

NOTE • BENESSERE • ALIMENTAZIONE • BELLEZZA • AMBIENTE • CONSUMI

SOLO € 1,00

viversani

e belli

COPPIA

Con la pandemia...
è come scoppiata!
Lo psicologo ci
spiega perché

6 OTTIME
RAGIONI PER
MANGIARE
I PISTACCHI...
MA SENZA
ESAGERARE!

Sempre giovane

L'ATTRICE ELENA
SOFIA RICCI CI SVELA
IL SEGRETO DELLA
SUA BELLEZZA

ALLERGIE

COMBATTILE CON I RIMEDI NATURALI!
GLI AIUTI DA OMEOPATIA E FITOTERAPIA
PER OCCHI, PELLE E POLMONI

3 POSSIBILI
CAUSE DEL
COVID-19
ECCO LE
IPOTESI DEGLI
ESPERTI

Basta un test!
L'IMPORTANZA
DEI CONTROLLI
PER PREVENIRE IL
TUMORE AL COLON

10 ESERCIZI YOGA
PER LE MANI...
COSÌ RITROVI
LA CALMA E
IL BENESSERE

SCUOLA

Tuo figlio copia?
Aspetta a sgridarlo
e scopri le sue
difficoltà

la dieta
dei legumi

SONO RICCHI DI VITAMINE, MINERALI E TOLGONO LA FAME:
SE LI PORTI IN TAVOLA TUTTI I GIORNI PERDI 1 KG A SETTIMANA



salute | *intestino*

Nel **tumore al colon** la **prevenzione** è possibile ed **efficace**: oltre ai comportamenti corretti sono importanti gli esami periodici

Servizio di Roberta Raviola



Con la consulenza del dottor **Roberto Biffi**, direttore dell'unità di Chirurgia dei tumori peritoneali - divisione di Chirurgia dell'Apparato digerente, Istituto europeo di oncologia, Milano.

Il tumore del colon è la **terza malattia oncologica** per diffusione, dopo quello al polmone e al seno. Rispetto a queste e, in generale, alle altre forme tumorali, presenta un vantaggio non da poco: può essere realmente prevenuto. Non solo seguendo uno stile di vita adeguato che aiuti a ridurre il rischio, ma scoprendo per tempo e rimuovendo con la colonscopia **gli eventuali polipi** presenti.

un test
ti salva la vita

TUTTO PARTE DA UN POLIPO

Il tumore del colon nasce molto spesso da polipi intestinali benigni, che rimangono tali anche per alcuni anni.

- * Questi, una volta individuati, possono essere asportati endoscopicamente, evitando così la comparsa della malattia.
- * I polipi possono sanguinare, quindi il primo test da eseguire come screening nella popolazione generale è la ricerca del sangue occulto nelle feci, che si effettua a partire dai 50 anni.
- * Oltre che con la ricerca del sangue occulto, la prevenzione del tumore al colon si realizza attraverso la conoscenza delle cause e dei fattori di rischio. Su alcuni di questi è possibile intervenire per ridurre il rischio di ammalarsi.

GENETICA

attenzione ai casi in famiglia

Se nella propria famiglia ci sono casi di persone che si sono ammalate di tumore del colon-retto, è possibile ereditare un rischio aumentato di sviluppare la malattia.

★ Il rischio è più alto se le persone colpite avevano **meno di 50 anni** al momento della diagnosi iniziale. Un importante fattore di pericolo è costituito dalla presenza di malattie ereditarie predisponenti, come le **poliposi adenomatose familiari**. Per errore genetico, queste portano a sviluppare anche centinaia di polipi nell'intestino, che poi degenerano in forme tumorali, quando si è in età giovanile.

Fare controlli regolari

Per tenere sotto controllo questa predisposizione genetica è necessaria, innanzitutto, un'accurata anamnesi, cioè la ricostruzione della storia sanitaria dei familiari, da parte del medico di base e del gastroenterologo, che potranno consigliare l'esecuzione di una colonscopia.

★ Sono anche disponibili **test genetici**, che andrebbero però effettuati solo sotto controllo medico in centri specializzati.

ATTIVITÀ FISICA

no al sovrappeso, sì al movimento

È importante perdere i chili di troppo con un'attività fisica quotidiana e seguendo una **dieta leggermente ipocalorica**.

★ Per quanto riguarda il movimento, basta una camminata a passo spedito tutti i giorni, per **venti minuti**.

★ Alcolici e fumo sono anch'essi fattori di rischio e pertanto da sconsigliare. Bisognerebbe ridurre il più possibile queste abitudini o, meglio ancora, rinunciarvi del tutto.



ALIMENTAZIONE

limitare carni rosse e zuccheri

È ormai assodato che uno stile alimentare scorretto predispone alla comparsa del tumore del colon-retto. Gli alimenti che comportano un aumento del rischio sono **le carni rosse** lavorate o cotte ad alte temperature, soprattutto se consumate in quantità.

★ Possono, infatti, sviluppare particolari sostanze (le nitrosammine aromatiche), che causano infiammazione nelle cellule del colon e favoriscono nel tempo la comparsa dei tumori. In generale, un rischio aumentato è associato anche a un consumo eccessivo di grassi di origine animale e di **zuccheri semplici**, presenti in molti cibi e soprattutto in bevande dolci.

Largo a frutta e verdura

Al contrario, un'alimentazione ricca di frutta, verdura e ortaggi freschi, **cereali integrali** e legumi gioca un ruolo protettivo sul colon.

★ Vitamine come la A, la E, la C e altre sostanze antiossidanti (per esempio, il **licopene** del pomodoro) combattono il ruolo nocivo dei radicali liberi che causano infiammazione.

★ Le **fibre** svolgono un benefico "effetto spazzino", che aiuta l'eliminazione di sostanze dannose presenti nel lume intestinale.

ALCUNI FATTORI DI RISCHIO

Rischia di più di soffrire di tumore del colon-retto chi soffre di malattie infiammatorie croniche intestinali, come la **rettocolite ulcerosa** e il morbo di Crohn.

★ Anche chi ha già avuto polipi al colon o ha sviluppato un **tumore intestinale** in passato ha un rischio più elevato di averne di nuovi.



la gastroenterologa

«Oggi l'asportazione di eventuali polipi è del tutto indolore»

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Elisabetta Buscarini**, presidente Fismad - Federazione italiana società malattie dell'apparato digerente e direttore Uoc Gastroenterologia ed endoscopia digestiva Ospedale Maggiore di Crema.

• I controlli preoccupano, è la colonscopia a fare paura?

Il primo passo nella prevenzione del tumore al colon è la ricerca del sangue occulto nelle feci. Il Servizio sanitario nazionale offre questo test gratuitamente in tutta Italia alle persone dai 50 anni in su. La colonscopia si effettua solo come secondo step. Chi, invece, riceve un referto negativo non deve fare nulla, solo il test dopo due anni.

• Se il test del sangue occulto nelle feci dà un risultato positivo?

Non è detto che chi ha tracce di sangue abbia un polipo o un tumore. In molti casi, il sangue è legato a emorroidi o ragadi. Per questo anche una eventuale colonscopia va affrontata con piena serenità.

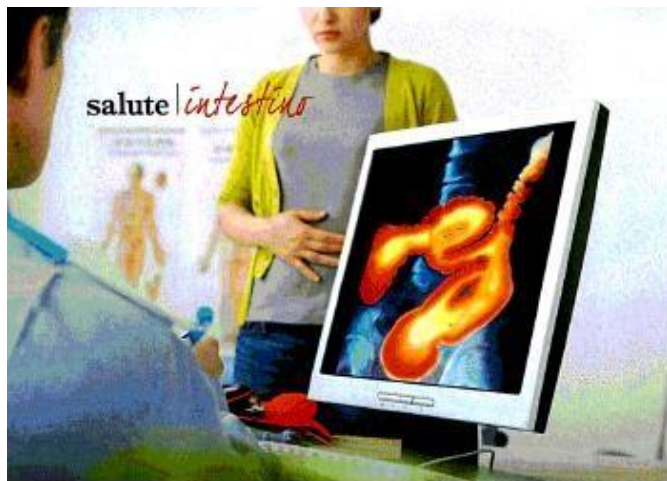
• Perché si può stare tranquilli?

La colonscopia si è molto evoluta. Oggi lo strumento ha un diametro ridottissimo ed è flessibile. La stessa preparazione per la pulizia dell'intestino, viene effettuata con sistemi a basso volume, che assicurano un perfetto risultato con solo un litro di liquido. Inoltre, si utilizza una blanda sedazione.

• E se viene trovato un polipo?

Con le metodiche endoscopiche, si riesce a esaminare il colon con accuratezza e a individuare lesioni anche piccole. Se si trova un polipo lo si asporta e così si evita che degeneri eventualmente in un tumore. L'asportazione di eventuali polipi è del tutto indolore.

Seguire buone abitudini a tavola, evitando cibi troppo elaborati, è molto importante nella prevenzione dei tumori al colon.



il testimonial

«La fortuna non c'entra:
va fatta la prevenzione!»

Paolo Cevoli, dopo la laurea in giurisprudenza si occupa di ristorazione. A 44 anni debutta come **comico** a Zelig, trasformando in una professione quella che prima era una passione. È testimonial della campagna Fismad per la prevenzione del tumore al colon: "Non è questione di cul*", in cui riconferma la sua cifra stilistica: affrontare temi importanti con ironia e leggerezza.

Inviti le persone a sottoporsi al test del sangue occulto: perché?

Sono stato contattato dalla Fismad, cercavano un volto noto con una buona dose di ironia, mi hanno chiesto di essere testimonial e io ho accettato con piacere. Non è la prima volta che mi rendo disponibile per iniziative benefiche in cui credo.

Ci sono motivazioni personali che ti hanno convinto?

Sì, ho una storia di familiarità con la malattia. Mia madre era stata operata di tumore al colon a 60 anni e l'intervento le aveva salvato la vita, permettendole di giungere a ben 90 anni. Sapendolo, ho sempre effettuato il test di screening sul sangue occulto, sono stato rimandato a eseguire una colonscopia e mi hanno trovato qualche piccolo polipo che è stato asportato.

L'adesione al test del sangue occulto è ancora parziale nel nostro Paese, che cosa diresti alla gente per rassicurarla?

Di farsi controllare quando non ci sono sintomi. I casi sono due: o non c'è davvero nulla oppure si individua qualche disturbo in uno stadio così iniziale che si cura con più facilità. Addirittura, nel caso del tumore al colon, si guarisce completamente con la sola asportazione di un polipo.



Un esame
molto semplice...

Individuare per tempo un polipo del colon che può trasformarsi in tumore è facile: basta effettuare la ricerca del sangue occulto fecale, ossia di tracce di sangue non visibili a occhio nudo, causate da un polipo che sanguina. È un test semplicissimo, che viene offerto gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale dai 50 anni.

* Il test sul sangue occulto è oggetto anche di un'importante campagna di sensibilizzazione che viene portata avanti dalla Fismad. Si effettua raccogliendo in una apposita provetta un piccolo campione di feci, che viene poi inviato per l'analisi.

* Se non è presente sangue proveniente dall'ultimo tratto dell'intestino, una persona può stare tranquilla e sarà richiamata per effettuare il test dopo 2 anni.

* Se, invece, il sangue è presente (e questo si verifica in 5 casi su 100 campioni) bisogna approfondire.

... ma poco seguito,
anche se gratuito

La prevenzione del tumore del colon parte da un esame rapido, che **non causa dolore**, si esegue nella tranquillità del proprio bagno ed è anche gratuito, se si aderisce allo screening.

* Un esame che salva la vita, visto che secondo i dati riduce del **20% il numero di nuovi casi** di tumore. Eppure nel nostro Paese l'adesione è ancora bassa: solo il 40% delle persone che hanno diritto all'esame indolore vi si sottopone.

LA CAMPAGNA: DAI 50 PIÙ CONTROLLI

"Non è questione di cul*" è il simpatico claim della campagna di sensibilizzazione promossa dalla Fismad, la Federazione italiana società malattie apparato digerente per la prevenzione del tumore al colon. Testimonial è l'attore e comico Paolo Cevoli, che con ironia si fa ambasciatore dell'importanza di eseguire lo screening secondo le scadenze fissate: non è questione di fortuna, appunto! La prevenzione attraverso l'esecuzione del test di screening funziona e può davvero salvare la vita. Perché rinunciare a questa preziosa possibilità?

→ IN ITALIA SOLO IL 40% DELLE PERSONE CHE

NE HANNO DIRITTO ADEDISCONO ALLO SCREENING