

TEST & SCREENING PER LA SALUTE DEL COLON

Tenere sotto controllo l'apparato digerente con programmi di prevenzione costituisce una efficiente protezione contro l'insorgere di neoplasie.

I consigli dell'Associazione Italiana Gastroenterologi

Prendersi cura dell'apparato digerente dovrebbe essere uno degli impegni costanti della nostra vita, la chiave di volta capace di influenzare sia l'umore che il benessere psicofisico. Di questo e di molto altro si è parlato recentemente durante l'annuale Giornata mondiale della salute digestiva (World Digestive Day 2022), dedicata alla prevenzione del tumore del colon retto, una neoplasia che rappresenta la se-

conda causa di morte per tumore, con quasi 50.000 nuovi casi in un anno in Italia, circa 500.000 in Europa, e quasi 2 milioni nel mondo. Nel nostro Paese sono stimate in oltre 513mila le persone che convivono con questa patologia, 280mila uomini e 233mila donne e dai risultati degli screening 2020 emerge un incremento annuale di nuovi casi (quasi 48mila, pari all'11,2%) con una leggera prevalenza nella popolazione maschile.

**“
UNA DIETA
SQUILIBRATA,
IMPORTANTE
FATTORE
DI RISCHIO**



trend in crescita dovuto al difficile avvio della campagna di screening.

Oltre a deficit strutturali hanno inciso, come è noto, gli ostacoli creati dal Covid-19, che hanno ritardato e spesso eliminato l'abitudine a sottoporsi agli screening sanitari di routine. In particolare, le statistiche parlano di un 32% in meno di inviti rivolti ai pazienti, un meno 45% di esami, con una media di oltre 5 mesi di ritardo rispetto alla pianificazione standard.

E proprio partendo da questi dati preoccupanti, i medici AIGO (Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti digestivi Ospedalieri) hanno pensato di rimarcare l'importanza della prevenzione nella lotta al cancro del colon-retto con un veloce test di autovalutazione sui fattori di rischio più comuni che dovrebbero accendere dei campanelli di allarme in ognuno di noi.

Consapevoli che circa 1 italiano su 2 non si sottopone a screening preventivi, AIGO ha invitato i 2000 medici soci ad esporre presso le proprie strutture ospedaliere un volantino realizzato appositamente per educare all'autovalutazione del proprio fattore di

rischio, rispondendo a 4 semplici domande.

Qual è la tua età? Hai sintomi? Hai casi di familiarità? Hai già avuto malattie dell'apparato digerente? Individuare il proprio fattore di rischio è la prima strada per individuare l'esame diagnostico più appropriato da effettuare (esame per la ricerca del sangue occulto o colonscopia) per approfondire.

"Comportamenti e abitudini hanno, nel caso della prevenzione del tumore del colon-retto, un ruolo di primo piano, - conferma il Presidente di AIGO Dottor Marco Soncini - poiché tra i fattori di rischio certi vi sono una dieta poco sana (con eccesso di carni rosse, insaccati, farine e zuccheri raffinati e povera di frutta e verdura e quindi di fibre), il sovrappeso, la scarsa attività fisica, l'eccesso di alcol e l'abitudine al fumo. Evitare questi fattori di rischio e sottoporsi ad esami appropriati è senza dubbio la migliore strategia per agire con tempestività sia nell'indagine che nella diagnosi e, quindi, della terapia di un tumore osservato in fase precoce come spesso accade grazie alla attività di screening".

In compenso è rilevante la significativa percentuale di guarigioni, con sopravvivenza fino al 90%, nei soggetti che hanno avuto una diagnosi precoce. Questo, nonostante si registrino ampie disparità territoriali sull'adesione alle campagne di prevenzione: dal 2003 al 2014 infatti la percentuale dei decessi legati al tumore al colon è calata costantemente nelle regioni del Nord e del Centro, mentre al Sud si è registrato un





UN VELOCE TEST DI AUTOVALUTAZIONE PER CAPIRE QUANDO È GIUSTO FAR SUONARE L'ALLARME

La salute del microbiota

La salute del microbiota intestinale è considerato un fondamentale punto di partenza nella prevenzione dal del tumore al colon-retto. Prima di vedere quali possono essere le linee guida di riferimento facciamo, però, un breve ripasso. Sappiamo che si tratta dell'insieme dei microorganismi presenti nel tubo digerente, dove si trovano circa quattro milioni di tipi diversi di batteri, che vivono in stretto contatto con la mucosa intestinale.

La sua composizione è fortemente influenzata dall'alimentazione a partire dall'allattamento fino alle abitudini alimentari quotidiane. I principali batteri che fanno parte del microbiota sono i bifidobatteri, i lattobacilli e gli eubatteri e tutti insieme sono coinvolti in importanti processi: peristalsi intestinale, digestione di zuccheri e grassi, sintesi delle vitamine, assorbimento di magnesio, calcio e ferro, protezione nei confronti di microorganismi patogeni, regolazione del sistema immunitario nella mucosa intestinale.

Alimentazione e stile di vita sono, come vedremo, i principali responsabili del mantenimento dell'equilibrio della flora intestinale, ed in ogni caso, se questo non fosse sufficiente, potrebbe essere utile ricorrere ad una integrazione alimentare a base di probiotici, validi alleati sia per ripristinare la flora batterica sia per sostenere il

sistema immunitario.

"I tumori del colon-retto - ha spiegato all'ADN Kronos Maria Rescigno, docente di Patologia generale, vicerettore e prorettore alla ricerca di Humanitas University - si riconducono a stili di vita e fa-

miliarità. Fattori di protezione sono rappresentati dal consumo di frutta e verdure, carboidrati non raffinati, vitamina D e calcio e dalla somministrazione di antinfiammatori non steroidei per lungo tempo. Negli studi che coordiniamo cerchiamo di capire che relazione c'è tra un determinato microbiota e la reazione alle terapie. In questo modo possiamo pensare di modificare o modulare il microbiota in modo da rendere le cure sempre più efficaci. Ad esempio, in uno studio che ab-

SCREENING DEL TUMORE DEL COLON RETTO

L'esame più appropriato per te

QUAL È IL TUO RISCHIO?

1

SEI A RISCHIO MEDIO?

Tra i 50 e i 70 anni:

- ▶ senza storia di malattia
- ▶ senza fattori che conferiscono alto rischio

ESAME per la RICERCA DEL SANGUE OCCULTO nelle FECI

OGNI
2 ANNI

ESITO NEGATIVO:
ripetere il test dopo 2 anni

ESAME POSITIVO:
COLONSCOPIA per identificare la causa del sanguinamento

2

HAI SINTOMI?

- Sanguinamento dal retto
- Anemizzazione
- Cambiamento delle abitudini intestinali
- Dolore addominale persistente
- Perdita di peso involontaria

ESAME:
Colonscopia

3

HAI UNA STORIA DI MALATTIA?

- Polipi pre-cancerosi del colon retto
- Tumore del colon retto

ESAME:
Colonscopia

4

SEI AD ALTO RISCHIO?

- Diagnosi di tumore del colon retto o di polipi pre-cancerosi in un parente di primo grado prima dei 60 anni
- Più familiari con storia di tumore del colon retto o di polipi pre-cancerosi
- Sindrome ereditaria che determina lo sviluppo di tumori del colon-retto
- Diagnosi di rettocolite ulcerosa o di Morbo di Chron

ESAME:
Colonscopia

Se diagnosticato precocemente il tumore di colon retto ha una **SOPRAVVIVENZA del 90%**²

Lo screening è raccomandato **PRIMA DEI 50 ANNI** se hai sintomi, una storia personale o se sei ad alto rischio

Per informazioni
<https://fismad.it/campagna-per-la-prevenzione-del-cancro-colorettale/>

Associazione Italiana Gastroenterologi & Endoscopisti Digestivi Ospedalieri

12



biamo pubblicato qualche tempo fa su Nature Microbiology, abbiamo scoperto l'esistenza di batteri protettivi con proprietà antitumorali, capaci di bloccare il proliferare incontrollato delle cellule tumorali. In particolare, abbiamo visto che, quando inizia a formarsi la cellula tumorale, cambia anche la composizione del muco intestinale cosa che rende l'ambiente sfavorevole per alcuni batteri e favorevole per altri, tra cui quelli protettivi".

Il nostro microbiota, infatti, lavora in due modi per mantenere lo stato di salute: stimolando il sistema immunitario dell'organismo a rispondere più rapidamente agli agenti patogeni e combattendo direttamente gli agenti patogeni che cercano di stabilirsi nel tratto gastrointestinale. Tutto questo suggerisce la strada per mettere a punto in futuro terapie e integratori capaci sempre più di combattere i batteri cattivi e l'opportunità di eseguire campagne che informino sull'importanza di mettere in atto tutte quelle sane abitudini in grado di mantenere in uno stato di buona salute il nostro microbiota. ■

FOCUS PERCHE' MANGIARE PESCE IN SCATOLA

Nei soggetti che hanno consumato almeno due porzioni alla settimana è stata messa in evidenza una riduzione del 34% circa del rischio di insorgenza di tumore del colon-retto

In uno studio, condotto dall'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS di Milano, è stato esaminato, per la prima volta, l'effetto del consumo di pesce in scatola separatamente da quello di pesce fresco sul rischio di tumore al colon-retto. Lo studio è stato condotto nell'ambito delle attività dell'Italian Institute for Planetary Health, in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano. I risultati ottenuti hanno messo in evidenza una riduzione del 34% circa del rischio di insorgenza di questo tipo di tumore nei soggetti che consumavano almeno due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott'olio.

UN ALIMENTO SICURO

"I risultati emersi dallo studio - ha spiegato Carlotta Franchi, ricercatrice del Dipartimento di politiche per la salute dell'Istituto Mario Negri e coordinatrice scientifica di IIPH - sono un ulteriore passo avanti per sostenere che il consumo di pesce in scatola sott'olio può essere incluso all'interno di una dieta sana ed equilibrata, essendo minimamente processato, perché cotto a vapore, pulito, messo sott'olio e inscatolato senza conservanti. Le implicazioni per la salute pubblica possono essere molto rilevanti. Parliamo infatti di un tumore che presenta elevata incidenza e alta mortalità, sia nei Paesi ad alto reddito che in quelli a basso e medio reddito, e di un alimento sempre più consumato, grazie alla sua praticità e la sua accessibilità economica".

I BENEFICI DEGLI OMEGA-3

La ricerca ha analizzato i dati di due studi che, grazie al sostegno di Fondazione AIRC, sono stati condotti in diverse aree italiane, su un totale di 2.419 pazienti con diagnosi di tumore al colon-retto e 4.723 controlli non affetti dal tumore.

È possibile che i benefici siano collegati al contenuto di acidi grassi omega-3 o ad altri nutrienti presenti nel pesce stesso.

▲
Lisomucil

TOSSE GRASSA?

**Mamma lo diceva sempre:
poche storie...**

Puoi provare
Lisomucil Tosse Mucolitico

“



”

— **Esperto per la tosse dal 1975** —

EG[®]
STADA GROUP

STADA
Caring for People's Health