

Sotto controllo

La diagnosi precoce di un tumore può essere importante, ma moltiplicare gli esami in assenza di sintomi presenta anche rischi. Che cosa fare e quando.

Prevenire è meglio che curare: il detto popolare è sintetico e chiaro. Ma bisogna capire bene cos'è la prevenzione e, soprattutto, non confonderla con la diagnosi precoce. Per prevenire le malattie tumorali, può servire solo uno stile di vita sano. Per diagnosticarle precocemente e quindi - in alcuni casi - aumentare le possibilità di guarigione, può essere utile fare periodicamente dei controlli. Spesso però purtroppo si consigliano - ed eseguono - esami medici non necessari e anzi potenzialmente più dannosi che benefici. Oppure, al contrario, non si fanno con regolarità controlli fondamentali, che negli anni hanno permesso di diminuire drasticamente la mortalità per alcuni tipi di tumore.

Cosa è uno screening?

Gli screening sono esami, eseguiti su tutta o più facilmente su una parte particolarmente a rischio della popolazione (per esempio per l'età), che servono a scoprire una malattia prima che ne vengano alla luce i sintomi. È molto importante sapere quali sono gli esami utili (cioè che vanno fatti da tutti periodicamente) e quali quelli necessari solo in casi particolari, una volta considerata la storia clinica o familiare dell'individuo e altri fattori di rischio.

In primo luogo, chiariamo un concetto: un esame medico non è mai da considerare qualcosa che "comunque male non mi fa".

Un esame può fare danni

Nessun esame medico è sempre preciso e affidabile al cento per cento. E nessuno è sempre privo di conseguenze.

In primo luogo, bisogna sempre tenere conto di una certa percentuale di falsi positivi (persone sane che il controllo erroneamente segnala come malate) e falsi negativi (persone nelle quali la malattia non viene individuata). Il pericolo è nel primo caso di sottoporre a ulteriori controlli persone sane (che devono anche affrontare l'ansia di una malattia che in realtà non

Il metodo dell'inchiesta

L'esperienza di oltre 1.200 persone

Cosa sa la gente degli screening medici? Ne capisce l'utilità e la funzione? Vi si sottopone? E lo fa all'età e con la frequenza corretta? Per condurre la nostra inchiesta abbiamo distribuito, tra gennaio e febbraio 2014, un questionario a un campione della popolazione tra i 25 e i 69 anni. L'inchiesta è stata fatta simultaneamente in cinque paesi: Italia, Spagna, Portogallo, Belgio e Brasile. I risultati nell'articolo si riferiscono all'Italia e si basano su un campione di 1.250 persone.

Le opinioni più diffuse emerse dalla nostra inchiesta

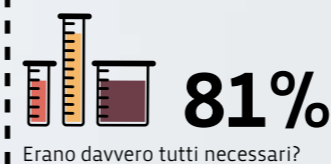
BUONE ABITUDINI?

Le persone che ritengono che una delle misure più importanti per rimanere in buona salute sia:



Per mantenersi in salute, un elemento fondamentale è ricevere informazioni corrette. Purtroppo, questo non è facile: l'informazione infatti è distorta dagli interessi delle aziende mediche e farmaceutiche e ci spinge a fare sempre di più, portandoci a trascurare quello che magari non dà luogo a guadagni, ma serve.

Le persone che hanno fatto almeno un **esame di controllo** (esame del sangue, delle urine, elettrocardiogramma...) negli ultimi 12 mesi.

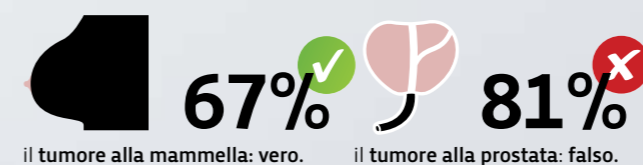


QUALI ESAMI SI DEVONO FARE?

Le persone che pensano che tutta la popolazione (dopo una certa età) dovrebbe fare regolari esami di screening per:



Le persone che pensano che tutte le donne/tutti gli uomini (dopo una certa età) dovrebbero fare esami di screening per:



IN PRATICA GLI SCREENING CONSIGLIATI

Gli screening utili non vanno di certo trascurati. Tra il troppo e il troppo poco, seguiamo la strada giusta.

Programmi regionali

In alcune regioni sono attivi programmi di sensibilizzazione per cui i cittadini all'arrivo della età in cui scatta l'utilità dello screening ricevono a casa un invito dalla propria Asl con tutte le istruzioni del caso. Ti consigliamo di aderire senza indugio agli inviti.

Se hai dubbi o se nella tua regione non sono previsti questi programmi, contatta il tuo medico di base per farti indicare le strutture pubbliche dove eseguire gli screening. Tra l'altro, tieni conto che sono previste esenzioni dal ticket per gli esami destinati alla diagnosi precoce dei tumori, se eseguiti alle cadenze consigliate.

Gli esami da non trascurare

Ecco gli screening da non trascurare.

- La mammografia, per scoprire tumori al seno in fase precoce nelle donne fra i 50 e i 69 anni (in alcune regioni fra i 45 e i 74 anni). L'esame va fatto ogni due anni (in alcune regioni ogni anno per le donne al di sotto dei 50 anni).

- Il Pap test, per scoprire tumori al collo dell'utero. Si rivolge alle donne fra i 25 e i 64 anni. Il Pap test, se l'esito è normale, va fatto ogni tre anni.
- Lo screening per individuare tumori colon-rettali. All'esame del sangue occulto nelle feci si devono sottoporre ogni due anni le persone di entrambi i sessi fra i 50 e i 74 anni,

Fattori di rischio particolari

Ci sono fattori di rischio, come la familiarità o l'aver già avuto un tumore, che possono rendere consigliabile di anticipare gli esami, di farli più frequentemente o di farne altri. Discutine con il tuo medico.

> hanno) o al contrario di tranquillizzare pazienti che pensano di essere sani e non lo sono o che si "siedono" sulla falsa sicurezza che un controllo periodico li metta al riparo dalle malattie, trascurando magari sintomi significativi. Per alcune malattie c'è anche un forte rischio di eccesso di diagnosi. Un esempio spiega bene cosa questo significhi. È stato detto che "sono più gli uomini che muoiono con un cancro alla prostata, che di un cancro alla prostata". Questo tipo di tumore, infatti, è spesso asintomatico e non grave e le autopsie dimostrano che moltissimi uomini, morti per altre cause, avevano anche un cancro alla prostata, che non si era mai fatto sentire. Uno screening di massa per questa patologia attraverso il test del Psa praticato a tutti è dunque inutile, costoso e anche dannoso: può portare a trattare una malattia che

La vera informazione importante è: quale screening mi serve?

mai avrebbe dato problemi (anche con interventi chirurgici non privi di conseguenze sulla qualità della vita). Per evitare esami poco utili l'Organizzazione mondiale della Sanità ha dato delle linee guida per pianificare gli screening.

- La malattia eventualmente evidenziata dallo screening deve essere grave, con alto indice di mortalità.
- Deve esserci una terapia possibile per quella malattia.
- Devono esserci strutture per la diagnosi e il trattamento.
- La fase latente della malattia deve essere sufficientemente lunga da permettere un trattamento utile ed efficace.
- Deve esserci un esame affidabile per individuare la malattia nella fase latente e il test deve essere bene accettato dalla popolazione di riferimento.

- I costi del controllo non devono essere sproporzionati rispetto ai costi totali delle spese mediche.
- Una volta deciso lo screening, questo deve far parte di un programma sanitario complessivo e prolungato nel tempo, non restare un'iniziativa spot.

Bisogna poi considerare anche gli effetti negativi dell'esame: l'esposizione a radiazioni o sostanze chimiche, lo stress e l'ansia, il possibile effetto di distogliere l'attenzione dall'importanza di seguire corrette abitudini di vita.

La nostra inchiesta, condotta contemporaneamente in cinque paesi, dimostra che spesso è ancora troppo poca la conoscenza in materia. Ci si sottopone a esami non necessari e non si eseguono invece i controlli periodici utili alla diagnosi precoce e alla cura migliore di alcune diffuse forme di tumore.

L'informazione è scarsa

Molte persone (il 72% del nostro campione) ritengono per esempio che una delle cose più importanti per restare sani sia tenersi controllati facendo regolarmente gli esami del sangue: idea sbagliata, perché anche un esame del sangue non necessario può portare a conseguenze negative, come tutti gli altri esami (falsi positivi, falsi negativi, sovradiagnosi...). In molti si sottopongono a esami non necessari: il caso più frequente è proprio quello dello screening per il tumore alla prostata. L'81% delle persone pensa che serva a tutti gli uomini dopo una certa età. Una falsa convinzione, che porta oltre il 50% degli uomini senza fattori di rischio a fare questo esame. A fronte di un abuso di controlli dettato dalla scarsa conoscenza, si assiste anche a una poca attenzione agli esami invece necessari.

Tre gli screening utili

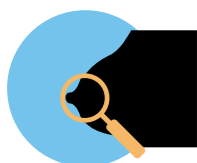
Sono tre gli screening raccomandati dalle autorità sanitarie nazionali, in base all'utilità emersa da studi consolidati.

- Per la diagnosi precoce del tumore al seno: mammografia, dai 45-50 ai 69-74 anni.
- Per la diagnosi precoce del tumore all'utero o alla cervice: Pap test, dai 25 ai 64 anni.
- Per la diagnosi precoce del cancro al colon-retto: esame del sangue occulto nelle feci, dai 50 ai 74 anni (che in alcune Regioni o singole Asl è affiancato o sostituito da rettosigmoidoscopia, ovvero esame della parte finale dell'intestino). Ebbene: rispettivamente oltre il 25% e il 32% delle donne che dovrebbero non fa il Pap test o la mammografia con la regolarità dovuta (molto bassa è però la percentuale di donne che non ha mai fatto un controllo). Va ancora peggio per

lo screening contro i tumori colon-rettali: non lo ha mai fatto il 42% degli ultracinquantenni, mentre ben il 60% non lo fa con la frequenza raccomandata né fa altri esami di controllo (come la rettosigmoidoscopia). Anche la crisi economica influisce sull'attenzione alla salute: il 56% degli intervistati pensa che le proprie difficoltà economiche incidano sulla possibilità di fare esami e il 42% ritiene che la propria situazione economica non consenta una buona gestione della propria salute. È, però, alta la percentuale di chi sa che la migliore prevenzione resta l'attenzione alla qualità della vita: oltre il 60% degli intervistati indica fra le misure più importanti per rimanere in buona salute, fare regolarmente attività fisica e avere corrette abitudini alimentari: davvero il miglior modo per prevenire i tumori e restare in salute. ♥

Uno sguardo sulla realtà: ci avete raccontato che...

Abbiamo chiesto a oltre 1.200 persone qual è la loro esperienza con gli screening per la diagnosi precoce. Ecco alcuni dati emersi dall'inchiesta.



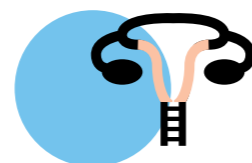
MAMMOGRAFIA: LA PIÙ DIFFUSA

2%
bassa la percentuale di donne con più di 50 anni e senza sintomi né storia familiare di malattia che non hanno mai fatto una mammografia;

32%
circa un terzo però le donne con più di 50 anni senza sintomi né storia familiare non controllate in modo corretto: non hanno fatto mammografie o le fanno con frequenza inferiore a quella raccomandata.

Fra coloro che hanno fatto la mammografia:

- il 45% l'ha fatta prima dei 40 anni (l'età raccomandata è 45-50 anni);
- il 6% l'ha fatta non prima dei 55 anni;
- il 31% l'ha fatta alla frequenza raccomandata (ogni 2 anni).



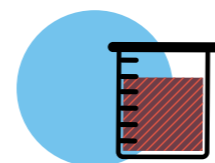
PAP TEST: L'8% LO DIMENTICA

8%
sono troppe le donne con più di 25 anni (senza sintomi né storia familiare) che non hanno mai fatto il Pap test;

25%
le donne con più di 25 anni (senza sintomi o storia familiare) non propriamente controllate (non hanno fatto Pap test o li fanno con frequenza inferiore a quella raccomandata)

Fra coloro che hanno fatto il Pap test:

- il 10% lo ha fatto prima dei 20 anni (l'età raccomandata è 25 anni);
- il 49% lo ha fatto non prima dei 30 anni;
- il 24% lo fa alla frequenza raccomandata (ogni 3 anni).



COLON RETTO: IL PIÙ TRASCURATO

42%
sono vicine alla metà del totale le persone con più di 50 anni (senza sintomi né storia familiare) che non hanno mai fatto l'esame per il sangue occulto nelle feci per la diagnosi precoce di tumore del colon-retto;

60%
le persone con più di 50 anni che non hanno fatto esami o li fanno con frequenza inferiore a quella raccomandata.

Fra coloro che hanno fatto l'esame per il sangue occulto:

- il 30% lo ha fatto prima dei 45 anni (età raccomandata 50 anni);
- il 36% lo ha fatto non prima dei 55 anni;
- il 25% lo ha fatto alla frequenza raccomandata (ogni 2 anni);
- 21% le persone con più di 50 anni (senza sintomi o storia familiare) che hanno fatto solo la rettosigmoidoscopia come screening per il tumore del colon-retto.

COSA FARE

Prevenzione reale

Gli screening non prevengono le malattie. Ne permettono soltanto la diagnosi precoce, che spesso è utile. Per prevenire i tumori bisogna soprattutto avere uno stile di vita sano.

◆ Le regole sono sempre quelle: evitare il fumo e l'abuso di alcolici, fare regolare esercizio fisico, mangiare in modo equilibrato.

◆ L'alimentazione è molto importante nella prevenzione del cancro: ideale è la dieta mediterranea, in cui siano presenti in abbondanza frutta e verdura (almeno sette porzioni al giorno secondo le ultime indicazioni) e ci sia poca carne rossa.

◆ Altra buona regola è diminuire, se possibile, i fattori ambientali di rischio: l'esposizione a concentrazioni elevate di inquinanti come lo smog in città o a materiali tossici e radiazioni.