

Salute E PREVENZIONE

PreSa
prevenzione e salute
www.prevenzione-salute.it



PERGIRELLI

Test, controlli e analisi Quando la **prevenzione** diventa uno stile di vita

Oggi la mortalità è in calo grazie alla diagnosi precoce ma non bisogna neanche esagerare con troppi accertamenti. I consigli degli specialisti per evitare la medicina «fai da te». Nell'informazione il Sud migliora ma il gap con il Nord persiste

di **Raffaele Nespoli**

Dalla tv ai giornali, oggi tutti parlano di prevenzione. Un tema fondamentale, ma anche complesso e spesso trattato in modo confusionario. Molti si interrogano ad esempio su quella che i medici definiscono "prevenzione secondaria", perché non sempre è chiaro quali screening siano utili e quali no. I dubbi da parte dei cittadini sono tanti, anche e soprattutto in campo oncologico. Del resto non è possibile e non è utile muoversi a casaccio, lo sa bene Evaristo Maiello, direttore dell'unità operativa complessa di oncologia dell'Irccs Casa Sollievo della Sofferenza. «Le patologie per le quali abbiamo screening molto efficaci - dice - sono soprattutto il carcinoma del collo dell'utero, il tumore della mammella e il tumore del colon-retto».

Maiello spiega che lo screening per il carcinoma del collo dell'utero è quello che ha avuto il maggior successo. «Si è partiti negli anni '60 quando si è capito che il pap test poteva essere estremamente utile». E i risultati sono nei numeri degli ultimi rapporti, che parlano di circa 2.100 casi l'anno, il che significa che in Italia è la nona causa di morte mentre nei paesi del terzo mondo è ancora tra le prime.

Maiello sottolinea come la mortalità sia in calo proprio grazie alle diagnosi precoci: «ci aspettiamo - dice - un ulteriore calo per effetto della vaccinazione da papilloma virus che gioca un ruolo determinante nella formazione del carcinoma della cervice uterina». Ci si vaccina a partire dai 12 anni, ma per quel che riguarda il pap test, quando è opportuno iniziare? «È bene iniziare tra i 25 e i 35 anni, con uno screening l'anno. Ovviamente questa è un'indicazione di massima, perché si deve valutare ogni singolo caso».

Gli altri due nemici dai quali proteggersi con screening appropriati sono il tumore della mammella e del colon. Andiamo con ordine. «Per il tumore della mammella - dice l'oncologo - in Italia si registra una riduzione di circa 2 punti l'anno». Anche se, con 50 mila nuovi casi l'anno, per incidenza, questo resta il primo tumore



nelle donne. Serve la mammografia bilaterale. «L'autopalpazione e l'ecografia possono aiutare, ma da sole non sono determinanti per una diagnosi precoce». L'età giusta per iniziare lo screening è tra i 50 e 69 anni. Anche se, spiega

Maiello, «il Piano nazionale di prevenzione suggerisce di estendere l'invito agli screening alle donne nella fascia tra i 45 ai 74 anni. Con una cadenza biennale». Anche in questo caso vale il principio della personalizzazione. Sarà il se-

nologo a definire in relazione alla densità del tessuto mammario e alla storia clinica e familiare della paziente come procedere.

Di tutte queste neoplasie, quella maggiormente legata agli stili di vita e all'alimenta-

Le regole
Fin da piccoli bisogna seguire un'attività fisica regolare e mangiare cibi sani

zione è il tumore del colon. Un tumore che in Campania, in molti casi, non è ancora adeguatamente coperto dagli screening. In Italia, l'incidenza è di circa 53 mila diagnosi l'anno. In questo caso per fare prevenzione secondaria si procede con un test per nulla invasivo: la ricerca di sangue occulto delle feci. «In condizioni normali - dice Maiello - il test si effettua tra i 50 e 70 anni e nel caso di una positività si procede con la colonscopia. Lo screening per il tumore del colon - aggiunge - è quello che va più a rilente, soprattutto al Sud. Basti pensare che nel 2015 la copertura era dell'80% tra Nord e Centro Italia e solo del 40% al Sud. Fortunatamente le cose stanno cambiando e il Sud sta recuperando il divario». Fare screening del carcinoma del colon-retto permette anche di intercettare e curare con l'asportazione definitiva eventuali adenomi, che rappresentano le prime fasi di un processo che nel tempo porterà al cancro del colon.

L'importanza della prevenzione, sia primaria che secon-

Screening e prevenzione, ecco come e quando

1. LA SALUTE DEGLI OCCHI

- Uno dei rischi per le nuove generazioni è legato alla luce blu, quella emessa dagli schermi di molti apparecchi elettronici
- Questa lunghezza d'onda ha un effetto fototossico per i recettori retinici, l'effetto è di un invecchiamento precoce dell'apparato visivo
- Consigliabile un controllo a 40 anni per un primo check, basta un esame del fondo oculare, purché sia eseguito da uno specialista



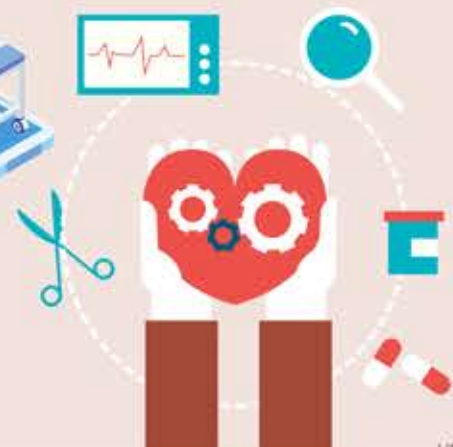
2. LOTTA ALLE NEOPLASIE

- I principali programmi di screening riguardano in Italia il **collo dell'utero**, la **mammella** e il **colon**
- In ambito ginecologico è fondamentale il vaccino per il papilloma virus, a partire dai 12 anni. Contro il tumore del collo dell'utero è bene iniziare a fare un Pap test già dai 25 anni, nella maggior parte dei casi una volta l'anno
- La mammografia bilaterale è invece lo strumento più efficace per il tumore del seno, da fare - in assenza di problemi o familiarità - a partire dai 45 anni
- La prevenzione del tumore del colon inizia dai 50 anni e si fa con l'esame del sangue occulto nelle feci



3. MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- Una prima visita è indicata già a 8 anni, basterà un semplice elettrocardiogramma a rilevare eventuali anomalie
- Negli adulti, dopo i 40 anni e soprattutto negli uomini, diventa cruciale il test da sforzo. In questo caso il tracciato viene monitorato durante un esercizio fisico molto intenso, così da evidenziare eventuali problemi



L'Ego



Ciro Costagliola
Oculista, ordinario di malattie dell'apparato visivo all'Università degli studi del Molise



Evaristo Maiello, Direttore dell'uc di oncologia dell'Irccs Casa Sollievo della Sofferenza di San Giovanni Rotondo

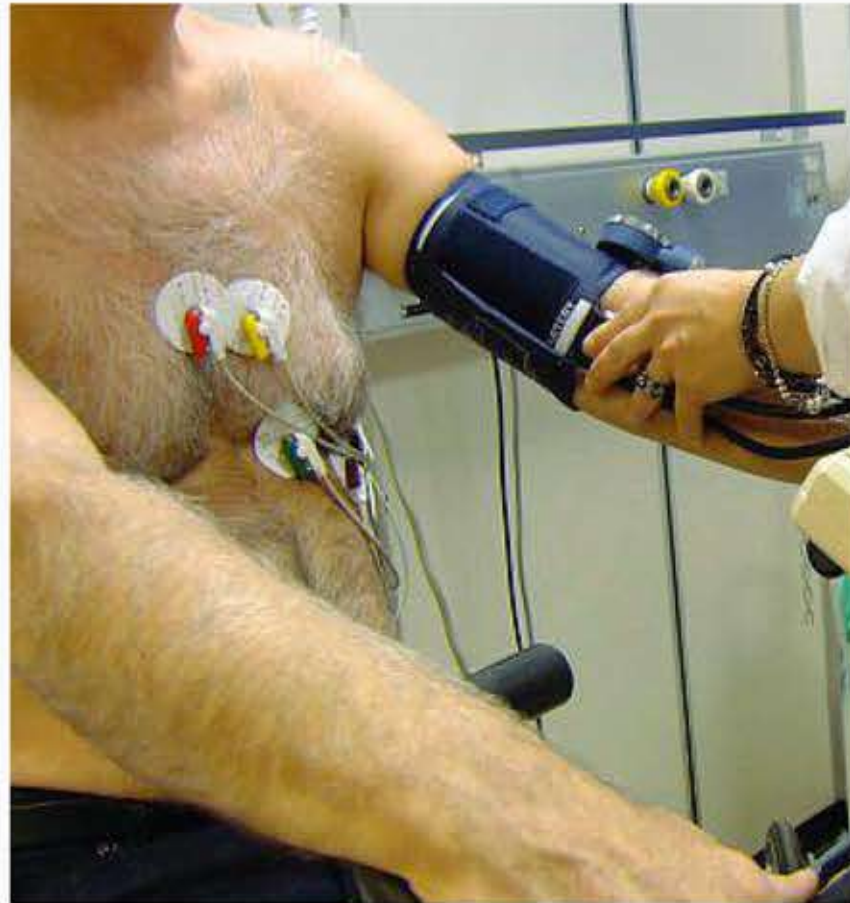


Michele Marzullo
Cardiologo, responsabile del servizio di cardiocinetica sportiva presso l'Università Federico II di Napoli



I disegni
In alto
e in prima
pagina
le tavole
originali di
Daniela Pergreffi

daria, non viene meno quando si parla di malattie del cuore. Anche in questo caso si deve partire da uno stile di vita sano, sin da piccoli. «Attività fisica, alimentazione corretta e capacità psicologica di affrontare i problemi», per il cardiologo Michele Marzullo il punto di partenza è questo. Ma, soprattutto se c'è una familiarità con malattie cardiache è bene affidarsi a controlli precoci. La prima visita? Marzullo non ha dubbi: «Si fa a 8 anni, basta un elettrocardiogramma. Se c'è un'attività fisica più intensa, allora serve anche un ecocardiogramma e un test da sforzo. Questi esami - dice - ci permettono di avere un quadro più completo». Marzullo crede molto nell'anamnesi familiare, che consente di conoscere la storia dei bambini anche attraverso quella dei genitori. Ma i controlli sono importanti anche e soprattutto da grandi. «Oltre i 40 anni, in particolare per gli uomini, diventa cruciale il test da sforzo. Parliamo di un esame che ci consente di monitorare il tracciato elettrocardiografico del cuore mentre



è "sotto pressione". In questo senso la Federico II di Napoli dispone di un servizio di medicina dello sport che comprende l'unità operativa (diretta proprio da Marzullo) di cardiocinetica sportiva. Per accedere basta rivolgersi al centro di prenotazione tramite il numero 081 7463562. Si può chiedere l'intera visita medico sportiva o solo l'attività cardiologica. «A disposizione dei nostri utenti - dice lo specialista - abbiamo anche un servizio di nutrizione sportiva». Viene anche svolto uno studio posturale che consente di fare attività fisica nel migliore dei modi.

Un ambito spesso sottovalutato in termini di salute è la vista, ed altrettanto sottovalutato è l'effetto che hanno sugli occhi le luci emesse dai dispositivi elettronici, cellulari compresi. **Ciro Costagliola**, ordinario di malattie dell'apparato visivo all'università degli studi del Molise, si riferisce in modo particolare alla «luce blu» cui siamo esposti in maniera quasi continuativa. «Questa luce - dice - ha un effetto fototossico per i recettori retinici, che tra-

dotto significa invecchiamento precoce dell'apparato visivo». In commercio esistono colliri protettivi per chi passa ore davanti ad uno schermo. Su questo tema Costagliola ha prodotto due pubblicazioni, ma l'opinione pubblica è ancora lontana dal comprendere l'entità del danno. Più nota, tra le malattie oculari, è la retinopatia diabetica. Lo è perché il numero di pazienti diabetici è ormai enorme. In questo caso la prevenzione passa per gli screening, si inizia a 40 anni con un primo controllo. «L'esame del fondo oculare è un esame anche molto rapido, serve però esperienza per sapere cosa cercare. Abbiamo anche creato un sistema automatico che si basa su algoritmi capaci di analizzare una foto del fondo oculare e stabilire se si tratta di un soggetto sano o meno». Questo sistema consente di fare screening su molti più soggetti che in passato, ed è una differenza non da poco, visto che la retinopatia diabetica è causa di cecità, ma può essere tenuta a bada se presa in tempo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Sport e salute, allenatevi con il **golf**»

Aiuta la funzione cardiaca senza troppi sforzi e ottimizza la circolazione



Gian Paolo Montali
Manager sportivo e direttore generale del progetto Ryder Cup 2022

di **Raimondo Nesti**

Sport e salute è un binomio abbastanza ovvio. Tuttavia, ragionando sulle attività più adatte a tenersi in forma, in pochi scommetterebbero sul golf. Ma sono proprio quei pochi che dimostrerebbero di saperla lunga. Lo sa bene Gian Paolo Montali, direttore generale del progetto Ryder Cup 2022: «Il golf - dice - è uno sport che unisce tecnica e allenamento. Basti pensare che lo swing (movimento con cui si colpisce la pallina, ndr) mette in azione 600 dei 752 muscoli del nostro corpo».

Ma è alla portata di tutti?

«Che non lo sia è ormai solo un luogo comune. Inoltre, il nostro obiettivo è di rendere ancor più semplice il coinvolgimento del grande pubblico creando campi di allenamento. Il progetto Ryder Cup ha

tra i suoi obiettivi il coinvolgimento dei Comuni per recuperare zone dismesse e farne proprio luoghi per la pratica».

Come può il golf essere d'aiuto sul tema della prevenzione?

«Il fatto che non ci sia una massimizzazione dello sforzo non deve trarre in inganno. Quattro anni fa l'Oms ha definito l'ormai famosa raccomandazione dei 10mila passi al giorno. Beh, durante le partite si cammina molto. Si genera così un'attività di almeno cinque ore a bassa intensità, perfetta per tenere in allenamento il cuore senza sforzarlo e migliorare la circolazione».

Serve una preparazione prima della partita?

«Questo è un altro aspetto sottovalutato. Non solo prima della partita ma anche prima degli allenamenti si fanno esercizi di stretching che ripetuti nel tempo migliorano la condizione fisica. Inoltre il



Per tutti
Il golf coinvolge i Comuni e non è più solo uno sport d'élite

golf è uno sport che allena il cervello».

Può spiegarci meglio?

«Imprimere alla pallina la giusta traiettoria e forza significa sviluppare una grande coordinazione neuromuscolare. Il cervello dev'essere considerato come un muscolo, che con l'allenamento migliora.

Giocare un'intera partita e cercare di vincerla equivale ad essere concentrati per ore, studiare il terreno e capire come arrivare al green nel miglior modo possibile è un allenamento formidabile. Si sviluppano capacità che ci aiutano ad avere successo anche nella quotidianità».

Lei parla spesso di un alto valore educativo, perché?

«In questo sport si è arbitri di se stessi. Si impara a darsi delle regole e a rispettarle. Non è superfluo sottolineare quanto sia importante per la nostra salute. E poi è uno sport incredibilmente democratico. Con il meccanismo dell'handicap giocatori di diverse categorie possono affrontarsi alla pari. In poche parole è un vantaggio assegnato ai partecipanti dei tornei dilettantistici. Più un giocatore è bravo meno colpi gli sono concessi per chiudere ogni buca».

Si può dire che il golf sia uno sport inclusivo?

«Ne sono convinto, ne è prova il fatto che la Ryder Cup ha una grande attenzione al sociale. Nel progetto sono previsti una serie di eventi per persone con disabilità, ad esempio con sindrome autistica. Di recente abbiamo dato origine al settore paralimpico. C'è da sempre grande partecipazione al progetto SuperAbili durante gli Open di Golf e quest'anno Roma ospiterà anche il campionato per non vedenti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA