

TESTATA	TITOLO	Data	Pag.
Tu Style	Storie che fanno bene	20/11/2012	102

## TU STYLE BENESSERE

liminare le tossine. Infine si è scoperto che la buccia dell'uva contiene molecole che riducono l'azione di alcuni enzimi responsabili della crescita dei tumori. Insomma, seguendo una dieta corretta si riduce il rischio di moltissimi tumori.

### **Il punta il dito anche contro obesità e sovrappeso. Perché?**

Dopo la menopausa i depositi di grasso diventano un laboratorio in cui l'organismo sintetizza gli estrogeni che l'ovaio non produce più e che favoriscono alcuni tipi di tumore mammario, detti "ormonodipendenti". Non solo: il tumore all'endometrio è due volte più comune nelle donne in sovrappeso e tre volte in quelle obese e i chili di troppo aumentano anche i rischi di tumore a colon-retto, pancreas, fegato e rene. È quindi importante mantenere il proprio peso forma e farlo sin da giovani: dopo una certa età è più difficile saltare i rotolini. Per questo, si all'attività fisica, possibilmente iniziando sin da bambine: il movimento giova al corpo e all'organismo ed è una medicina naturale contro i tumori. Per esempio, riduce del 50% il rischio di quello al colon. Per assicurarsi questi benefici bastano 20-30 minuti al giorno di cyclette, corsa leggera, nuoto, o ballo. Oppure camminare 30-40 minuti ogni giorno, a passo sostenuto.

## NON DIMENTICARE I CONTROLLI

**ecco i consigli di Lorenza Meneghetti, radiologa, vicepresidente dell'unità di radiologia senologica dell'Istituto europeo di oncologia di Milano.**

### **Oltre a seguire sane abitudini di vita, cosa possiamo fare?**

fruttare i vaccini che ci proteggono dalle infezioni virali a rischio: quello contro l'epatite B e quello contro il papilloma virus, una delle cause del cancro del collo dell'utero. Quest'ultimo, però, non rappresenta una copertura efficace per tutti i ceppi del virus, ma solo per i più temibili. Perciò va affiancato ai classici controlli periodici.

### **Quali sono di preciso?**

Per la prevenzione del tumore del collo dell'utero è necessario sottoporsi al Pap test (che però verifica anche la presenza di infezioni) e all'HpV-Dna test, che valuta la presenza del virus.

### **Quali altri esami occorre fare?**

A partire dai 15-20 anni è fondamentale una visita ginecologica annuale da associare, dopo i primi rapporti sessuali, ai test sopra citati. Se è tutto ok, gli esami andranno ripetuti ogni due-tre anni; se, invece, risultano positivi, sarà il ginecologo a stabilire la tabella di marcia. Ancora, è bene programmare un check generale con un esame del sangue (test emocromatometrico completo, glicemia, colesterolo, trigliceridi), da ripetere ogni due anni. Invece, tra i 20 e i 30 anni, si deve fissare un'ecografia transvaginale, per la prevenzione del tumore dell'ovaio e dell'endometrio, da ripetere con scadenza annuale dai 40 anni in poi. Tra i 30 e i 50 anni bisogna anche prevedere un controllo dei nei (contro il melanoma) e una visita otorinolaringoiatrica per valutare le corde vocali. Sempre in questa fascia d'età, ogni anno è

raccomandata una visita senologica per proteggersi dal tumore del seno.

### **E per le over 40?**

Innanzitutto, una mammografia annuale. Dai 40 in poi è importante seguire questo calendario: ogni anno il test per la ricerca del sangue occulto delle feci come primo step per non ammalarsi di tumore del colon-retto; ogni tre anni il controllo dei nei, ma anche quello del cavo orale e della laringe, soprattutto se si fuma oppure se si consumano regolarmente alcolici. Infine, dopo i 50 sono da aggiungere due nuovi impegni: una colonscopia per scartare la presenza di formazioni sospette e, per chi è stata o è ancora una forte fumatrice (20 sigarette o più al giorno), una tac-spirale, un esame che verifica lo stato di salute dei polmoni.

### **Ma tutti questi esami non fanno male?**

No. Gli ultrasuoni delle ecografie sono innocui, pap test e HpV-Dna test sono indolori, e la ricerca del sangue occulto richiede solo la raccolta del campione. Anche mammografia e tac-spirale non espongono a rischi: si usano dosi minime di raggi x, simili a quelle che si assorbono in un giorno al sole. Il ritorno sulla salute, però, è altissimo: la mammografia, per esempio, scova microlesioni e permette diagnosi precoci, con possibilità di guarigione totale.

### **Gravidanza e allattamento sono una forma di prevenzione?**

Sì, perché rendono il seno più resistente all'azione delle cellule impazzite che provocano il tumore. La protezione della gravidanza è valida per chi resta incinta entro i 30 anni, mentre l'allattamento riduce del 22% il rischio di tumore mammario, a prescindere dall'età. Ma c'è un risvolto positivo anche per le neomamme over 30: una ricerca della Keck School of Medicine dell'Università della California del Sud ha scoperto che partorire dopo i 30 anni riduce il rischio di tumore dell'endometrio: del 17% se si partorisce l'ultimo figlio intorno ai 30 anni e del 44% dopo i 40.

### **È vero che la tintarella integrale è pericolosa per il seno?**

No, preso a piccole dosi, il sole è protettivo. Lo rivela uno studio americano della Boston University-School of Medicine: gli ultravioletti permettono di sintetizzare la vitamina D, la cui presenza contrasta la proliferazione impazzita delle cellule.

## STORIE CHE FANNO BENE

Si chiama Ippocrates, ed è un progetto pilota avviato dalla Fondazione Giancarlo Quarta Onlus con l'Istituto tumori di Milano. L'obiettivo è raccogliere e diffondere i racconti di esperienze positive con i medici (sino a oggi le testimonianze sono 1000), narrate dai pazienti oncologici e dai loro cari. Raccontare la cura, infatti, aiuta chi cura. Permette ai medici di ricevere "un grazie" legato alle reali esperienze dei malati. La gratificazione, a sua volta, è un input per aiutare gli specialisti a entrare maggiormente in contatto

con i pazienti e farli sentire a loro agio durante le terapie. Insomma, si crea una sorta di circolo virtuoso che aiuta a rendere più solido il rapporto medico-paziente e, di conseguenza, ancora più efficace la terapia. La malattia è una sofferenza del corpo ma anche una ferita emotiva, perciò una buona relazione medico-paziente è fondamentale. E il fatto che gli esempi positivi siano diffusi stimola i medici non solo a ripeterli, ma anche a manifestarne di nuovi. Per saperne di più su questa iniziativa clicca [www.fondazionegiancarloquarta.it](http://www.fondazionegiancarloquarta.it) oppure [www.ucare.it](http://www.ucare.it).