



# ORA

IL TUO FAMILIAR

SPECIALE REGALI Idee vincenti per tutte le tasche

**ESCLUSIVO**  
**SANREMO PRENDE FORMA**  
Svelati i big, ma non mancano le polemiche

**SQUILLO**  
Al G/Vip ho portato...

**AUGURI**  
I messaggi delle celebrità

All'interno l'inserto **FALSISSIMO**

**ALBERI VIP**  
Diletta ha fatto quello più bello?

**CHIAMBRETTI & MECH**  
Un sodalizio che dura nel tempo

**ESCLUSIVO**

Ilary e Francesco organizzano il loro luccicante

# NATALE DA PUPONI

**ORA**

**ORA**

colon retto colpisce il tratto terminale dell'apparato

**E** di **Dario Le**  
lisabetta Busca  
è la Presidente  
SMAD e Diret  
dell'Unità di  
stroenterologia  
Endoscopia Digestiva dell  
spedale Maggiore di Cre  
La Federazione Italiana d  
Società delle Malattie dell'  
parato Digerente (FISMAI  
un'organizzazione profes  
nale senza scopi di lucro  
riunisce le società scientifi  
che si occupano di mala  
dell'apparato digerente –  
gato, pancreas, tubo dige  
te- e rappresenta più di 4  
medici Gastroenterologi  
Endoscopisti ospedalieri  
universitari, che lavorano  
nel settore pubblico che  
vato. Il ruolo di FISMAI  
quello di coordinare gli sf  
per accrescere la conoscenza e  
migliorare la cura delle malat  
tie digestive mediante preven  
zione, ricerca, diagnosi, cura  
e sensibilizzazione sulla loro  
importanza. Cerchiamo di  
approfondire con la dottoressa  
Buscarini.

**Cominciamo ribadendo l'importanza della prevenzione...**

«Per ogni tipo di tumore esiste una prevenzione primaria, ovvero tutto quello che è possi-

**ARMA,**  
scientifiche che si



**ELISABETTA BUSCARINI**  
Presidente FISMAI

# ORA



## A TAVOLA DIETA MEDITERRANEA

bile fare per modificare il proprio stile di vita. Le mamme hanno il ruolo chiave in questa funzione perché sono quelle che educano i figli impartendo stili di vita e alimentazione. Tra i maggiori nemici della nostra salute ci sono alcol, fumo, sedentarietà, dieta errata e sovrappeso. La prevenzione secondaria invece la si fa con i controlli: in quel caso si interviene a spezzare quella catena perversa che parte dal polipo interrompendo la cascata che porta al cancro. Sopra i 50 anni si è più esposti, per questo si offre lo screening gratuito per la ricerca di sangue occulto nelle feci».

**Come mai al test del sangue occulto nelle feci**

**per le prevenzione del cancro coloretale le donne aderiscono in percentuale maggiore rispetto agli uomini?**

«In Italia i dati parlano chia-

ro, le donne, in tutte le fasce d'età, aderiscono maggiormente agli esami preventivi. Rispetto agli altri Paesi l'Italia in questo è in controtendenza. Le donne hanno una maggio-

# ORA

re cultura verso la prevenzione rispetto agli uomini».

### **Quali sono le differenze fra apparato digerente maschile e femminile?**

«Il tubo digerente di una donna funziona in maniera differente di quello di un uomo. Il tempo del transito intestinale di un uomo è quasi la metà di quello di una donna. In medicina si può dire che nelle donne sono più frequenti disturbi funzionali come l'intestino irritabile. Però i casi di cancro al colon sono più diffusi tra gli uomini».

### **Quanto fa paura la colonscopia?**

«Nonostante la spudoratezza di questo periodo, alcuni argomenti sono ancora dei

tabù. Poi c'è molta ignoranza perché il test iniziale non consiste nella colonscopia, lo si fa nella privacy del proprio bagno con una provetta. Solo dopo, se necessario, si viene convocati per la colonscopia, il rapporto è di 5 su 100. Non a caso, per sfatare anche certi imbarazzi, il nostro slogan è "La prevenzione non è questione di culo"».

### **Quali sono i primi segnali che il nostro corpo ci trasmette e che fanno scattare il campanello d'allarme?**

«Attenzione, se già sono presenti dei segnali allora bisogna correre. Importante non cercare di autorassicurarsi. Qui non parliamo più di prevenzione; sangue nelle feci,

irregolarità intestinale improvvisa, perdita di peso... sono delle bandiere rosse, bisogna andare di corsa dal gastroenterologo».

### **Consigli su alimentazione e attività fisica.**

«L'attività fisica è fondamentale: fa funzionare bene l'apparato digerente e aiuta a mantenere il peso forma. Un'alimentazione corretta che dovrebbe partire fin da bambini. Se ci si abitua ai cibi spazzatura nei primi 25 anni di vita, è difficile poi cambiare abitudini. Ci vuole una vera dieta mediterranea, frutta, verdura e poca carne, cereali integrali e latticini a basso contenuto di grasso e poco alcol. Sarebbe meglio non bere proprio alcolici». ■

**ORA**

digerente e rappresenta nella gran parte dei casi l'evoluzione di polipi intestinali

## **NON UNA QUESTIONE DI FORTUNA**

occupano delle malattie dell'apparato digerente, parla della lotta al cancro colonrettale

### **I PRIMI SINTOMI**

Nelle fasi iniziali il tumore del colon-retto può non dare sintomi o manifestarsi, ad esempio, attraverso presenza di sangue nelle feci o un'alterazione costante e persistente dell'evacuazione. Nelle fasi più avanzate la malattia può, invece, essere caratterizzata da sintomi più gravi.



# ORA

## Osservare un corretto stile di vita

### Cosa fa la ricerca

- Individua le caratteristiche genetiche e molecolari della malattia per determinare se sulle cellule tumorali esistono bersagli contro i quali indirizzare **farmaci mirati**
- Studia le caratteristiche genetiche che influenzano la **risposta ai farmaci**
- Sviluppa **tecniche chirurgiche meno invasive** e di minor impatto sulla vita del paziente

Fonte **AIRC**



### Cosa puoi fare tu

#### DIAGNOSI PRECOCE

- **Ricerca del sangue occulto nelle feci:** l'esame (cosiddetto SOF) è offerto gratuitamente alle persone sopra i 50 anni all'interno dei programmi di prevenzione. Si consiglia il test ogni due anni per le donne e gli uomini tra i 50 e i 69 anni.
- **Rettosigmoidoscopia:** tra i 58 e i 60 anni (da ripetere eventualmente ogni 10 anni)



#### LA PREVENZIONE A TAVOLA

- Mantenere il **peso nella norma** e ridurre al minimo il grasso superfluo (soprattutto sul grovita)
- **Limitare** il consumo di **carni rosse** e lavorate
- **Aumentare** il consumo di **frutta e verdura**
- Mangiare **cereali integrali**
- **Limitare** il consumo di bevande **alcoliche**
- Tenere sotto controllo i livelli di **calcio**, **vitamina D** e **magnesio** (elementi che aiutano a ridurre il rischio)
- Accompagnare sempre l'**esercizio fisico** a una **alimentazione varia ed equilibrata**