genere si sviluppa a partire da piccole formazioni benigne, chiamate polipi o più precisamente adenomi, che sono più frequenti con l'aumentare dell'età. Il rischio di ammalarsi di tumo-

re aumenta soprattutto a partire dai 50 anni. Solo una piccola percentuale di questi adenomi può trasformarsi in un tumore vero e proprio. Il processo di trasformazione è comunque molto lento (10-15 anni) e in caso di diagnosi precoce si può guarire in un'altissima percentuale di casi. È stato dimostrato che con l'esecuzione periodica di esami come la **ricerca del sangue occulto fecale** si possono diagnosticare tumori allo stadio iniziale o asportare polipi prima che diventino tumori.

Test di screening

Nell'ambito dei programmi di screening regionali si invitano le donne e gli uomini a partire dai 50 anni e fino all'età di 69, 70 o 74 anni (a seconda dell'organizzazione dei vari pro-

grammi) ad effettuare un test per il sangue occulto nelle feci ogni due anni. In alcune ASL si effettua l'invito ad eseguire una rettosigmoidoscopia.

Alle persone che aderiscono al programma ed effettuano il test, il Centro di Screening, se il test risulta negativo, invia una lettera con l'esito ed il consiglio di ripeterlo dopo due anni.

Se invece l'esame risulta positivo, il Centro invita l'interessato a sottoporsi a colonscopia, un esame che serve a controllare le pareti interne del colon-retto.

La ricerca del sangue occulto fecale



Si basa su un esame delle feci in cui si ricerca la presenza di sangue non visibile ad occhio nudo.

Attenzione! È comunque opportuno rivolgersi al proprio medico in presenza dei seguenti disturbi:

- **modificazioni persistenti delle abitudini intestinali**
- **presenza di sangue nelle feci evidente a occhio nudo**
- **sensazione di ingombro rettale persistente dopo l'evacuazione.**

Importante

Se ricevi la lettera di invito della tua ASL, aderisci ed effettua il test di screening.

L'esame è completamente gratuito e non necessita della richiesta del medico.

IL PIÙ IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO PER IL TUMORE AL COLON-RETTO È NON AVER MAI FATTO CONTROLLI.



Pagine della **SALUTE**



*Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali*