

LE 7 VIRTÙ SALUTARI

1

Prendere il vizio di non fumare; se si è già fumatori, smettere. In ogni caso, mai fumare in presenza di non fumatori, donne incinte e bambini

2

Evitare obesità e sovrappeso, integrando una regolare attività fisica con una dieta bilanciata (ricca di frutta, verdura e fibre, povera di grassi di origine animale e alcolici)

3

Proteggere la pelle evitando un'eccessiva esposizione ai raggi solari e radiazione ultraviolette delle lampade, soprattutto in età giovanile e in caso di carnagione chiara (creme ad alto fattore di protezione)

4

Migliorare l'ambiente di vita, di lavoro e di studio limitando l'esposizione ad agenti cancerogeni noti (amianto, vernici e altre sostanze chimiche, pesticidi, radiazioni ionizzanti, ...)

5

Evitare il contatto con agenti infettivi potenzialmente cancerogeni (virus epatite B e C, papilloma virus, HIV). Evitare rapporti sessuali non protetti e lo scambio di aghi e altri materiali contaminati. Vaccinarsi contro epatite B

6

Partecipare a programmi di screening (per il carcinoma della cervice uterina, della mammella, del colon-retto)

7

Rivolgersi subito ad un medico in caso di noduli sospetti, linfonodi ingrossati, nei che cambiano aspetto, sanguinamenti anomali, persistenza di tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.



CDI aderisce anche quest'anno alla
Giornata Mondiale contro il Cancro.

Contro i tumori CDI fa:

- prevenzione:** Vaccinazioni HPV, Antismoking Center, Dietologia e Nutrizione
- diagnosi:** ecografie, mammografie, esami di genomica e farmacogenomica, MOC, TAC, colonscopie, colonscopie virtuali, RM, PET
- cura:** Day Surgery, radiochirurgia CyberKnife

7 virtù salutari a cura del Prof. Dott. Alberto GianLuigi Luporini, Specialista in Oncologia Medica, Professore Scuola di Specializzazione in Chemioterapia dell'Università degli Studi di Milano CDI Centro Diagnostico Italiano Direttore Centro di Alta Specialità per la diagnosi e cura dei Tumori dell'Apparato Digerente Responsabile Unità Operativa Complessa di Oncologia Medica, Fondazione IRCCS - Policlinico San Donato (Milano)



Uno degli obiettivi più importanti citati nella **Dichiarazione Mondiale contro il Cancro** da raggiungere entro il 2025 è la prevenzione intesa come promozione di stili di vita salutari e il conseguente abbattimento dei fattori di rischio. Malgrado infatti ancora oggi non sia possibile spiegare perché una persona si ammali di tumore, sappiamo che esistono elementi ambientali e del nostro stile di vita quotidiana che influenzano la possibilità di sviluppare una neoplasia.

Ciò che aumenta la probabilità di una persona di contrarre una malattia è chiamato **fattore di rischio**.

Ciò che al contrario riduce la possibilità di svilupparla è definito **fattore preventivo**.

Prevenzione significa evitare i fattori di rischio ed aumentare i fattori preventivi.

Il 50% di tutti i tumori possono essere prevenuti incidendo su questi aspetti. E' quindi possibile contribuire a proteggersi dalle neoplasie adottando uno stile di vita più salutare!!

I BIG KILLERS

Per poter combattere le malattie oncologiche che, dopo quelle afferenti l'apparato cardiocircolatorio, sono la principale causa di mortalità nel mondo, le strategie da affrontare sono essenzialmente due: la prevenzione, intesa come la correzione degli stili di vita laddove riconosciuti come causa dello sviluppo di un tumore e la diagnosi precoce. Seguendo le linee guida internazionali, CDI, forte della sua mission di prevenzione, diagnosi e cura, mette a disposizione una serie di visite ed esami per diagnosticare precocemente l'insorgenza di patologie tumorali, dando quindi la possibilità di affrontare allo stadio iniziale la malattia.

Tumore al polmone

Il tumore al polmone è per frequenza il secondo negli uomini (15%) e il terzo nelle donne (6%) e rappresenta la principale causa di morte per cancro per gli uomini (32%) con un'incidenza in crescita più rapida tra le donne.

È più frequente tra i 45 e i 70 anni.

Le cause: il fumo è considerato la causa principale (87%) dei tumori polmonari

La diagnosi precoce al CDI: TAC spirale.

Tumore alla mammella

Il tumore al seno colpisce 1 donna su 8 nell'arco della vita. È il tumore più frequente nel sesso femminile: rappresenta il 29% di tutti i tumori che colpiscono le donne. Oltre il 75% dei casi, il tumore al seno colpisce donne di età superiore ai 50 anni, mentre circa il 5% ha familiarità.

Le cause: oltre alla familiarità, esiste anche una predisposizione genetica: le mutazioni dei geni BRCA1 e BRCA2 sono responsabili del 50 per cento circa delle forme ereditarie

E LA DIAGNOSI PRECOCE

di cancro del seno e dell'ovaio. Altre cause sono da ricondursi all'età, al profilo ormonale, all'obesità, alla sedentarietà e alla scorretta alimentazione.

La diagnosi precoce al CDI: ecografia mammaria sotto i 40 anni, mammografia bilaterale sopra i 40 anni, test BRCA1 e BRCA2 in presenza di familiarità di grado elevato o con mutazioni comprovate del gene, RM in aggiunta alla mammografia annuale, per le pazienti con mutazione di BRCA1 e/o BRCA-2, ago aspirato.

Tumore al colon retto

È il secondo tumore per incidenza e mortalità nelle donne (14%) e il terzo negli uomini (14%) dopo quello al polmone e alla prostata.

È la malattia più diffusa fra le persone anziane, mentre è raro negli under 50.

In forte crescita in entrambi i sessi, riscontra un incremento medio annuo del 3% per gli uomini e del 2% per le donne negli ultimi 15 anni.

Le cause: presenza di lesioni precancerose, familiarità, alimentazione scorretta, abuso d'alcol, fumo, età, predisposizione genetica.

La diagnosi precoce al CDI: ricerca sangue occulto nelle feci, colonscopia, colonscopia virtuale.

Tumore alla prostata

Rappresenta il 20% di tutti i tumori diagnosticati nel sesso maschile. Più diffuso tra gli uomini over 65 anni, è raro sotto i 40 anni.

Le cause: età, familiarità, fattori genetici, alimentazione scorretta, sedentarietà.

La diagnosi precoce al CDI: PSA, visita urologica, eco prostatica, biopsia eco guidata.

Tumore alla vescica

Rappresenta il 4° tumore per incidenza (10%) nella popolazione maschile.

Rappresenta il 3,6% delle cause di decesso a causa tumore, 4,9 negli uomini e 1,8% nella donna.

AL CDI

Le cause: fumo, esposizione prolungata ad agenti chimici (benzene, coloranti), infezioni urinarie croniche.

La diagnosi precoce al CDI: FISH cellule uroteliali; cistoscopia, esame citologico delle urine; ecografia, uro-Tac.

Tumore alla cervice uterina

È il 4° tumore per incidenza (5%) nella popolazione femminile. Diagnosticato precocemente, ha una percentuale di mortalità pari all'1%.

Le cause: infezioni da HPV (Human Papilloma Virus), fumo, familiarità, alimentazione scorretta, obesità.

La prevenzione al CDI: Vaccinazione anti HPV

La diagnosi precoce al CDI: Pap test, Test HPV. In caso di positività: FISH cellule cervicali.

Melanoma

Con una diffusione del 4% tra la popolazione femminile e del 5% negli uomini, è un tumore in netta crescita. Rappresenta per numero la seconda diagnosi di cancro nelle donne di età inferiore ai 39 anni e la terza negli uomini della stessa età.

Le cause: fattori genetici, esposizione a raggi UV

La diagnosi precoce al CDI: visita dermatologica, mappatura nei, dermatoscopia.

Tumore alla tiroide

Nelle donne rappresenta il 5° tumore per incidenza insieme a quello della cervice uterina, mentre è al 2° posto nelle donne di età inferiore ai 50 anni e età.

Le cause: i fattori di rischio sono sia ambientali che genetici e ormonali.

La diagnosi precoce al CDI: visita endocrinologica, ecografia con eco-color Doppler, ago aspirato.