



COLON RETTO: L'IMPORTANZA DELLO SCREENING

A cura dell'AULSS 3 Serenissima
con AVAPO-Mestre

uniti per la PREVENZIONE ONCOLOGICA

A cura della Dott.essa Melania Lorio e del Dott. Francesco Marchiori
U.O.S. Screening Oncologici Dipartimento di Prevenzione



Il tumore del colon retto è uno dei tumori più frequenti nella popolazione italiana, sia nella popolazione femminile che in quella maschile, ed ha un grande impatto sulla vita di molti pazienti e dei loro famigliari. Fortunatamente esiste un test di screening gratuito ed accessibile a tutti coloro che si trovano nella fascia d'età più a rischio. **Questo screening è l'unico che, ad oggi, si rivolge non solo alle donne ma anche agli uomini di età compresa tra i 50 e i 69 anni.** Prevede che si esegua un semplicissimo test per la ricerca del sangue occulto fecale, cioè un sangue per definizione "nascosto", non visibile ad occhio nudo, ma rilevabile con metodologie di laboratorio molto sofisticate: basti pensare che è come se si cercasse un millilitro di sangue, una gocciolina, in un volume d'acqua pari a quello di 10 piscine olimpioniche di 50x25 metri ciascuna!

Come mai questo test è così utile?

Le neoplasie del colon e del retto si sviluppano molto lentamente (dai 7 ai 15 anni), a partire da piccole formazioni

benigne chiamate comunemente polipi (adenomi), che possono iniziare a sanguinare diversi anni prima della comparsa di sintomi importanti. All'inizio questo sangue può essere in quantità talmente piccole da non essere visibile ad occhio nudo, ma comunque sufficiente per poter essere rilevato con un esame delle feci, chiamato appunto "ricerca del sangue occulto fecale". Su 100 persone che eseguono il test, circa 5 possono risultare positive per la presenza di sangue nelle feci. Fortunatamente le tracce di sangue spesso sono dovute a cause non tumorali, come, ad esempio, la presenza di emorroidi, ragadi anali o diverticoli o anche infiammazioni della parete intestinale, ma per accertarlo è necessario proseguire il percorso di screening, effettuando una specifica indagine endoscopica, chiamata colonscopia.

La colonscopia si effettua presso gli ambulatori della Piastra Endoscopica degli Ospedali di Mestre e Venezia, in sedazione. È gratuita e l'appuntamento

colon - retto

viene dato direttamente dalla Centrale di Screening, senza necessità di alcuna impegnativa.

La colonscopia non è solo uno strumento per fare diagnosi, cioè che ci consente di vedere la presenza di eventuali lesioni, ma ci permette anche di eliminarle direttamente durante la stessa seduta. I polipi asportati verranno poi analizzati dal laboratorio di anatomia patologica, e quindi, in base al loro numero, alle loro dimensioni e alle caratteristiche delle loro cellule, lo specialista gastroenterologo consiglierà le modalità e i tempi dei controlli successivi. Sarà cura degli operatori dello Screening richiamare i pazienti ai controlli successivi.

Questo percorso si è dimostrato molto efficace, perché consente di eliminare lesioni pretumorali o tumorali in stadio iniziale, quando maggiori sono le probabilità di cura e guarigione: infatti, se diagnosticato precocemente, il tumore può essere curato in modo definitivo.

Secondo l'esperienza scientifica, fare l'esame del sangue occulto ogni due anni dopo i 50 anni può salvare molte vite, basti pensare che ogni anno in Italia muoiono circa 18.000 individui a causa di questa malattia.

Come si può aderire a questo screening?

Viene inviata a casa una lettera con le istruzioni. La persona andrà a ritirare il piccolo kit in farmacia o in distretto: il kit è composto da una piccola provetta per contenere il campione di feci e da una bustina in cui inserire la provetta. Seguendo le istruzioni si eseguirà il test in casa. Il flaconcino verrà poi riconsegnato nei punti di raccolta indicati nella lettera e si attenderà a casa l'esito: in caso di positività si riceverà una telefonata dal nostro personale dedicato e si potrà già prendere un appuntamento per la colonscopia, in accordo con il Medico di Medicina Generale. Tutto lo screening è assolutamente gratuito.

È ANCHE IMPORTANTE SAPERE CHE...

1. L'esame del sangue occulto è molto efficace per individuare il tumore dell'intestino, anche quando è molto piccolo e non avvertiamo alcun disturbo. Come ogni esame, però, presenta dei limiti. Rivolgiamoci, quindi, al nostro Medico se prima del successivo invito, o se abbiamo un'età non compresa nello screening, notiamo del sangue nelle feci o abbiamo dei disturbi intestinali duraturi.
2. Il test di screening per il sangue occulto non necessita di una dieta particolare, si può mangiare normalmente anche il giorno della raccolta e basterà un unico piccolo campione di feci.

Programma di screening	Popolazione target	Test di 1° Livello	Approfondimento in caso di test di screening positivo
Neoplasia del colon retto	Donne e uomini 50-69 anni	Test del sangue occulto fecale ogni 2 anni	Colonscopia

Dove posso trovare altre le informazioni? Chiamando il nostro call-center di screening ai numeri 041-2607120 e -8481, dal lunedì al giovedì, dalle 9.00 alle 12.30 e il mercoledì anche dalle 14.30 alle 16.30, oppure scrivendo una mail all'indirizzo screening.prev@aulss3.veneto.it lasciando il proprio nome e cognome, la data di nascita e un recapito telefonico.





VUOI PROVARE A VIVERE MEGLIO? PRENDITI CURA DI TE STESSO CERCANDO DI RAGGIUNGERE UNO STILE DI VITA ATTIVO

a cura della Dott.ssa Federica Boin

La Dott.ssa Federica Boin del Dipartimento di Prevenzione dell'Aulss 3 Serenissima si occupa di promuovere la salute, favorendo nelle persone lo sviluppo di consapevolezza e capacità finalizzata alla scelta di vita sani.

Per poter vivere meglio e mantenersi in forma è importante trovare sempre nuove strategie per investire nel movimento, quale prezioso strumento per guadagnare salute, per scaricare la tensione, per favorire il rilassamento e per aumentare il buonumore, coinvolgendo le persone che ci fanno stare bene.

È stato dimostrato dal mondo scientifico che l'attività motoria, svolta regolarmente e ad una determinata intensità, è di provata efficacia nella prevenzione di numerose malattie croniche, alcune molto gravi e di difficile gestione. Affinché siano garantiti gli effetti protettivi, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito i livelli minimi di attività: svolgere almeno 150 minuti di attività fisica aerobica, di moderata intensità, durante tutta la settimana (ad es. 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, di camminata a passo sostenuto), oppure 75 minuti di attività fisica aerobica di **intensità vigorosa** alla settimana. L'attività aerobica va accompagnata anche da esercizi di rinforzo muscolare, di

equilibrio e di stretching due volte la settimana. Per avere **ulteriori benefici per la salute**, gli adulti dovrebbero aumentare la loro attività fisica aerobica di **intensità moderata a 300 minuti per settimana**, o impegnarsi in **150 minuti per settimana** di attività fisica aerobica di **intensità vigorosa**.

I ricercatori hanno capito che l'attività fisica agisce in modo positivo su alcuni meccanismi essenziali dell'organismo, come il metabolismo energetico e ormonale, l'infiammazione, il sistema immunitario.

Il movimento fa bene all'apparato cardiocircolatorio: infatti, facendo attività motoria regolarmente, il cuore si contrae in modo corretto e il sangue circola con uno sforzo minore, migliorando l'irrorazione delle coronarie; viene inoltre favorita la riduzione della frequenza cardiaca anche a riposo, migliorando inoltre l'elasticità dei vasi sanguigni e contribuendo a mantenere bassa la pressione arteriosa.

Il movimento fa bene all'apparato respiratorio: gli alveoli polmonari, grazie al movimento costante, aumentano la capacità di dilatarsi e questo meccanismo aiuta ad assumere ossigeno e a garantire un adeguato volume respiratorio; tutto concorre a ridurre anche l'affaticamento dopo uno sforzo fisico.

Il movimento fa bene all'apparato muscolo-scheletrico: il movimento "nutre" i muscoli e le ossa: un incremento della massa muscolare e ossea, della forza e della flessibilità muscolare garantisce la prevenzione dell'osteoporosi e della sarcopenia (impoverimento del tessuto muscolare), favorendo un valido supporto per la colonna vertebrale e la muscolatura in generale. Essere attivi consente, inoltre, di prevenire cadute e fratture nei soggetti più anziani.

Il movimento migliora il metabolismo e la composizione corporea: l'attività fisica, anche accompagnata da una corretta alimentazione, contribuisce alla riduzione della massa grassa e all'aumento della massa magra, favorendo l'aumento della spesa energetica e il conseguente controllo del proprio peso corporeo.

Il movimento favorisce benessere psico-sociale: un buono stato di salute consente di vivere la vita pienamente, svolgendo ogni tipo di attività più a lungo. Fare attività motoria in gruppo (es. gruppi di cammino, ...) consente inoltre di sviluppare relazioni sociali e riduce il rischio di depressione ed ansia.

Il movimento previene il cancro: è noto che i fattori di rischio che favoriscono l'insorgenza di un tumore sono molteplici, tuttavia diversi studi epidemiologici hanno confermato l'efficacia dell'attività motoria nella prevenzione di alcuni tumori.

Cancro del colon: è stato dimostrato che le persone attive hanno un rischio di sviluppare questo tipo di tumore inferiore del 30-40% rispetto alle persone sedentarie. L'effetto protettivo si sviluppa poiché il movimento accelera il transito intestinale, riducendo gli effetti tossici e infiammatori delle sostanze di scarto sulla parete del colon e riduce la massa grassa, prevenendo l'obesità che è uno dei fattori di rischio per questo tumore.

Cancro al seno: anche per questo tumore l'attività motoria svolta regolarmente e intensamente dà protezione e riduce notevolmente il rischio con un effetto sulla riduzione del peso, sulla riduzione degli ormoni circolanti e migliorando l'attività del sistema immunitario.

Cancro all'endometrio: per questo tumore gli studi dimostrano che vi sia una riduzione del 20-40% del rischio di ammalarsi, proporzionale all'intensità e frequenza dell'impegno fisico. I benefici sono presenti in tutte le età. I meccanismi protettivi principali dipendono dalla riduzione del peso e dalla conseguente diminuzione degli ormoni femminili in circolo.

Altri tumori: sono in corso numerosi studi per confermare il beneficio del movimento nella riduzione del rischio di **cancro al polmone e cancro alla prostata**, ma sono necessarie ulteriori ricerche per avere dati definitivi.

Oltre al movimento, ricordiamo altre strategie per guadagnare ancor più salute:

- › Non fumare, il fumo nuoce a te e a quelli che ti stanno intorno;
- › Mangiare in modo moderato cercando di variare gli alimenti secondo la piramide alimentare, dedicando del tempo di qualità e masticando lentamente;
- › Dormire il quantitativo giusto rispetto al tuo ritmo di vita, mantenendo il più possibile la regolarità;
- › Prendersela con calma: agitarti, arrabbiarti e stressarti non ti aiuterà ad avere uno stile di vita sano. Appena puoi stacca la spina, spegni il cellulare, stacca la tv e riprenditi il tuo tempo;
- › Cercare di vivere in armonia con l'ambiente di vita circostante e con la natura: aiuta a raggiungere un po' di pace interiore;
- › Se si riesce, evitare gli alcolici o bere con moderazione evitando, soprattutto, le ubriacature e l'eccesso delle bevande energizzanti;
- › Dedicare un po' di tempo al silenzio, alla meditazione e al riposo.

Infine ricordiamo che non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito, non appena si inizia a essere un po' più attivi. Buon Movimento allora!

