

An orange awareness ribbon is shown in a loop, starting from the left edge, looping upwards and to the right, then crossing itself and extending towards the bottom right corner. The ribbon has a slight gradient and some darker orange spots, giving it a textured appearance.

PREVENZIONE

adesso tocca a te

Santagostino
LA TUA SALUTE



Sommario

- 4** Introduzione: I numeri del cancro in Italia
- 6** Prevenzione primaria e secondaria
- 8** I fattori di rischio
- 13** I principali esami di screening e diagnosi

I numeri del cancro in Italia



Quante persone si ammalano di cancro in Italia? Secondo l'ultimo report ["I numeri del cancro in Italia"](#) pubblicato alla fine del 2022, si sono registrate nell'ultimo anno **390.000 nuove diagnosi di cancro** (205.000 negli uomini e 185.700 nelle donne). Rispetto all'anno precedente si ha un aumento di circa 14.000 casi. Il tumore più diagnosticato è quello della **mammella**, seguito da colon-retto, polmone, prostata e vescica.

Una vera e propria **epidemia di cancro**, quindi, che vede crescere ancor più i suoi numeri a causa di due fattori: un ritardo diagnostico, dovuto alla pandemia di Covid-19, e un problema di fondo legato agli stili di vita scorretti: **obesità, fumo e sedentarietà**.

Tuttavia, **il 40% dei casi e il 50% delle morti oncologiche possono essere evitati intervenendo su fattori di rischio prevenibili**. Ecco perché è importante rendere tutti i cittadini sempre più consapevoli sulla prevenzione.

In questa guida, scritta in collaborazione con gli specialisti del Santagostino, vedremo insieme **come fare prevenzione**, la differenza tra prevenzione primaria e secondaria e quali sono gli screening di diagnosi precoce da effettuare con regolarità per sconfiggere la malattia già negli stadi precoci.

Prevenzione primaria e secondaria



La prevenzione delle malattie passa da due strade: la prima, detta anche **prevenzione primaria**, ha l'obiettivo di evitare la malattia si presenti, in individui e soggetti sani. La seconda, detta anche **prevenzione secondaria**, ha lo scopo di individuare eventuali lesioni prima che la malattia si manifesti clinicamente, tramite screening e diagnosi precoce.

Prevenzione primaria

- Controllo del peso corporeo
- Alimentazione sana e bilanciata
- Mantenere uno stile di vita attivo
- Smettere di fumare
- Non eccedere con il consumo di alcolici
- Applicare una protezione solare adatta al proprio tipo di pelle
- Vaccinazione contro il Papilloma Virus (HPV)

Prevenzione secondaria

- Pap test ogni 3 anni a partire dai 25 anni di età
- Ecografia mammaria a partire dai 30 anni, soprattutto in caso di familiarità con il tumore al seno
- Mammografia ogni 1-2 anni a partire dai 40 anni (o su diversa indicazione del medico)
- Esame dei nevi ogni 1-2 anni (o su diversa indicazione del medico)
- TAC al torace per i forti fumatori a partire dai 50 anni

I fattori di rischio



La trasformazione di una cellula normale in cellula tumorale è un processo di lunga durata, che si realizza a causa di un accumulo di anomalie genetiche, funzionali e morfologiche, che possono essere causati da agenti diversi.

Le mutazioni genetiche possono essere sporadiche o - meno frequentemente - ereditarie. Queste sono dette "**fattori di rischio non modificabili**", proprio perché non è possibile evitarle. Oltre alle mutazioni genetiche, gli altri fattori di rischio non modificabili sono l'**età** e il **sesso**.

Esistono però altrettanti fattori che contribuiscono alla trasformazione di una cellula sana in una cellula tumorale, su cui noi abbiamo controllo e su cui possiamo intervenire, e che ci permetterebbero di ridurre il 40% dei casi e il 50% delle morti oncologiche. Le più importanti sono l'alimentazione, l'attività fisica e il fumo.

Alimentazione, sovrappeso e obesità

Secondo l'American Institute for Cancer Research, tre tumori su 10 sono correlati all'alimentazione. Da un lato troviamo alcune **sostanze** che, se ingerite in quantità eccessive possono portare a un rischio aumentato di cancro, quali:

- carni rosse e processate
- grassi idrogenati
- cibi raffinati e zuccherati
- alcolici
- alcune tipologie di cottura come l'affumicatura e la brace

Dall'altro lato troviamo invece il **surplus calorico**, che si traduce in un eccesso di grasso corporeo addominale o viscerale. Si stima infatti che in Italia **3 adulti su 10 siano in sovrappeso** e 1 su 10 obeso, con prevalenza nel Sud Italia.

L'obesità si accompagna a uno stato infiammatorio cronico dell'organismo e ad alterazioni del metabolismo, che creano un terreno fertile per la crescita di un tumore.

Come scoprire se si è in sovrappeso?

Uno degli strumenti maggiormente utilizzati per valutare lo stato di sovrappeso o obesità è il calcolo dell'**Indice di Massa Corporea**. Questo strumento non è applicabile a tutti i soggetti perché non tiene conto della composizione corporea (cioè percentuale di massa grassa e massa magra), ma è sicuramente un indicatore utile per capire il proprio livello di forma fisica. L'indice di massa corporea (o BMI, in inglese), si calcola dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza espresso in metri.

Classificazione	BMI
Sottopeso	< 18,50
Intervallo normale	18,50 - 24,99
Sovrappeso	>= 25,00
Preobeso	25,00 - 29,99
Obeso Classe I	30,00 - 34,99
Obeso Classe II	35,00 - 39,99
Obeso Classe III	>= 40,00

Il BMI è un calcolo approssimativo. Se vuoi conoscere il tuo livello di massa grassa, massa magra e grasso viscerale ti consigliamo di rivolgerti a un medico dietologo o a un nutrizionista, che effettuerà esami più precisi come la bioimpedenziometria, la plicometria o l'adipometria.

Attività fisica e sedentarietà

La sedentarietà è un'abitudine ormai radicata nel nostro stile di vita, ma qualcosa di **innaturale** per il nostro organismo. L'uomo è geneticamente predisposto all'attività fisica e a una vita attiva. Andare in palestra è sicuramente utile, ma non indispensabile: **bastano 30 minuti al giorno di camminata per avere una serie di benefici a livello ormonale, immunitario e metabolico**. Muoversi fa bene al corpo, alla mente e all'umore e riduce drasticamente il rischio di tumori, ma anche malattie cardiovascolari, diabete e depressione.

Come fare aumentare i livelli di attività fisica?

Ecco qualche consiglio pratico per spezzare la sedentarietà e fare attività fisica senza fatica:

- usa le scale al posto dell'ascensore;
- se puoi, vai al lavoro a piedi o in bicicletta;

- scendi dai mezzi pubblici a una fermata prima della tua destinazione e prosegui a piedi;
- in ufficio non usare il telefono, ma raggiungi i colleghi di persona. Proponi loro delle pause non seduti, ma all'esterno, facendo due passi.

Oltre alla camminata, l'OMS consiglia almeno due sedute di rafforzamento muscolare a settimana. Se vieni da un periodo di sedentarietà prolungata, il primo consiglio è quello di iniziare a muoverti nel rispetto del tuo corpo, facendo poco per giorno un'attività che ti diverta e che ti dia soddisfazione.

Il primo ingrediente per ottenere i risultati e stare meglio è la **costanza**.

Fumo

In Italia, 1 persona su 4 (25%) è affetta da tabagismo. Il fumo è il principale responsabile del tumore al polmone, del cavo orale e della trachea, ma è un fattore di rischio anche per il cancro all'esofago, allo stomaco, alla mammella, alla cervice uterina e all'ovaio.

Non c'è un numero di sigarette esente da rischi, quindi smettere quanto prima è fondamentale. Da soli può essere difficile: i [centri antifumo](#) possono aiutare, offrendo percorsi in collaborazione con specialisti e psicoterapeuti.

I principali esami di screening e diagnosi



La prevenzione secondaria ha l'obiettivo di intercettare la malattia prima che si manifesti clinicamente. In Italia gli screening per il tumore al seno e il tumore al colon-retto sono erogati gratuitamente dalle Regioni, così come il vaccino contro il Papilloma Virus (HPV) per ragazze e ragazzi. Ma questi non intercettano altri tumori altrettanto gravi, che possono essere diagnosticati precocemente tramite esami di screening.

Ti consigliamo di usare questa guida per programmare i tuoi controlli:

Tumore al seno

- Autopalpazione al seno, da eseguire una volta al mese dopo le mestruazioni
- Ecografia al seno ogni anno a partire dai 30 anni di età o in base alle indicazioni fornite dal medico specialista
- Mammografia ogni 1-2 anni a partire dai 40 anni (o su indicazione del medico specialista)
- In caso di familiarità: test genetico per individuare eventuali mutazioni ai geni BRCA1 e BRCA2

Tumore al colon-retto

- Test del sangue occulto nelle feci ogni due anni a partire dai 50 anni

Tumore al polmone

- TAC al torace a basso dosaggio a partire dai 50 anni di età, per le persone che fumano/hanno fumato 20 o più sigarette al giorno per 30 anni

Melanoma e tumori della pelle

- Esami dei nevi in epiluminescenza da eseguire ogni 1-2 anni o in base alle indicazioni fornite dal medico specialista

Tumore alla prostata

- Dosaggio del PSA (antigene prostatico specifico) a partire dai 50 anni, da eseguire una volta all'anno o in base alle indicazioni fornite dal medico specialista
- Visita urologica in presenza di alterazione dei valori del PSA

Tumore al testicolo

- Autopalpazione del testicolo una volta al mese
- Visita urologica in presenza di alterazioni

Tumore alla cervice uterina

- Visita ginecologica con ecografia sin dall'adolescenza
- Pap test ogni 3 anni a partire dai 25 anni
- Vaccinazione contro il Papilloma Virus (HPV) da eseguire a partire dagli 11 anni di età, o comunque su indicazione del medico specialista



www.santagostino.it

Santagostino
LA TUA SALUTE