



I Colori della Salute

Suggerimenti per una vita sana

Guida con i consigli pratici per uno
STILE DI VITA PIÙ SANO



CAMPAGNA PREVENZIONE TUMORI



Fondo Sanitario Integrativo
del Gruppo Intesa Sanpaolo

I TUMORI: SI POSSONO DAVVERO PREVENIRE?

Grazie ai progressi della ricerca e ai nuovi e avanzati protocolli di cura, da qualche tempo anche il tumore è considerato una malattia curabile, dalla quale si guarisce o con la quale è possibile convivere conservando una buona qualità di vita.

Nel contempo, si è progressivamente diffusa una maggior consapevolezza che ha enormemente aumentato il fattore di successo principale nell'approccio alle patologie tumorali: la prevenzione.

Con questa guida vogliamo fare un focus specifico sui comportamenti che aiutano a prevenire l'insorgenza di patologie tumorali e sui fattori che possono migliorare i percorsi di cura, tramite la diagnosi precoce.

Il Comitato scientifico del Fondo Sanitario, dopo i positivi risultati delle tre precedenti campagne di sensibilizzazione sulle malattie cardiovascolari, sull'osteoporosi e sui tumori della pelle, nell'ambito della campagna 2019 rivolta alla prevenzione oncologica, ha scelto di dedicare questa guida alle più diffuse patologie tumorali che sono oggetto delle iniziative di screening del Servizio Sanitario Nazionale.


LA PREVENZIONE È FONDAMENTALE

La ricerca scientifica sta confermando che, grazie a diverse strategie di prevenzione, è possibile ridurre il rischio di sviluppare un tumore, arrivare a una diagnosi precoce della malattia o, comunque, evitare o limitare la comparsa di complicanze tardive o eventuali recidive.

Quasi mai, tranne che in alcune rare forme ereditarie, l'insorgenza di un tumore può essere attribuita a un'unica causa. Lo sviluppo di un tumore è, nella maggioranza dei casi, un evento/processo multifattoriale, nel quale, cioè, più fattori di rischio possono contribuire all'insorgenza della patologia.

Lo stile di vita, insieme all'ambiente in cui si vive, è classificato tra i fattori di rischio "modificabili" sui quali cioè le scelte ed i comportamenti individuali possono incidere in maniera significativa. A questi si affiancano fattori "non modificabili" come età, genere, patrimonio genetico e familiarità.

Da qualche decennio le patologie tumorali sono in costante aumento; le ragioni sono legate all'allungamento della vita media della popolazione, ma anche, almeno in parte, alla diffusione di stili di vita non corretti. Di fronte all'aumento dei casi di tumore la prevenzione è, quindi, sempre più importante e comincia proprio dai nostri comportamenti e dalle scelte quotidiane.



Uno stile di vita sano è il primo passo da compiere per ridurre il rischio di sviluppare un tumore.

LE DODICI RACCOMANDAZIONI ANTICANCRO



1. Non fumare. Non fare uso di tabacco

2. Non fumare in casa.

Appoggiare le politiche contro il fumo sul luogo di lavoro

3. Mantenere sotto controllo il peso corporeo

4. Essere fisicamente attivo tutti i giorni.
Limitare il tempo che si trascorre seduti

Dieta sana

IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

UN'INIZIATIVA DELLA COMMISSIONE EUROPEA E DELL'AGENZIA INTERNAZIONALE PER LA RICERCA CONTRO IL CANCRO – IARC fornisce dodici semplici raccomandazioni che la maggioranza delle persone può seguire facilmente.

Ricordati...

Più raccomandazioni vengono seguite, minore è il rischio di ammalarsi di tumore: si stima che in Europa oltre il 40% dei casi di malattia potrebbe essere evitato se venissero messi in atto tutti questi suggerimenti, la gran parte dei quali concorre, inoltre, a ridurre l'insorgenza o l'aggravamento anche di molte malattie cronico-degenerative quali diabete, artrosi o di tipo cardiovascolare.

Le dodici raccomandazioni anticancro

- 1** Non fumare. Non fare uso di tabacco
- 2** Non fumare in casa. Appoggiare le politiche contro il fumo sul luogo di lavoro
- 3** Mantenere sotto controllo il peso corporeo
- 4** Essere fisicamente attivo tutti i giorni. Limitare il tempo che si trascorre seduti

Seguire una dieta sana:
 - mangiare principalmente cereali integrali, legumi, verdura e frutta
 - limitare i cibi ad alto contenuto calorico, ricchi di zuccheri e grassi ed evitare le bevande zuccherate
 - evitare la carne conservata; limitare la carne rossa e i cibi ad alto contenuto di sale
- 5** Limitare l'assunzione di alcolici
- 6** Evitare lunghe esposizioni al sole, con particolare attenzione ai bambini. Usare le protezioni solari. Non utilizzare lampade solari
- 7** Sul luogo di lavoro, proteggersi dall'esposizione ad agenti cancerogeni seguendo le istruzioni in materia di sicurezza
- 8** Controllare e attivarsi per ridurre i livelli di esposizione al radon in casa
- 9** Per le donne:
 - l'allattamento riduce il rischio di cancro nella donna, se possibile allattare i figli
 - limitare l'uso dell'HRT (terapia ormonale sostitutiva)
- 10** Assicurarsi che i propri figli siano vaccinati per:
 - Epatite B (per i neonati)
 - Papillomavirus - HPV (per le ragazze ed i ragazzi)
- 11** Aderire ai programmi di screening per:
 - cancro al colon-retto (uomini e donne)
 - cancro al seno (donne)
 - cancro alla cervice uterina (donne).
- 12**

Le strategie di prevenzione

La **PREVENZIONE ONCOLOGICA** non è solo un dovere verso se stessi, ma costituisce un obiettivo prioritario dei sistemi sanitari nazionali.

In Italia i nuovi casi di tumore, secondo i dati dell'Associazione Italiana Registri Tumori (Airtum), sono circa mille al giorno.

Di questi ben il 40% si può prevenire adottando uno stile di vita corretto o consentendone la diagnosi il più precocemente possibile, prima, cioè, che il tumore si manifesti a livello clinico.



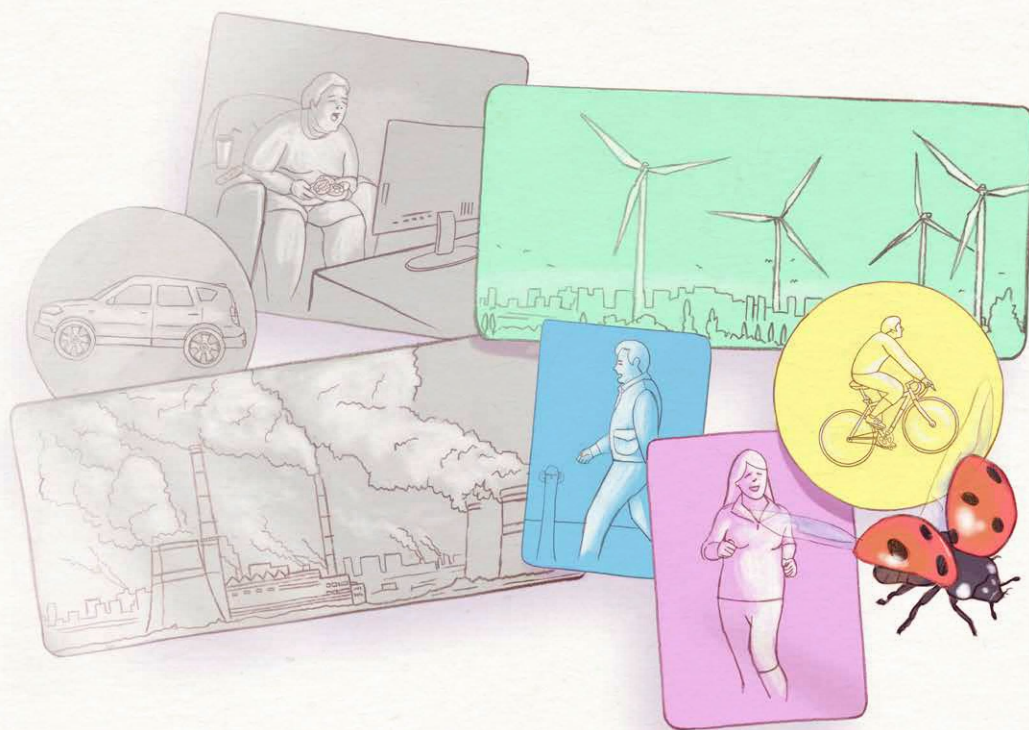
La complessità della prevenzione oncologica richiede un approccio sistemico ed articolato su diversi livelli; in particolare si distingue tra:

PREVENZIONE PRIMARIA

Mira a far sì che i tumori non insorgano. Il suo scopo, in altre parole, è ridurre l'incidenza del cancro tenendo sotto controllo i fattori di rischio modificabili.

Una corretta strategia di prevenzione primaria si basa, quindi, sull'identificazione dei fattori di rischio, sulla valutazione di quanto l'intera popolazione o il singolo individuo siano esposti a tali fattori e sulla riduzione della loro diffusione nella popolazione.

L'obiettivo della prevenzione primaria dei tumori è, in altri termini, ridurre o meglio evitare l'adozione di comportamenti a rischio e promuovere stili di vita sani.



Gli interventi previsti nell'ambito delle iniziative del Servizio Sanitario Nazionale si pongono i seguenti obiettivi:

Combattere il fumo

Il fumo è uno dei principali fattori di rischio oncogeno. È responsabile del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% dei casi nelle donne. Le azioni di contrasto al tabagismo sono finalizzate a impedire/scoraggiare l'abitudine al fumo, vincere l'assuefazione, eliminare o ridurre l'esposizione al fumo passivo

Promuovere un'alimentazione salubre e l'attività fisica

È stato stimato che circa il 30% di tutte le forme di tumore nei Paesi industrializzati è ricollegabile a fattori nutrizionali

Combattere l'uso dell'alcol

Combattere gli agenti infettivi oncogeni

Studi epidemiologici e biologici hanno confermato in via definitiva che gli agenti infettivi sono tra le cause più rilevanti e specifiche per i tumori maligni, determinandone l'insorgenza nel 15-20% dei casi (26% nei Paesi in via di sviluppo; 8% nei Paesi sviluppati)

Combattere l'esposizione ad oncogeni negli ambienti di vita e di lavoro

Quali l'inquinamento dell'aria, del suolo e della catena alimentare, i campi elettromagnetici, a radiofrequenza, l'amianto, l'esposizione a sostanze chimiche, le radiazioni e l'esposizione a cancerogeni

Promuovere il programma di vaccinazione HPV – papillomavirus

Responsabile del tumore alla cervice uterina.

PREVENZIONE SECONDARIA

Si attua con lo screening oncologico e si riferisce alla diagnosi tempestiva della patologia, che permette di intervenire precocemente sulla stessa aumentando le opportunità terapeutiche, contrastandone la progressione e riducendo gli effetti negativi.

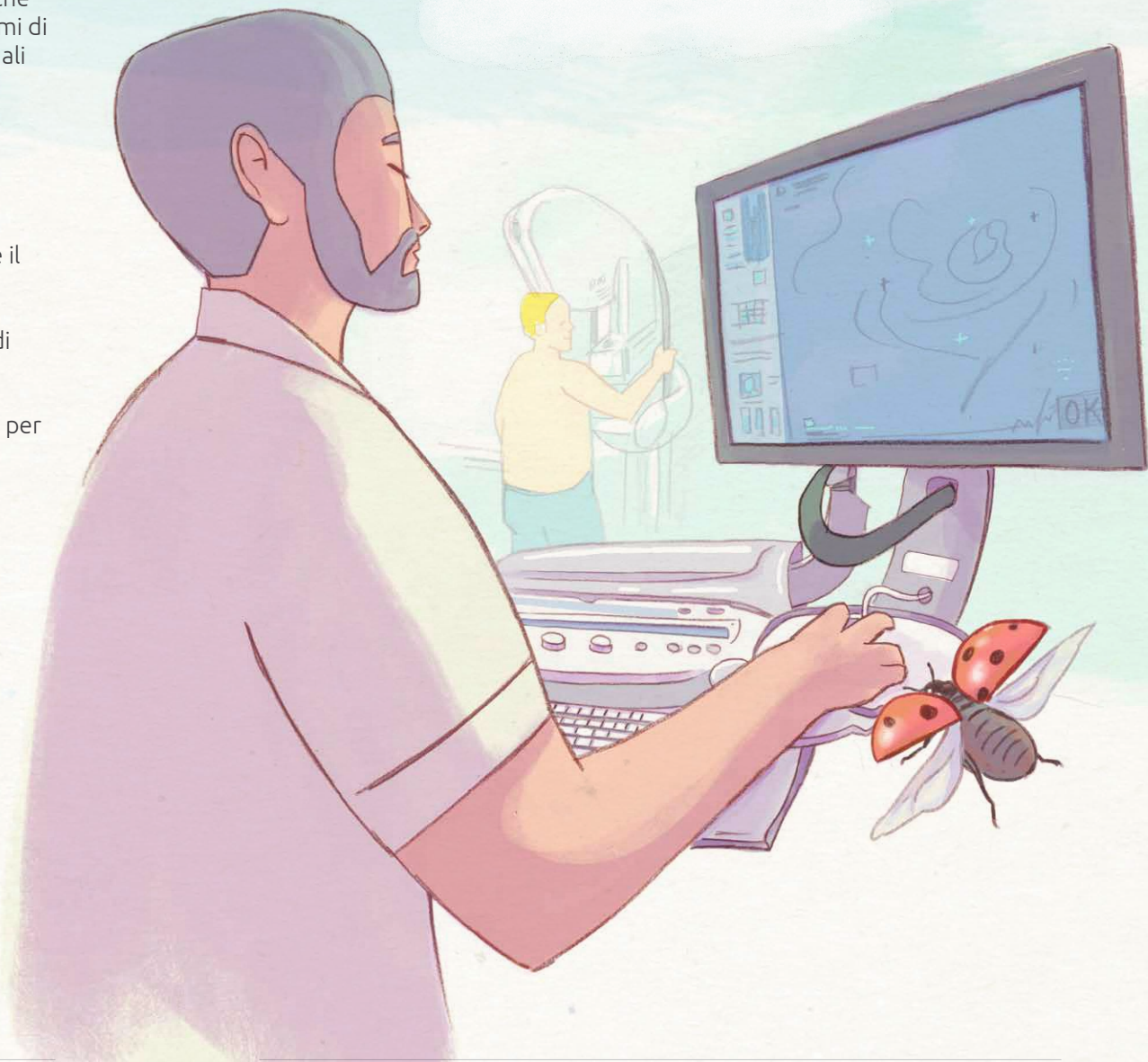
Lo sviluppo del tumore, infatti, spesso interessa un arco temporale anche di decine di anni. Mediante la diagnosi precoce, cioè tramite i programmi di screening, la prevenzione secondaria mira, quindi, a individuare eventuali lesioni precancerose per impedire che evolvano in tumore, oppure ad intervenire tempestivamente su quelle cancerose per ottenere la guarigione o comunque per limitare la progressione della malattia. La programmazione del Ministero della Salute ha agito su due piani:

l'inserimento dell'erogazione dei programmi di screening nel Piano Nazionale della Prevenzione e nei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) e il sostegno alle infrastrutture regionali mediante finanziamenti specifici.

Gli screening condotti in Italia sono basati su solide prove scientifiche di efficacia.

Il Servizio Sanitario Nazionale ad oggi effettua programmi di screening per la prevenzione di tre tumori:

- › **tumore del colon-retto**
- › **tumore della cervice uterina**
- › **tumore della mammella**



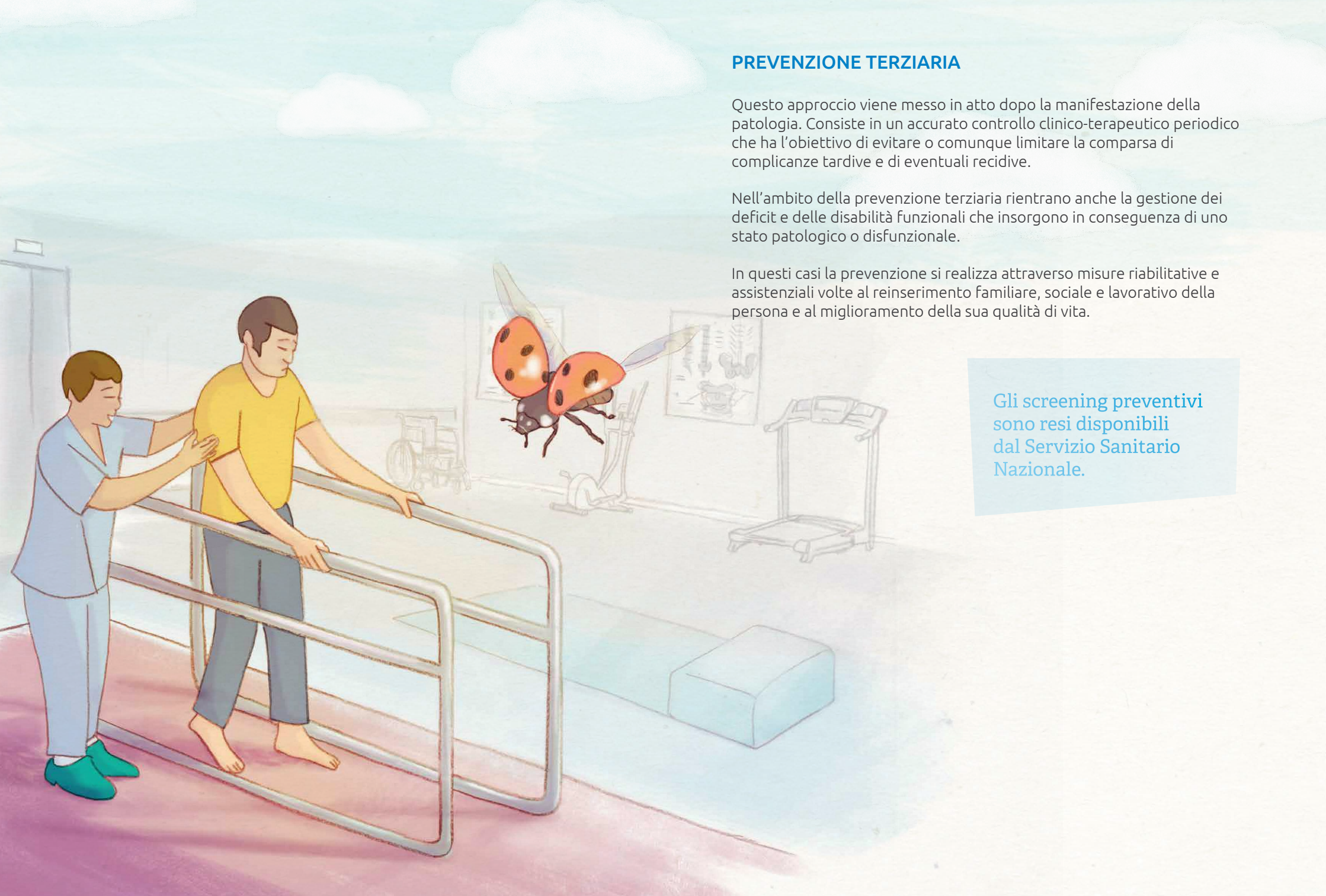
PREVENZIONE TERZIARIA

Questo approccio viene messo in atto dopo la manifestazione della patologia. Consiste in un accurato controllo clinico-terapeutico periodico che ha l'obiettivo di evitare o comunque limitare la comparsa di complicanze tardive e di eventuali recidive.

Nell'ambito della prevenzione terziaria rientrano anche la gestione dei deficit e delle disabilità funzionali che insorgono in conseguenza di uno stato patologico o disfunzionale.

In questi casi la prevenzione si realizza attraverso misure riabilitative e assistenziali volte al reinserimento familiare, sociale e lavorativo della persona e al miglioramento della sua qualità di vita.

Gli screening preventivi sono resi disponibili dal Servizio Sanitario Nazionale.



PREVENZIONE DEL TUMORE DEL COLON RETTO

Il tumore del colon-retto è il primo tumore per insorgenza nella popolazione italiana: nel 2017 sono state rilevate circa 53mila nuove diagnosi. Tra i maschi si trova al terzo posto, preceduto da prostata e polmone (14% di tutti i nuovi tumori), nelle femmine al secondo posto (14%), preceduto dalla mammella

La prevenzione si attua principalmente attraverso la **ricerca del sangue occulto nelle feci**, in grado di identificare il 25% circa dei cancri del colon-retto. Pertanto l'esame è raccomandato nell'ambito dello screening per tutti gli individui tra i 50 e i 75 anni di età, con cadenza biennale.

In caso di positività dell'esame di ricerca del sangue occulto nelle feci è indicata la **colonscopia**.

In caso di **familiarità** per neoplasia del colon retto la colonscopia è indicata a partire dai 45 anni oppure 10 anni prima dell'età della diagnosi al parente di primo grado e va ripetuta ogni 5 anni. Qualora vengano individuate formazioni polipoidi, va ripetuta con cadenza triennale.

ALIMENTAZIONE E CANCRO DEL COLON-RETTO

Tra i fattori di rischio legati allo stile di vita, la dieta rappresenta uno dei più studiati. Una dieta ad alto contenuto di grassi animali e proteine sembra favorire la trasformazione maligna di eventuali polipi del colon preesistenti. Questo non sembra avvenire con i grassi vegetali insaturi.

Se una persona sa di essere a rischio elevato, perché ha avuto parenti con questo tumore in uno o l'altro dei rami familiari, è opportuno che segua una dieta con pochi grassi e poca carne ma ricca di fibre, di vegetali e di frutta al fine di ridurre il rischio di sviluppare la malattia.

Le fibre alimentari, in particolare quelle che non vengono digerite come la crusca, sembrano avere un effetto protettivo.

Si è osservato che le popolazioni vegetariane hanno un'incidenza di carcinoma del colon-retto ridotta del 30%.



PREVENZIONE DEL TUMORE DELLA CERVICE UTERINA

Il cancro del collo dell'utero fino a pochi anni fa era secondo per diffusione soltanto a quello del seno ma, grazie a una forte opera di prevenzione, è attualmente sceso al quarto posto nelle statistiche dei tumori femminili più frequenti.

Nella maggior parte dei casi le cellule che possono portare al tumore della cervice non danno immediatamente origine al cancro vero e proprio, ma generano, inizialmente, quelle che i medici chiamano lesioni precancerose. Queste lesioni possono progredire lentamente nel corso degli anni verso la forma tumorale.

In realtà non tutte le lesioni precancerose danno origine a un tumore: in molti casi regrediscono spontaneamente senza alcun trattamento. È comunque indubbio che prevenire la formazione di tali lesioni o diagnosticarle e curarle precocemente permette di ridurre drasticamente l'insorgenza del tumore.

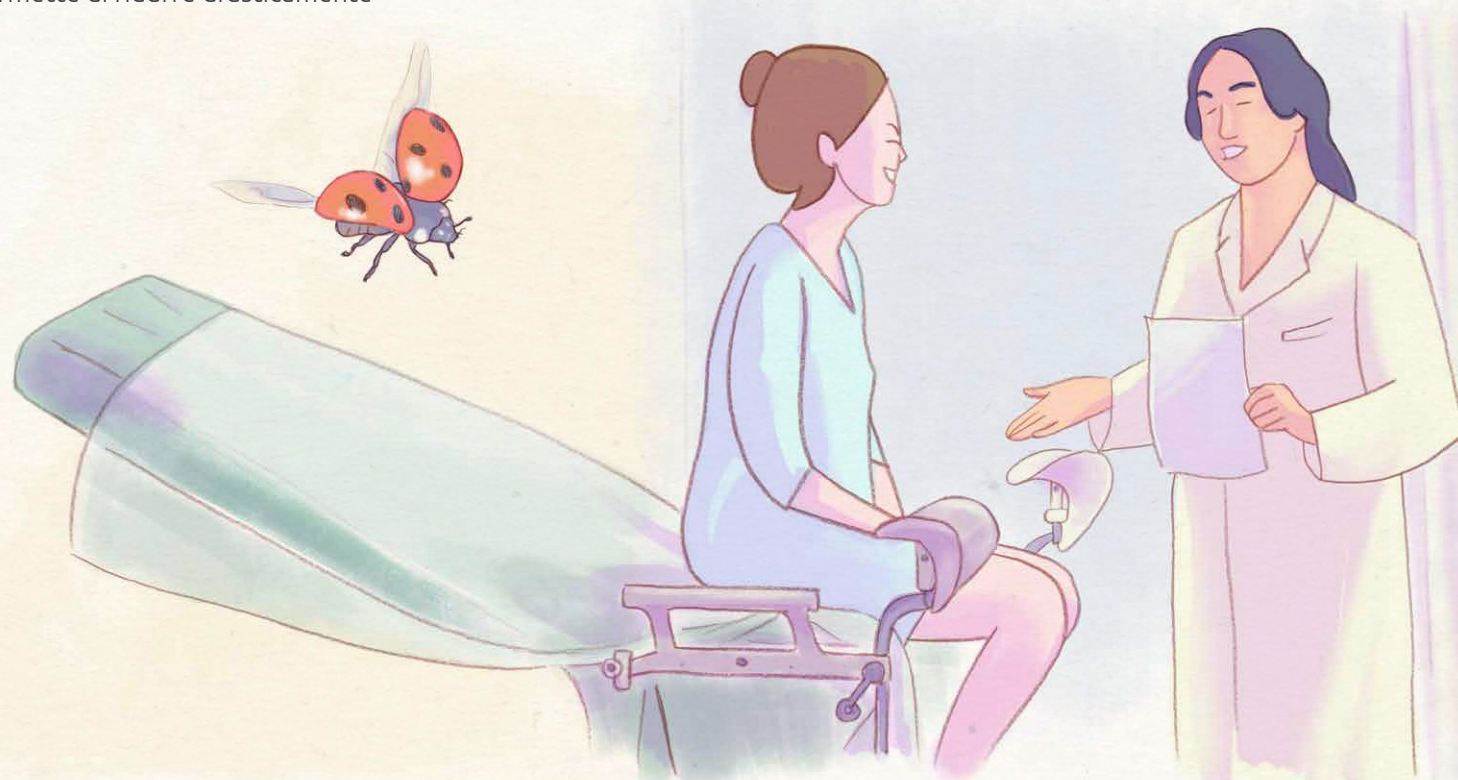
IL PAP TEST E IL PAPILOMA VIRUS

Il Pap Test è il principale test di screening per la prevenzione del tumore della cervice uterina: il test va eseguito con l'inizio dell'attività sessuale e in ogni caso non oltre i 20 anni.

Il pap-test è indicato ogni tre anni o con maggior frequenza se consigliato dal medico.

Gli studi scientifici hanno dimostrato come i tumori del collo dell'utero siano causati anche da un particolare virus, chiamato Papilloma virus (HPV), trasmesso di norma tramite rapporti sessuali, anche non completi. Le cellule bersaglio del virus sono gli epitelii della cute e delle mucose, che si rigenerano in continuazione.

Molte infezioni da papilloma regrediscono spontaneamente senza causare alcun danno. Per contrastare l'HPV è stato introdotto il vaccino che permette di evitare la malattia. In tutta Italia è possibile vaccinare gratuitamente le ragazze a partire dai 12 anni di età.



Il vaccino si è dimostrato fondamentale anche per tutelare la salute dei ragazzi. Un terzo totale dei casi di infezione da HPV riguarda infatti i maschi che, a differenza delle donne, non dispongono di strumenti ed esami utili per verificare la presenza del virus e le sue conseguenze.

È importante **vaccinarsi al più presto**, quindi prima dell'inizio dell'attività sessuale; la vaccinazione non esonera dall'esecuzione regolare del pap-test.

Esiste anche un altro test, **l'HPV-DNA** oggi in uso in numerosi centri italiani, che è in grado di individuare direttamente la presenza e la tipologia del virus HPV.



PREVENZIONE DEL TUMORE DELLA MAMMELLA

Il tumore della mammella è una delle malattie più temute perché è il cancro più diffuso nel sesso femminile.

Conoscere il problema permette di ridurre il rischio di dover affrontare la malattia in uno stadio avanzato.

La mammografia è il metodo attualmente più efficace per la diagnosi precoce. **Le Linee guida del Ministero della salute** suggeriscono di eseguire una mammografia ogni 2 anni, dai 50 ai 69 anni di età, ma la cadenza può variare a seconda della valutazione del medico di fiducia e della storia personale di ogni donna.

Nelle donne che hanno avuto una madre o una sorella malata in genere si comincia prima, verso i 40-45 anni.

- › **L'autopalpazione:** è una tecnica che consente alla donna di individuare precocemente eventuali trasformazioni del proprio seno; la sua efficacia in termini di screening è molto bassa e non sostituisce la mammografia.
- › **La visita senologica:** è buona abitudine farsi visitare da un ginecologo o da un medico esperto almeno una volta l'anno, indipendentemente dall'età.

Altre metodiche di prevenzione sono:

l'ecografia, l'ago aspirato, la risonanza magnetica e i **test genetici** per la ricerca dei geni BRCA1 e 2, responsabili di alcune forme ereditarie di cancro del seno.

SINTOMI A CUI PRESTARE ATTENZIONE

È opportuno effettuare costantemente l'auto-palpazione del seno. Se toccando la mammella si avverte un ispessimento o un nodulo, se si verificano secrezioni dal capezzolo o qualcosa di anomalo, è sempre opportuno rivolgersi al proprio medico.

IN CASO SI PERCEPISCA:

- un nodulo duro nella mammella o all'ascella
- gonfiore della mammella
- mammella con aspetto a buccia d'arancia o irritazione della cute
- un cambiamento nella grandezza o nella forma della mammella
- modifica nella forma o nel colore del capezzolo

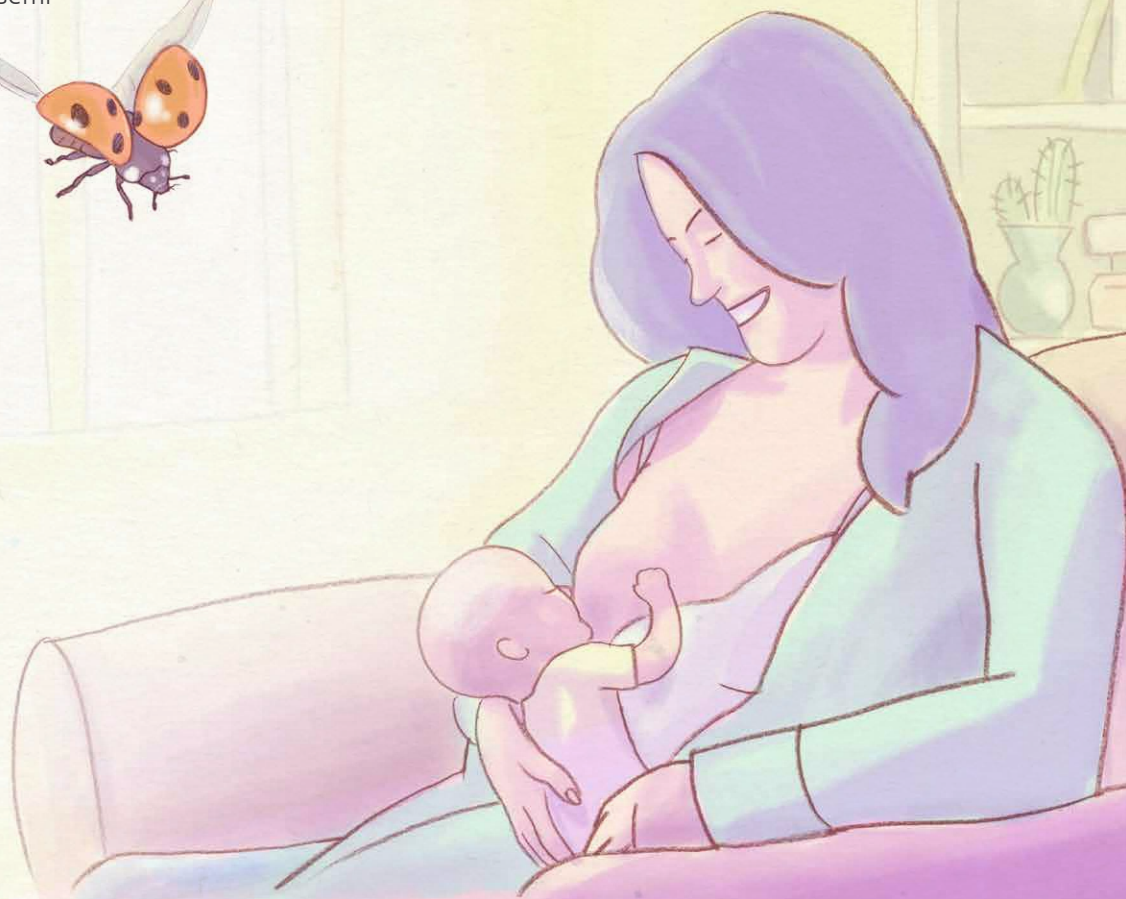
**OCCORRE RIVOLGERSI
AD UNO SPECIALISTA!**

Allattare i figli aiuta a prevenire il tumore del seno, perché l'allattamento consente alla cellula del seno di completare la sua maturazione e quindi di essere più resistente a eventuali trasformazioni neoplastiche.

L'IMPORTANZA DELLA DIETA

Diversi studi scientifici hanno dimostrato l'utilità di una dieta particolare nella prevenzione delle ricadute del cancro del seno in donne già colpite. Ora si sta valutando l'utilità della stessa dieta nella prevenzione primaria, ovvero in chi non ha ancora sviluppato la malattia.

Alla base di questa alimentazione c'è un apporto elevato di fitoestrogeni (ormoni vegetali simili agli estrogeni femminili che sono contenuti principalmente nella soia e nei suoi derivati, ma anche nelle alghe, nei semi di lino, nel cavolo, nei legumi, nei frutti di bosco, nei cereali integrali).



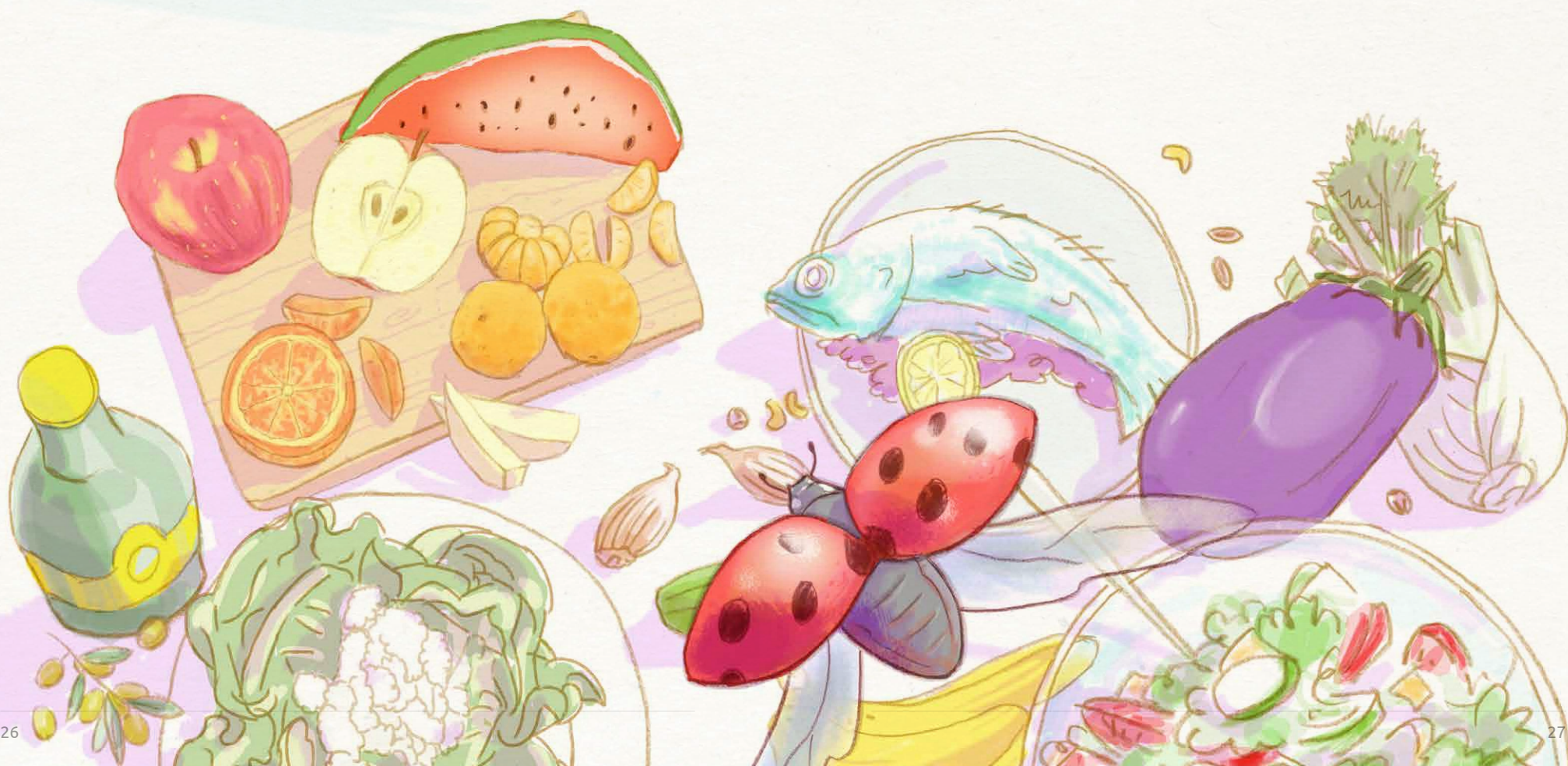
Dieta e attività fisica

LA PREVENZIONE PASSA ANCHE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE.

Un'alimentazione sana, che tenga alla larga anche le malattie cardiovascolari oltre che quelle tumorali, richiede soprattutto di ridurre drasticamente l'apporto di grassi e proteine animali, favorendo invece l'assunzione di cibi ricchi di vitamine e fibre. Per questo occorre portare a tavola almeno cinque porzioni di **frutta e verdura al giorno**; privilegiare **cereali, pane, pasta e riso integrali e abbinarli sempre a un po' di legumi**.

Limitare inoltre gli zuccheri raffinati, a favore di quelli grezzi.

Un'alimentazione di questo tipo protegge soprattutto il colon-retto, ma estende i suoi benefici anche ad altri organi. Nella frutta e nella verdura, infatti, oltre alle fibre, si trovano in misura variabile vitamine e altre componenti dal potere **antiossidante**, come la vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco, capaci di neutralizzare i radicali liberi, dannosi per l'organismo.



Una prima regola è quella della **varietà**: assortire il più possibile i colori di frutta e verdura, che esprimono il loro contenuto vitaminico in sostanze pigmentate di diversa natura, è un modo semplice per garantire l'apporto di tutti gli elementi nutritivi più importanti.

ATTENZIONE AL SOVRAPPESO

Oltre alla qualità, conta molto anche la quantità di cibo assunta. Molte ricerche attestano che sovrappeso e **obesità** favoriscono l'insorgenza di alcuni dei tumori più comuni, come quelli del colon e del seno.

Il sovrappeso non incide solo sul rischio di ammalarsi, ma anche sull'andamento della malattia stessa; una riduzione del peso corporeo e un incremento dell'attività fisica possono produrre effetti positivi.

Il rischio derivante dal consumo di alcol varia da tumore a tumore: è maggiore per le forme che interessano il cavo orale, ma favorisce anche i tumori del fegato e del colon-retto. Il consumo di alcol va quindi limitato.

La quantità di calorie da assumere (variabile in base a massa corporea, età, sesso, attività fisica) deve essere tale da mantenere/riportare gradualmente il peso corporeo il più vicino possibile a quello corretto.

In caso di sovrappeso oppure di obesità è consigliabile ridurre l'entità delle porzioni consumate e non eliminare gli alimenti come pane, pasta, riso che, se assunti in dosi adeguate, non sono ingrassanti come a torto si crede.

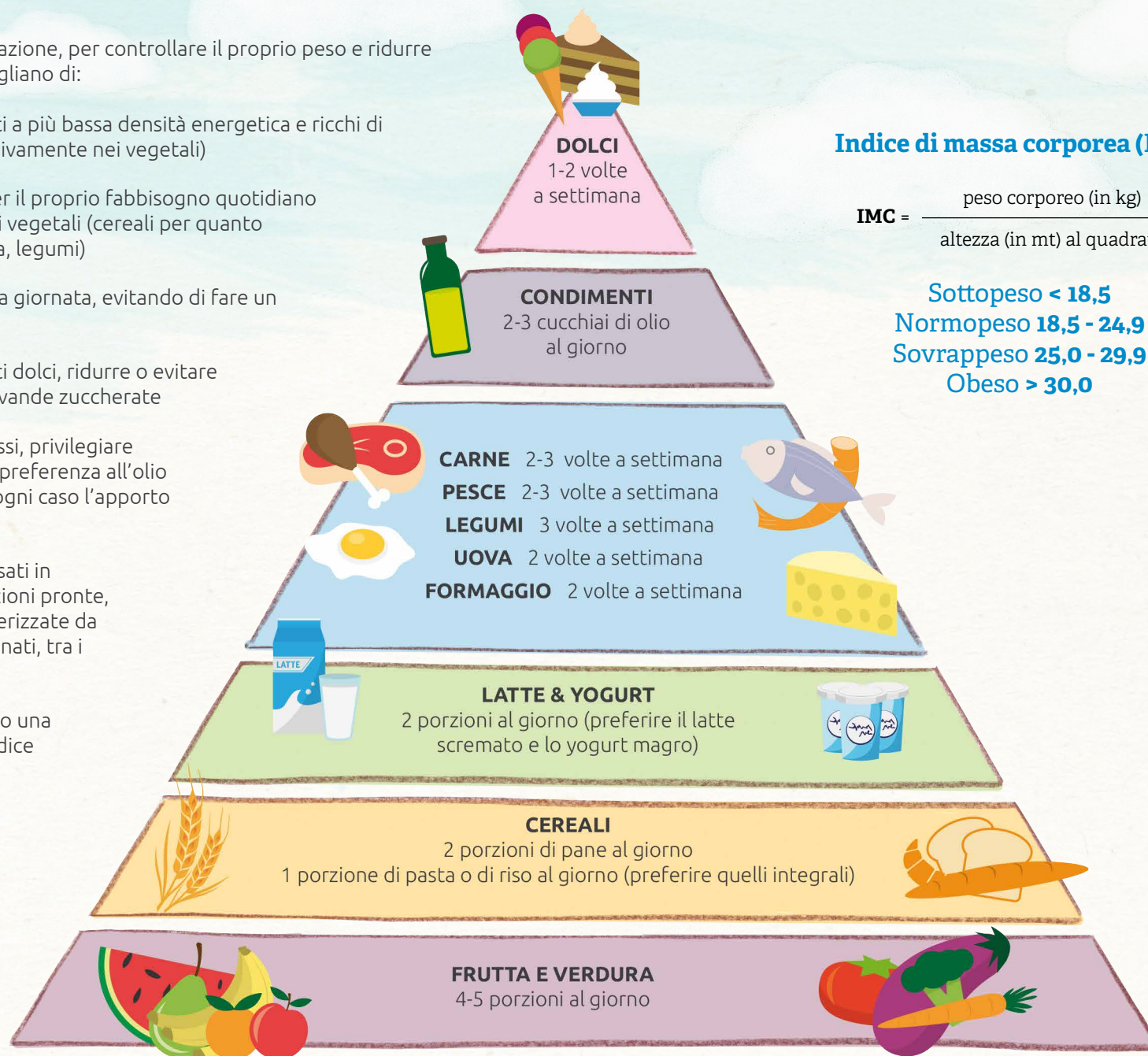
Ricorda sempre che mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".



UNA DIETA EQUILIBRATA

Le Linee Guida di una sana alimentazione, per controllare il proprio peso e ridurre anche i rischi cardiovascolari, consigliano di:

- › soddisfare l'appetito con alimenti a più bassa densità energetica e ricchi di fibra alimentare (presente esclusivamente nei vegetali)
- › procurare l'energia necessaria per il proprio fabbisogno quotidiano prevalentemente dal consumo di vegetali (cereali per quanto possibile integrali, frutta, verdura, legumi)
- › distribuire l'apporto calorico nella giornata, evitando di fare un solo abbondante pasto al giorno
- › moderare l'assunzione di alimenti dolci, ridurre o evitare per quanto possibile quella di bevande zuccherate
- › assumere con moderazione i grassi, privilegiare quelli di origine vegetale, dando preferenza all'olio extravergine di oliva; limitare in ogni caso l'apporto di grassi saturi di origine animale
- › verificare il contenuto in grassi usati in dolci, gelati e molte preparazioni pronte, anche se vegetali, talvolta caratterizzate da forti dosi di grassi nocivi e idrogenati, tra i quali la margarina
- › controllare il proprio peso almeno una volta al mese e verificare che l'Indice di Massa Corporea sia nei limiti previsti (da 18,5 a 24,9).



Indice di massa corporea (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporeo (in kg)}}{\text{altezza (in mt)}^2}$$

Sottopeso < 18,5
Normopeso 18,5 - 24,9
Sovrappeso 25,0 - 29,9
Obeso > 30,0

La dimostrazione dell'effetto preventivo di frutta e verdura nei confronti del cancro ha spinto moltissimi gruppi di ricerca a verificare se lo stesso risultato si poteva ottenere somministrando vitamine e altre sostanze antiossidanti sotto forma di **integratori**.

I risultati della maggior parte di queste ricerche hanno deluso chi sperava di sopperire con una pillola o una fialetta a un'alimentazione poco sana: non solo l'effetto non è altrettanto benefico, ma in molti casi si è rivelato controproducente, **aumentando**, invece di diminuire, **il rischio** di sviluppare alcuni tumori.

Alla luce di queste osservazioni, i maggiori esperti oggi invitano a puntare su un'alimentazione fresca e variata piuttosto che sull'acquisto di integratori.

Attenzione anche alle bevande ed agli alimenti contenenti edulcoranti, coloranti e conservanti, che potrebbero risultare nocivi o talvolta cancerogeni.

PREVENZIONE DEL CANCRO E ATTIVITÀ FISICA

Uno dei tumori più studiati, riguardo all'attività fisica, è **il cancro colon-rettale**. Gli studi scientifici hanno riscontrato che **gli adulti che aumentano la loro attività fisica possono ridurre il rischio di cancro del colon rispetto agli individui sedentari, indipendentemente dal loro indice di massa corporea**.

La relazione tra **cancro al seno** e attività fisica è stata ampiamente documentata da numerosi studi scientifici pubblicati in tutto il mondo. Essi indicano, nella maggior parte dei casi, come **le donne attive abbiano un minor rischio di sviluppare il cancro al seno rispetto a quelle sedentarie**.

La pratica regolare di attività fisica è una strategia efficace sotto più punti di vista: da un lato aiuta a mantenere sotto controllo il proprio peso e dall'altro contribuisce a migliorare i livelli ormonali ed a rafforzare il sistema immunitario, nonché lo stato di salute ed il benessere fisico e psichico.

Le linee guida dell'OMS suggeriscono di praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata, oppure 75 minuti di attività fisica intensa ogni settimana, o una combinazione adeguata di entrambe. L'importante è che **non sia una pratica saltuaria ma abituale**.

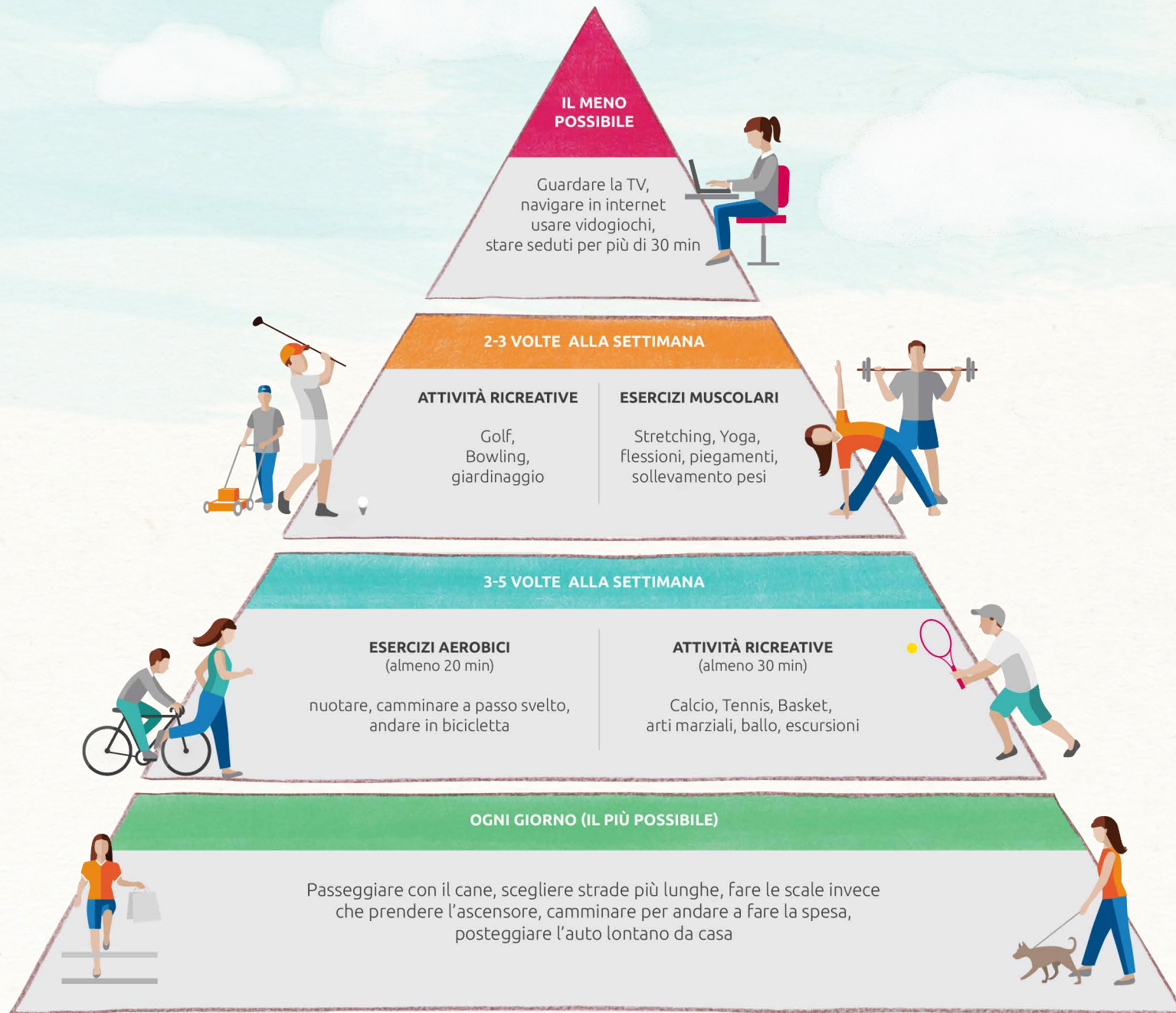
Il nostro organismo modifica positivamente le sue performances in tempi lunghi e con un esercizio aerobico costante.

Esempi di attività aerobica moderata sono:

una camminata veloce (5 km/ora o più rapida, ma non marcia), l'aerobica in acqua, la bicicletta (meno di 20 km/ora), partecipare a un doppio di tennis, oppure il ballo o il giardinaggio.

Esempi di attività fisica intensa sono:

marcia, jogging o corsa, nuoto in corsia, singolo di tennis, aerobica, bicicletta (20 km/ora o più veloce), saltare la corda, giardinaggio pesante (come zappare o rastrellare la terra), fare un'escursione camminando in salita o con lo zaino in spalla.



Per chi ha poco tempo

Non tutti possono dedicare una parte del giorno a svolgere attività sportiva. Tuttavia, anche in questo caso è possibile effettuare la giusta quantità di movimento. Per mantenersi attivi basta sfruttare le piccole opportunità di ogni giorno, per esempio:

- Andare a lavorare o accompagnare i figli a scuola a piedi o in bicicletta
- Nell'uso dei mezzi pubblici, scendere una fermata prima e finire il tragitto a piedi
- Non prendere la macchina per i piccoli spostamenti e, quando la si usa, parcheggiare un po' più lontano dalla destinazione finale
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- Portare a spasso il cane
- Fare giardinaggio o i lavori domestici
- Giocare con i bambini possibilmente all'aperto o praticare attività che richiedono movimento fisico.

I CONSIGLI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

L'OMS, l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, ha così definito i livelli di attività fisica raccomandata per la salute:

- › **bambini e ragazzi:** almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa
- › **adulti e anziani:** almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa.

È consigliabile fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Per gli anziani svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene, aumenta le resistenze dell'organismo, rallenta l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare. Anche le capacità psico-intellettuali ne traggono giovamento.

Per un suggerimento sul tipo e sull'intensità dell'attività da intraprendere senza correre rischi, è opportuno rivolgersi al proprio medico.

GLI SCREENING PREVENTIVI DEL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

Il Comitato Scientifico del Fondo, consapevole dell'importanza di utilizzare al meglio le opportunità di prevenzione e diagnosi precoce, con la presente campagna invita gli iscritti a corrispondere scrupolosamente ai programmi di screening messi a disposizione dal Servizio Sanitario Nazionale ed attuati presso ciascuna regione.



Ogni programma di screening si rivolge alla popolazione residente, selezionata in base a criteri di rischio legati all'età e al sesso secondo lo schema riportato:

DESTINATARI

ESAME

FREQUENZA

EFFICACIA

SCREENING TUMORE CERVICE UTERINA

Donne
dai 25 ai 64 anni

Pap Test dai 25 ai 30 anni
Test HPV-DNA dai 31 ai 64 anni

Pap Test ogni 3 anni
Test HPV-DNA ogni 5 anni

Riduzione insorgenza
della patologia in %

SCREENING TUMORE COLON RETTO

Uomini e donne
dai 50 ai 74 anni

Pancoloscopia

Sangue occulto feci Ogni 2 anni
Pancoloscopia da effettuarsi
una prima volta tra i 58 e i 60 anni

Riduzione 20%

SCREENING TUMORE MAMMELLA

Donne
dai 50 ai 69 anni

Mammografia

Mammografia ogni 2 anni

Riduzione 35%

L'efficacia di un programma di screening si misura soprattutto in relazione a specifici parametri, fra i quali:

- › **La riduzione della mortalità.** Uno screening è tanto più efficace quanto più è in grado di evitare e quindi di ridurre i decessi per la malattia che indaga
- › **La riduzione dell'incidenza,** ovvero dei nuovi casi. Uno screening è tanto più efficace quanto più è in grado di intercettare lesioni tumorali iniziali o addirittura pre-tumorali e quindi ridurre il numero di casi in fase avanzata o di evitare che i tumori si sviluppino.

FONTI SCIENTIFICHE

Per compilare la presente Guida sono stati consultati i siti internet del Ministero della Salute, dell'AIRC, della Fondazione Veronesi, dello IEO, dello IOV, dell'AIRTUM, Insiemecontroilcancro - AIOM e AIMAC, Istituto Neuroscienze Padova, Gruppo Medicina Fisica e Riabilitativa Università di Padova e Attività fisica – Brescia

RIFERIMENTI

www.salute.gov.it (Tumori)

www.salute.gov.it (Tumori e Screening)

www.salute.gov.it (Screening)

www.epicentro.iss.it

www.registri-tumori.it

www.iss.it

www.legatumori.it

www.ccm-network.it

www.oncoguida.it

www.fondazionegmt.it (la 3 giorni della salute)

I Numeri del cancro in italia (PDF Scaricabile)

I materiali tratti dai suddetti siti e da altre fonti scientifiche sono stati redatti a cura del Comitato Scientifico del Fondo Sanitario del Gruppo Intesa Sanpaolo.





I Colori della Salute

Suggerimenti per una vita sana

Questa guida è uno degli strumenti messi a punto dal Fondo Sanitario Integrativo Intesa Sanpaolo all'interno dell'iniziativa "I Colori della Salute", importante campagna di prevenzione delle malattie tumorali.



La presente campagna ha l'obiettivo di promuovere l'adesione ai programmi di screening offerti dal Servizio Sanitario Nazionale ed è rivolta a tutti gli iscritti ed ai loro familiari.



Prevede la compilazione di un **questionario online** che permette di misurare e verificare il proprio grado di consapevolezza rispetto alla diffusione dei tumori ed alle corrette modalità di prevenzione.



Potrai compilare il questionario durante tutto il periodo di durata della campagna: **15 maggio - 31 dicembre** per verificare quanto ne sai sulla diffusione e sulla prevenzione dei tumori.



Il Fondo **invita ad aderire ai programmi di screening** resi disponibili dal SSN per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore del colon-retto, della cervice uterina e della mammella.



Durante la campagna potrai consultare gli approfondimenti pubblicati **sul sito "I Colori della Salute", sulla rubrica "La parola all'esperto" e ascoltare le interviste pubblicate sulla web-tv.**



La presente campagna è **promossa in collaborazione con la Funzione Welfare di Intesa Sanpaolo** ed è integrata dalle iniziative di sensibilizzazione "**Prevenzione giocando!**" presso le mense e le principali sedi italiane del Gruppo.