

Neoplasia donna

Tumori femminili e attenzione
alla salute



Aiom

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Perché questo opuscolo?

Cara Lettrice,

ogni anno in Italia il cancro colpisce più di 182mila donne e i tumori più frequenti sono quelli al seno, al colon-retto, al polmone, alla tiroide e all'endometrio. La sopravvivenza a cinque anni risulta migliore tra la popolazione femminile rispetto a quella maschile (65% vs 59%). In totale le donne che vivono con una diagnosi di malattia oncologica sono più di 1,9 milioni. È stimato inoltre che oltre la metà di queste pazienti possono essere considerate guarite (o destinate alla guarigione). In altre parole il cancro è un problema che interessa sempre più donne e soprattutto alcune neoplasie particolarmente insidiose (come quella al polmone) sono in crescita.

Per questo risulta fondamentale promuovere un'importante arma a nostra disposizione contro tutti i tumori: la prevenzione. Per evitare il cancro bisogna adottare fin da giovani alcuni stili di vita sani e sottoporsi regolarmente a certi esami. È stato calcolato che fino al 40% dei casi di cancro è evitabile. Da qui l'idea di una nuova campagna nazionale: **NEOPLASIADONNA – Tumori femminili e attenzione alla salute** promossa dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM).

Nelle prossime pagine potrai trovare tante informazioni utili e certificate. Buona Lettura!

Saverio Cinieri

Presidente Nazionale AIOM



Che cos'è l'AIOM?

È un'associazione che ha lo scopo di riunire i cultori dell'Oncologia Medica al fine di promuoverne il progresso nel campo clinico-sperimentale e socio-assistenziale. AIOM ha inoltre lo scopo di favorire la ricerca sperimentale e clinica, la prevenzione primaria e secondaria del cancro. La Società Scientifica è stata fondata nel 1973 ed è formata da oltre 3.000 soci.

La prevenzione

primaria

L'AIOM raccomanda a tutte le donne queste otto regole per stare alla larga dai tumori:

1 No al fumo

Fino al 30% dei casi di cancro è legato al consumo di tabacco. Fumare aumenta di 14 volte il rischio di cancro del polmone. Ma non solo: una tabagista è più esposta al rischio di tumori al seno, cervice uterina, testa-collo e vescica.

- Le donne fumano meno degli uomini (15% vs 22%) e il vizio è più diffuso nella fascia di età 25-44 anni
- Il “bisogno di nicotina” è classificato come una dipendenza psicologica: provoca crisi di astinenza, persistente desiderio di smettere, attività ridotte a causa del fumo
- Anche il fumo passivo è nocivo! Contiene le stesse sostanze pericolose e cancerogene. Compromette polmoni, bronchi e predispone a crisi d'asma, rinfaringiti, malattie coronariche e attacchi cardiaci.



La prima regola è non iniziare mai a fumare! In caso contrario non è mai troppo tardi per smettere (e non è impossibile riuscirci).

Parlane con il tuo medico, potrà aiutarti.

2 Moderare il consumo di alcol

Il consumo di bevande alcoliche aumenta il rischio di cancro del cavo orale, della faringe, dell'esofago e della laringe. È fortemente correlato anche all'insorgenza di tumore del fegato e dell'intestino e della mammella.

- Il 18% delle donne residenti in Italia ammette di bere dosi eccessive di alcol
- L'OMS lo classifica tra le droghe perché ha un potere psicoattivo (è in grado di modificare il funzionamento del cervello) e l'assunzione prolungata nel tempo dà dipendenza
- È anche un nemico della linea! L'alcol apporta circa 7 Kcalorie per grammo, ma non è un nutriente come lo sono ad esempio proteine, carboidrati o grassi alimentari

La prima regola è non consumare mai alcol prima dei 15 anni! La seconda è non più di 10-20 gr al giorno. Una lattina di birra da 330 ml contiene circa 12 gr di alcol.

3 Seguire la dieta mediterranea

L'alimentazione tipica del Mare Nostrum ha un forte effetto protettivo sul rischio di numerose forme tumorali (soprattutto quelle degli apparati digerente e respiratorio). Tutto merito dell'apporto di frutta e verdura, dell'azione positiva legata all'alto contenuto di fibre e dell'elevata presenza di agenti antitumorali (come le vitamine antiossidanti).



- Nell'Europa meridionale (dove ancora si segue la dieta mediterranea) si registrano meno casi di neoplasie
- Il sale non è solo il principale responsabile dell'ipertensione. Provoca alcuni tumori come quello allo stomaco e al pancreas. La dose raccomandata è di cinque grammi al giorno
- Nel 2010 è stata riconosciuta come patrimonio dell'umanità da parte dell'UNESCO

La prima regola è mangiare regolarmente frutta, verdura e pesce! La seconda è variare il più possibile i cibi a tavola e consumare solo una volta alla settimana carne rossa e salumi.

4

Controllare il peso

L'obesità, e più in generale l'eccesso di peso, sono importanti fattori di rischio. È dimostrato che persone con un sovrappeso uguale o superiore al 40%, presentano tassi più elevati di mortalità per cancro del colon-retto, della prostata, dell'utero, della cistifellea e della mammella. Il grasso è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione ed inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori.

- Gli obesi nel mondo sono due miliardi e stanno aumentando (anche in Africa)
- Con la pandemia da Covid-19, e i vari lockdown, c'è stato in Italia un incremento del 30% dei disturbi alimentari (tra cui l'obesità)
- Chi è obeso rischia di sviluppare forme di cancro più aggressive e difficili da curare

La prima regola è mantenere sempre sotto controllo il proprio peso. Se risulta eccessivo segui una dieta sana e cerca di svolgere un po' di moto!



5 Praticare attività fisica

Lo sport riduce in modo notevole le possibilità di sviluppare un cancro. Più in generale, il movimento fisico deve essere considerato come un “farmaco” perché previene moltissime altre gravi malattie. Tuttavia l’effetto protettivo dell’attività fisica praticata in giovane età dura nel tempo. È però buona norma restare in movimento a tutte le età.

- I sedentari hanno una probabilità del 20-40% superiore di ammalarsi di tumore
- L’OMS definisce “attività fisica” “qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”
- L’attività aerobica è uno sforzo moderato per un periodo di tempo prolungato. L’attività anaerobica invece prevede sforzi intensi ma di breve durata

**La prima regola è svolgere tra i 150 e i 300 minuti a settimana di attività fisica di moderata intensità (oppure tra i 75 e i 150 minuti di attività fisica intensa).
La seconda è fare sport con regolarità!**

6 Evitare l’uso di sostanze dopanti

Gli steroidi anabolizzanti comportano un aumento del rischio di tumori, in particolare a fegato, prostata e reni.

Le probabilità di ammalarsi aumentano con gli anni, soprattutto in chi li ha assunti per molto tempo. Il GH/IGF1 (ormone della crescita) può causare cancro a mammella,



colon, prostata, linfoma, e le eritropoietine (EPO) possono determinare disordini ematologici (del sangue).

La prima regola è non ricorrere mai al doping. È un imbroglio, verso gli altri ma soprattutto verso se stessi!
La seconda è praticare sport e attività fisica in modo salutare senza farsi “aiutare” da sostanze pericolose.

7 No alle lampade solari e attenzione a nèi e noduli

L'abbronzatura artificiale è estremamente pericolosa ed è considerata cancerogena al pari delle sigarette. Un'esposizione precoce, in particolare prima dei 30 anni, incrementa del 75% il rischio di sviluppare il melanoma (un pericoloso tumore della pelle). Le neoplasie cutanee sono in crescita in Italia e sono principalmente causate da un'esposizione non corretta ai raggi solari.

- Attenzione a quando si passano molte ore sotto il sole. Va sempre utilizzata una crema solare protettiva (sia al mare sia in montagna)
- Dal 2011 le lampade abbronzanti (a raggi uva e solarium) sono vietate ai minori di 18 anni (e anche alle donne incinte ed ai pazienti con particolari patologie o che si scottano facilmente al sole)
- L'abbronzatura è un meccanismo che la pelle mette in atto per proteggersi dal sole ma non è un muro invalicabile. Come tutte le difese anche questo può essere superato e sconfitto



La prima regola è non ricorre mai all'utilizzo di lampade abbronzanti.

La seconda è sottoporsi regolarmente ad un controllo dei nei con uno specialista dermatologo.

8 Proteggersi dalle malattie sessualmente trasmissibili

Il 15-20% dei tumori deriva da infezioni che possono essere prevenute; fra queste alcune, come l'epatite o il papilloma virus (o HPV), possono venire trasmesse attraverso i rapporti sessuali. L'HPV può causare il cancro in diverse parti del corpo come collo dell'utero, vulva, vagina, pene, ano, bocca e faringe. È pericoloso, quindi, sia per le donne che per gli uomini.

- Dopo decenni di ricerca, sono stati messi a punto tre vaccini contro i Papillomavirus altamente efficaci, ben tollerabili e sicuri.
- L'Italia è stato il primo Paese in Europa a stabilire la gratuità della vaccinazione anti-HPV e ad assicurarne, contestualmente, la commercializzazione e la rimborsabilità

La prima regola è utilizzare sempre il preservativo che deve essere indossato fin dall'inizio del rapporto (e per tutta la sua durata).

La seconda è sottoporsi alle vaccinazioni contro l'HPV.



La prevenzione

secondaria

Si pone l'obiettivo di individuare il tumore in uno stadio precoce, così da poterlo trattare in maniera efficace. Viene effettuata anche con l'individuazione dei sintomi iniziali della malattia (diagnosi precoce) o con indagini diagnostiche sulla popolazione che non presenta sintomi (screening). In Italia sono attivi a livello nazionale tre programmi di screening.

Tumore del seno, mammografia

Il cancro al seno è una delle neoplasie più frequenti nel sesso femminile ma anche una forma di tumore che può essere scoperta precocemente, grazie alla mammografia.

L'esame deve essere eseguito ogni due anni e consiste in una radiografia alle mammelle. L'analisi dura pochi minuti, può essere fastidiosa e leggermente invasiva, ma presenta il vantaggio di diagnosticare il tumore quando è ancora di piccole dimensioni. Il regolare ricorso a questo screening riduce del 30% il

tasso di mortalità della neoplasia. Oltre alla mammografia, eventualmente associata a un'ecografia, è importante che ogni donna, a partire dai 25 anni, effettui almeno una volta l'anno l'autoesame del seno (autopalpazione).



I programmi di screening sono organizzati dalle ASL che spediscono ogni 24 mesi una lettera di avviso alle donne dai 50 fino ai 69 anni. In alcune Regioni l'esame è previsto partire dai 45 fino ai 74 anni.

Tumore del colon-retto, ricerca sangue occulto nelle feci

È una neoplasia che interessa l'ultima parte dell'intestino e di solito non presenta particolari sintomi. Per questo la prevenzione è estremamente importante. Grazie alla diagnosi precoce si può guarire in un'altissima percentuale di casi. Lo screening consiste in un esame volto alla ricerca di sangue occulto nelle feci, cioè non visibile ad occhio nudo, e nell'esecuzione di un esame endoscopico (al colon, a partire dai 50 anni).

La ricerca del sangue occulto nelle feci può indicare solo la presenza o l'assenza di sangue, ma non specificarne le cause. Se il test risulta positivo sono necessari ulteriori approfondimenti. Il più utilizzato è l'esame endoscopico che consiste in una gastroscopia e/o colonscopia a seconda del tipo di test utilizzato e del sospetto clinico. Sono inoltre disponibili altri esami come per esempio la rettosigmoidoscopia.

I programmi di screening prevedono la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni 24 mesi, gratuitamente, su invito della propria ASL. Il test per è disponibile per le donne tra i 50 e il 74 anni.



Tumore della cervice uterina, Pap-test e HPV-test

La principale causa della neoplasia è l'infezione da Papilloma Virus. Grazie a due esami è possibile riconoscerla ed eventualmente curarla. Si eseguono entrambi prelevando una piccola quantità di cellule sfaldate del collo dell'utero, da esaminare in laboratorio. Il tutto viene effettuato da un ginecologo, dura 5-10 minuti, ed è solitamente indolore.

Durante l'esame viene inserito delicatamente in vagina uno strumento, chiamato speculum, utilizzato per dilatarne le pareti e rendere visibile il collo dell'utero. Con una spatola si prelevano le cellule della superficie esterna. Poi con una

spazzolina si effettua una seconda asportazione all'interno del canale cervicale.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 stabilisce che entro il 2018 tutti i programmi di screening italiani passino dal Pap test al test HPV come test primario per le donne dai 30-35 anni, in modo progressivo e programmato. Le donne ricevono una lettera di invito per il prelievo cervico-vaginale (che è uguale per i due test). Le donne in fascia di età compresa fra 30-35 e 64 anni sono invitate a fare il test HPV ogni 5 anni. Tuttavia alcune Regioni o singole ASL possono prevedere anche il Pap test ogni due anni per tutte le donne.

Importante!

La pandemia negli ultimi due anni ha ridotto l'adesione ai programmi di screening rispetto al periodo precedente. I programmi regionali per individuare precocemente gli screening per il tumore della mammella, della cervice uterina e del colon retto hanno registrato una riduzione di due milioni e mezzo di esami nel 2020 rispetto al 2019. Le neoplasie stanno ora venendo alla luce, ma in stadi più avanzati e con prognosi peggiori. È quindi fondamentale proseguire nella prevenzione del cancro.

Se hai saltato qualche esame a causa del Covid devi contattare al più presto la tua Azienda Sanitaria e riprogrammare un nuovo test.





Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Nöe 23, 20133 Milano

tel. +39 02 70630279

fax +39 02 2360018

aiom@aiom.it

www.aiom.it

Consiglio Direttivo Nazionale AIOM

Mandato 2021-2023

Presidente Nazionale:

Saverio Cinieri

Presidente eletto:

Francesco Perrone

Segretario Nazionale:

Massimo Di Maio

Tesoriere Nazionale:

Antonio Russo

Consiglieri Nazionali:

Rossana Berardi

Rita Chiari

Giuseppe Curigliano

Ugo De Giorgi

Matteo Lambertini

Filippo Pietrantonio

Nicola Silvestris

Marcello Tucci



Via Lunga 16a – 25126 Brescia
Via Monte delle Gioie 1 – 00199 Roma
030 226105

intermedia@intermedianews.it
www.intermedianews.it

Con il contributo non condizionato di

