

Salute



Misurare spesso la pressione con fonendoscopio (nella foto) e sfigmomanometro fa individuare e curare l'ipertensione.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Ricominciamo a fare prevenzione

È l'impegno da mettere subito in agenda (e mantenere). Perché a rimandare ancora visite e screening si paga un prezzo troppo alto in termini di benessere. Lo mostrano ricerche e studi internazionali. E un team di esperti ci indica i criteri per programmare i check up

di Eliana Liotta - foto di Sam Kaplan



Si sa che il rientro dalle vacanze è il periodo dei buoni propositi. Mi alleno, inizio la dieta, mi iscrivo al corso di inglese e tutte quelle belle promesse che siamo bravi a immaginare se non altro perché zittiamo i sensi di colpa e ci acquietiamo pensando che da domani andrà tutto meglio, andrà tutto bene. Ma stavolta c'è un suggerimento forte che viene dai medici: fate i controlli e gli esami del sangue. I numeri dicono che il Covid ha congelato la prevenzione, come se il virus avesse passato un colpo di spugna sulle altre minacce che si chiamano diabete o cancro.

È online il sito dedicato all'inchiesta *I pazienti dimenticati*, realizzata dal giornalista Riccardo Saporiti grazie a una borsa di studio (finanziata dallo scrittore Paolo Giordano) della Sissa, la Scuola internazionale degli studi avanzati di Trieste. Dai dati, raccolti regione per regione, emerge che durante il primo lockdown due interventi chirurgici su tre sono stati rimandati, più di un esame su tre rinviato, appena uno screening oncologico su dieci eseguito. Molti italiani non hanno potuto, o voluto per timore del contagio, andare in ospedale e nei laboratori di analisi.

Non ci si difende solo dalla pandemia. Il tumore del seno colpisce una donna su otto, ma nel 2020 sono saltati oltre 700 mila screening mammografici, secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio nazionale screening, che stima in più di tremila le diagnosi mancate.

Lo screening è quell'esame gratuito condotto a tappeto su persone di una determinata fascia di età, uno dei privilegi che derivano dall'aver un sistema di sanità pubblica. Eppure, lo stop imposto dalla pandemia per uno screening importante come quello del tumore del colon-retto è stato brusco: meno 46 per cento. In numeri, ben un milione e 113 mila esami in meno l'anno scorso rispetto al 2019, secondo la fotografia dell'Agenzia nazionale per i servizi sanitari regionali (Agenas). E dunque, se il proposito dopo le ferie riguarda il check up, ecco quali esami e visite specialistiche programmare dai 18 anni in su. Naturalmente le frequenze riportate sono standard e l'indicazione del proprio medico è insostituibile.

1 su 10
gli screening oncologici eseguiti, rispetto a quelli in programma, tra il 1° marzo e il 30 aprile 2020

Fonte: pazientidimenticati.it

I controlli per tutti

Analisi del sangue e delle urine

Da fare di routine ogni paio d'anni, forniscono informazioni sullo stato di salute generale. «Già dai trent'anni nelle analisi del sangue va prestata particolare attenzione ai valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia» spiega Enzo Spisni, docente di Fisiologia della nutrizione all'Università di Bologna. «Ma bisogna controllare anche i valori della vitamina D, che regola il metabolismo del calcio nelle ossa e che è sempre più studiata per il suo ruolo nel sistema immunitario. Il deficit, tra l'altro, è correlato a diverse malattie cardiovascolari, come ipertensione e fibrillazione atriale, e a patologie metaboliche, a cominciare dal diabete».

Misurazione della pressione

Non è un grosso impegno misurare la pressione (ogni quattro-sei mesi) in farmacia, dal medico o a casa con l'apparecchiatura che si chiama sfigmomanometro. È importante individuare e curare l'ipertensione, che non è una malattia ma un fattore di rischio, cioè una condizione che aumenta la probabilità che si verifichino altre malattie cardiovascolari (per esempio, cardiopatia ischemica e ictus cerebrale).

Visita odontoiatrica

«Non ci stancheremo mai di dire che gli studi dentistici sono luoghi sicuri» dice Carlo Ghirlanda, presidente dell'Associazione nazionale dentisti italiani (Andi). «Purtroppo, gli ultimi dati non sono confortanti, raccontano di un aggravamento di alcune patologie orodentali». Non tutti sanano che le gengive, molto irrorate dal sangue, sono anche una porta d'ingresso nell'organismo per i batteri, che a quel punto possono provocare infezioni in luoghi distanti, per esempio su cuore o reni. L'igiene dentale con la pulizia del tartaro an-

drebbe fatta ogni 6-12 mesi, la visita per controllare la bocca ed eventuali carie almeno una volta l'anno.

Controllo dei nei

In genere si consiglia il controllo dei nei almeno una volta entro i 40 anni, poi ogni tre anni (ma ogni anno in presenza di molti nei). «Una metodica preventiva molto utile è la mappatura dei nei, che serve per capire se uno o più nei cambiano aspetto nel tempo e diventano pericolosi, in modo da asportarli ed evitare la loro degenerazione in un melanoma» suggerisce Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermatologico Vita Cutis. «Per realizzare questa mappa al computer, il dermatologo utilizza il dermoscopio, un piccolo microscopio

da posizionare sulla pelle. Lo strumento permette di esaminare le caratteristiche di ciascun neo in profondità, cosa che spesso non è possibile a occhio nudo».

Visita oculistica

Una visita dal medico oculista è consigliata di solito ogni tre anni fino ai 70, poi ogni anno. È utile a ogni età, come spiega Fabrizio Camesasca, responsabile dell'Oculistica dei Centri medici e prelievi **Humanitas Medical Care**: «Se alcuni difetti visivi come miopia, ipermetropia e astigmatismo possono insorgere fin dall'infanzia, la presbiopia, cioè la difficoltà nella visione da vicino dovuta al processo di invecchiamento del cristallino, tende ad apparire dopo i 45, mentre la cataratta, ovvero la progressiva opacizzazione del cristallino, riguarda soprattutto gli over 70 ed è risolvibile grazie a un intervento».

Lo specialista fa vari controlli, per esempio la verifica del corretto allineamento oculare. «In più» continua Camesasca, «esamina l'interno dell'occhio. Il fondo oculare, cioè l'esame della retina, consente di diagnosticare tempestivamente malattie quali il distacco di retina e la degenerazione maculare legata all'età. Una visita completa include anche la valutazione della pressione intraoculare: un suo valore eccessivo può essere connesso al glaucoma, malattia più frequente dopo i 50 anni».

SEGRE

Ricominciamo a fare prevenzione

SEGUITO **Dall'otorinolaringoiatra**

Andrebbe raccomandata vivamente dopo i 60 anni, quando si può verificare un abbassamento dell'udito (ipoacusia) risolvibile con protesi che ormai sono quasi invisibili. Il controllo biennale di cavo orale e laringe è suggerito dai 40 a chi fuma e consuma regolarmente alcol, per permettere una diagnosi precoce di neoplasia orofaringea.

Elettrocardiogramma

È l'esame, del tutto indolore, che monitora l'attività elettrica del cuore e il suo stato di salute. È richiesto di prassi quando si fa attività sportiva.

Spirometria

Test piuttosto noto, perché compreso nella visita per l'idoneità sportiva, è utile a determinare il grado di funzionalità dell'apparato respiratorio e per diagnosticare le patologie delle vie aeree e dei polmoni.

Screening per il tumore del colon-retto

In Italia, i test di screening per il tumore al colon-retto sono la ricerca del sangue occulto nelle feci e la rettosigmoidoscopia. «Il primo esame si spiega da sé, nel senso che la presenza di tracce ematiche microscopiche nelle feci può essere dovuta al sanguinamento di un polipo» spiega il gastroenterologo Silvio Danese, responsabile del Centro di ricerca e cura per le malattie infiammatorie croniche intestinali all'ospedale milanese **Humanitas**. «È consigliato

dal ministero della Salute ogni due anni alle persone tra i 50 e i 69 anni e, se dà esito positivo, conduce alla colonscopia. Simile a quest'ultima è la rettosigmoidoscopia, che però esplora soltanto la porzione terminale dell'intestino, ed è prevista in Italia tra i 58 e i 60 anni. In realtà, nella pratica clinica si offre ai pazienti di eseguire una colonscopia, con cui si possono diagnosticare meglio polipi e tumori al colon: le nuove linee guida americane consigliano di farla a partire dai 45 anni, con raccomandazioni forti dai 50. Certo, è più invasiva, ma devo dire che è molto ben tollerata perché viene eseguita in sedazione. In ogni caso, la scelta di fare il test va discussa con il gastroenterologo».

Gli esami per lei

Screening mammografico

In Italia viene offerta l'esecuzione gratuita della mammografia ogni due anni alle donne tra i 50 e i 69 anni. È in questa fascia d'età che si concentra la maggior parte dei tumori del seno e, secondo gli esperti dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc), la partecipazione allo screening può ridurre del 40 per cento la mortalità. Il ministero della Salute ha appena varato il progetto "In seno alla salute", un portale online per la prevenzione del carcinoma mammario: attraverso la compilazione di un questionario anamnestico, dà la possibilità alle utenti che risultano a maggiore rischio oncologico di fare gratuitamente un consulto medico telefonico e, se necessario, di prenotare una visita di approfondimento.

Dal ginecologo

«La visita ginecologica è suggerita una volta all'anno» spiega Laura Giambanco, responsabile dell'unità operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'ospedale Sant'Antonio Abate di Trapani. «Dopo i 40 anni, è opportuno fare l'ecografia pelvica o quella transvaginale, per scovare formazioni cistiche o solide, tumori all'ovaio o del corpo dell'utero. Per accertare l'eventuale presenza del papilloma

12 anni l'età dalla quale ragazze e ragazzi possono sottoporsi alla vaccinazione anti Hpv per prevenire il tumore al collo dell'utero

virus e prevenire il cancro al collo dell'utero, invece, si esegue un Pap-Test, o striscio vaginale, dai 25, ripetendolo ogni due-tre anni, e un Hpv-Dna Test dai 30-35, da rifare dopo cinque anni. Ricordo però che per tutti i ragazzi e le ragazze è raccomandata e gratuita, a 12 anni, la vaccinazione contro il papilloma virus (Hpv)».

Mineralometria ossea computerizzata

La Moc è raccomandata alle donne alla fine dell'età fertile, ma può essere suggerita dal medico anche agli uomini. «È un esame di diagnostica per immagini che utilizza una quantità di radiazioni molto bassa per studiare il contenuto minerale osseo dello scheletro, parametro molto importante perché è correlato alla robustezza della struttura ossea» spiega Luca Sconfienza, direttore dell'unità operativa di Diagnostica per immagini e interventistica all'Istituto ortopedico Galeazzi di Milano. «Con il progredire dell'età, tipicamente nelle donne dopo la menopausa, l'osso diventa più fragile ed è quindi più esposto alle fratture». Sarà comunque l'endocrinologo a dare una valutazione globale del metabolismo dell'osso.

La visita per lui

Dall'urologo

«È importante dopo i 50 anni sottoporsi a una visita urologica e prima dei 50 se si ha familiarità per il tumore prostatico» dice Ioannis Kartalas Goumas, responsabile dell'unità operativa di urologia dell'Istituto clinico Beato Matteo di Vigevano. «Con l'esplorazione rettale, lo specialista, previa lubrificazione con gel anestetico, valuta il canale anale, la prima parte del retto, per escludere la presenza di emorroidi, ragadi ed eventuali polipi, e la prostata. L'esame è il modo più efficace per acquisire informazioni importanti sulla prostata: se è aumentata di volume (ipertrofia prostatica benigna), se ci sono alterazioni di superficie e di consistenza (sospetto tumore) e se è dolorosa (prostatite)».



© RIPRODUZIONE RISERVATA



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.