

**I Tumori in Sicilia:
conoscere per prevenire**

guida pratica



Medicare
ONLUS

LA SICILIA



Medicare
ONLUS

I Tumori in Sicilia: conoscere per prevenire

guida pratica

La salvaguardia della salute è un argomento che riguarda tutti.

Realizzare una guida pratica che tratti gli atteggiamenti più importanti relativi alla prevenzione dei tumori ha l'obiettivo di far capire che la prevenzione e la diagnosi precoce sono un argomento che deve coinvolgere attivamente tutti.

La guida vuole descrivere con semplicità le attuali conoscenze sulle cause dei principali tumori per aiutare i cittadini a compiere scelte consapevoli e valorizzare la conservazione della salute, per imparare a prevenire attraverso la conoscenza.

Dati recenti dell'AIRTUM (Associazione Italiana Registri Tumori) hanno riportato come la Sicilia condivide con altre Regioni del Sud una più bassa incidenza di tumori, ma purtroppo una maggiore mortalità ad essi correlata. Tra le cause principali di tale differenza nella mortalità, vi è il ritardo diagnostico, legato ad una scarsa cultura della prevenzione e aderenza agli screening, che portano alla scoperta della malattia tumorale in una fase più avanzata, passibile di trattamenti meno efficaci.

La prevenzione dei tumori non riguarda soltanto l'abolizione del fumo (in assenza del quale, ad esempio, non ci sarebbero l'80% dei tumori del polmone che attualmente osserviamo); molto rimane da fare per intervenire su altri importanti aspetti della vita quotidiana (es. alimentazione, abuso di alcolici, attività fisica) che possono influenzare l'insorgenza di tumori.

La guida prevede una breve iniziale descrizione epidemiologica sui tumori in Sicilia e sui concetti di

cancerogeno, fattore di rischio, prevenzione primaria e secondaria. Sono quindi esaminati e spiegati i principali fattori di rischio *ambientali* (fumo, alimentazione e obesità, agenti infettivi, alcol, radiazioni ionizzanti, occupazione, inquinamento, sedentarietà) e *genetici*, la loro associazione con i diversi tipi tumorali, gli atteggiamenti volti a contenerli e a salvaguardare la salute con consigli semplici e pratici. Infine sono illustrati gli screening raccomandati per la prevenzione dei tumori ed è riportato il codice europeo contro il cancro.

L'opportunità di coinvolgere "La Sicilia" in questo progetto è evidente, sia per la capacità del quotidiano di raggiungere trasversalmente tutte le fasce di popolazione della regione siciliana, sia per l'autorevolezza dello strumento di comunicazione che permette di valorizzare ulteriormente i contenuti della guida. Un ringraziamento particolare va al Dott. Mario Ciancio Sanfilippo che ha reso possibile il raggiungimento di questo obiettivo.

La guida, realizzata dall'Associazione MEDICARE Onlus è stata curata da: Giuseppe Banna, Oncologo; Renato Bernardini, Professore Universitario di Farmacologia; Francesco Cazzaniga, Imprenditore; Pietro Giuffrida, Farmacologo e Tossicologo; Sonia La Spina, Psico-oncologo; Helga Lipari, Oncologo; Orazio Vecchio, Giornalista. Le illustrazioni sono opera originale di Salvatore Di Fazio, il progetto grafico è stato curato da Tony Fallica.



Medicare
ONLUS

MEDICARE Onlus

MEDICARE Onlus (Mediterranean Cancer Support and Rehabilitation) è una Associazione senza fini di lucro fondata a Catania nell'Ottobre 2011.

MEDICARE Onlus ha come finalità: il supporto materiale, morale e psicologico al malato oncologico e alla sua famiglia; il miglioramento dell'assistenza, della qualità di vita e della riabilitazione funzionale e lavorativa del malato oncologico; la diffusione della conoscenza e della cultura della prevenzione ed il sostegno ai progetti di ricerca in ambito oncologico.

Le attività di **MEDICARE Onlus** si svolgono nei paesi del bacino del Mediterraneo e in ambito internazionale e possono essere realizzate mediante partneriati con altre Istituzioni pubbliche e private che condividono finalità e metodi.

Alcune attività di **MEDICARE Onlus** nell'ambito della prevenzione primaria e secondaria dei tumori, riguardano: la presente guida pratica e una mostra itinerante con consigli semplici e pratici per aiutare i cittadini a compiere scelte consapevoli e valorizzare la conservazione della salute; una campagna antifumo nelle scuole elementari; un programma di sensibilizzazione e informazione sulla prevenzione per gli immigrati residenti; seminari sulla prevenzione oncologica presso enti pubblici e privati, o associazioni, che ne facciano richiesta.

Riguardo il supporto al malato oncologico e alla sua famiglia, alcune iniziative comprendono: laboratori di make-up per le donne in corso di chemioterapia; attività di supporto nella comunicazione della diagnosi della malattia tumorale ai figli minorenni; la realizzazione di un Servizio Navetta per il

trasporto dei malati che ne necessitino presso i luoghi di cura, ed un servizio di Call center (**MEDICARE Help**) dedicato ai bisogni dei malati oncologici.

MEDICARE Onlus finanzia le proprie attività mediante quote associative, contributi, erogazioni liberali e donazioni da parte di soggetti pubblici e privati.

E' possibile sostenere **MEDICARE Onlus** mediante l'adesione in qualità di socio, di volontario, o con donazioni.

Per ulteriori informazioni, per seguire o sostenere le attività di **MEDICARE Onlus**:

www.medicareonlus.org

www.facebook.it/MedicareOnlus

Info@medicareonlus.com

Via Pietro De Logu, 17/21 95125 Catania

Dati Bancari: IT 28K0303283950010000000401

Dona il tuo 5x1000 a **MEDICARE Onlus** indicando nella Dichiarazione dei redditi come CODICE FISCALE BENEFICIARIO: 93174360870



1st Annual Meeting CD-CTS MEDICARE Onlus



Foto del Comitato Tecnico Scientifico (CTS) e del Consiglio Direttivo (CD) in occasione del “*The 1st Annual Meeting*” di MEDICARE Onlus. Da sinistra verso destra e dall'alto al basso: Salvatore Castorina, Presidente C.C.D. G.B. Morgagni Catania (CTS); Renato Bernardini, Professore Universitario di Farmacologia (CTS); Salvatore Gristina, Arcivescovo Catania (CTS); Giovanni Puglisi, Rettore Università Kore Enna (CTS); Francesco Basile, Preside Facoltà di Medicina, Università di Catania (CTS); Paolo Scollo, Direttore U.O.C. Ostetricia e Ginecologia (CTS); Piero Banna, Primario Chirurgo (CTS); Giuseppe Petino, Avvocato (CD); Giuseppe Banna, Oncologo (CD); Francesco Siciliano, Dottore Commercialista (Presidente Revisori Contabili); Fabio Spampinato, Dottore Commercialista (Tesoriere - CD); Pietro Giuffrida, Farmacologo e Tossicologo (Presidente - CD); Francesco Cazzaniga, Imprenditore (Vice Presidente - CD); Helga Lipari, Oncologo (CD); Sonia La Spina, Psico-oncologo (Segretario - CD)

Altri componenti del CTS: Mario Ciano Sanfilippo, Direttore Editore “La Sicilia”; Marella Ferrera, Stilista; Mario Motta, Professore Universitario di Urologia; Carlo Saggio, Presidente Compagnia delle Opere Sicilia

Altri componenti del Collegio dei Revisori Contabili: Niccolò Notarbartolo, Dottore Commercialista; Marco Maria Mangiameli, Dottore Commercialista

Come si generano i tumori?

I tumori raggruppano malattie molto diverse tra loro per le cause, per i sintomi e per la prognosi (ovvero l'aspettativa di vita attesa dopo la loro scoperta).

Nonostante la ricerca continui a dedicare molte risorse per acquisire nuove conoscenze sulle cause, diagnosi sempre più approfondite e terapie più specifiche e più efficaci molto resta ancora da fare.

Tutti i tumori condividono però lo stesso meccanismo che porta alla malattia, ovvero una crescita incontrollata delle cellule per una perdita di alcuni importanti meccanismi fisiologici di controllo della riproduzione cellulare. Questi danni possono essere causati nella maggior parte dei

casi dall'azione combinata di più fattori cancerogeni nel tempo.

Pertanto una buona parte dei tumori possono essere: prevenuti, evitando o riducendo l'esposizione ai fattori di rischio; e/o diagnosticati precocemente in una fase iniziale della loro evoluzione (quando l'efficacia dei trattamenti risulta massima) mediante lo screening.

Cancerogeni	sostanze o organismi di varia natura capaci di favorire il processo che porta allo sviluppo dei tumori
Fattori di rischio	sostanze, abitudini di vita, comportamenti che possono aumentare il rischio di sviluppare un tumore
Prevenzione primaria	attività che porta alla riduzione del rischio di sviluppare un tumore
Prevenzione secondaria o screening	programma organizzato su base regionale o nazionale finalizzato alla diagnosi precoce di alcune malattie neoplastiche (attualmente, tumore della mammella e della cervice uterina nelle donne; tumori del colon-retto in uomini e donne)

I tumori in Sicilia: numeri e persone

In Sicilia circa 9.850 uomini e 7.250 donne si ammalano ogni anno di tumore.

Stima dei principali tumori che si manifestano ogni anno in Sicilia*			
Uomini		Donne	
Tumore	Casi	Tumore	Casi
Polmone	1.660	Mammella	2.194
Prostata	1.445	Colon-retto	860
Vescica**	1.273	Tiroide	481
Colon-retto	1.223	Corpo dell'utero	425
Fegato	588	Polmone	316
VADS	425	Linfoma non-Hodgkin	294
Stomaco	393	Fegato	254
Linfoma non-Hodgkin	373	Ovaio	252
Rene e vie urinarie***	291	Stomaco	193
Pancreas	261	Vescica**	181
Melanoma	152	Pancreas	176
Tiroide	143	Melanoma	154
Mammella	30	Collo dell'utero	144
		Rene e vie urinarie***	121
		VADS****	96
*Escluso i tumori della cute non melanomi (1.771 casi l'anno negli uomini e 1.000 casi l'anno nelle donne) **Comprende sia tumori infiltranti sia tumori non infiltranti ***Comprende rene, pelvi e uretere ****VADS, vie aerodigestive superiori.			

La tabella mostra una stima dei nuovi casi diagnosticati ogni anno per tipo di tumore in Sicilia elaborata dal Centro Studi di MEDICARE Onlus sulla base dei dati dell'Associazione Italiana dei Registri dei Tumori (AIRTUM) pubblicati nel 2011 e relativi al periodo di incidenza 2005-2007.



Medicare
ONLUS

Chi rischia di ammalarsi e perché

Nel corso della vita ogni persona è esposta a diversi fattori di rischio. Maggiore tuttavia è il numero di fattori di rischio, la loro pericolosità e il tempo cui ci si espone a tali fattori, tanto più elevata sarà la probabilità di ammalarsi. Conoscere i fattori di rischio può aiutare a fare scelte di vita consapevoli per ridurre la probabilità di ammalarsi.

- I fattori di rischio possono essere distinti in: fattori modificabili; fattori ambientali; fattori genetici.
- I fattori di rischio modificabili includono stili di vita (ad esempio la sedentarietà), comportamenti e abitudini personali (come il fumo di tabacco o il consumo di bevande alcoliche) che possono essere modificabili da parte del singolo individuo.
- I fattori di rischio ambientali derivano dall'esposizione a sostanze chimiche, fisiche o a radiazioni presenti nell'ambiente in cui si vive e si lavora e di cui non si è direttamente responsabili.
- I fattori di rischio genetici familiari sono presenti fin dalla nascita e possono predisporre allo sviluppo di alcuni tumori (come nel caso del tumore mammario e del colon-retto). Tali fattori non possono essere modificati ma possono essere

Principali fattori di rischio	Percentuali di tumori attribuibili
Fumo	27-33%
Alimentazione e obesità	15-35%
Agenti infettivi	4-15%
Alcol	4-8%
Radiazioni ionizzanti	3-5%
Occupazione	1-5%
Inquinamento	1-5%
Sedentarietà	0-1%

MARIELLA LO GIUDICE MEMORIAL DAY



Catania 12 Settembre 2012

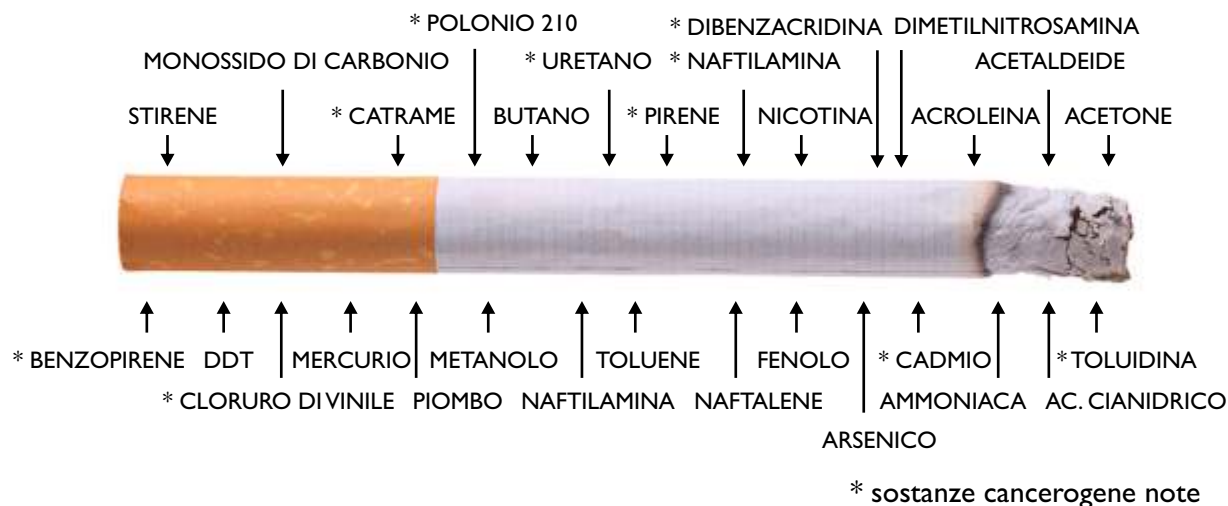
Fumo

Il fumo di tabacco è il più importante tra i fattori di rischio e determina nei Paesi industrializzati fino al 30% di tutti i tumori osservati. L'esposizione al fumo può essere totalmente evitata da ogni singolo individuo.

Il fumo di tabacco aumenta fino a 20 volte il rischio di tumore del polmone e di 5-10 volte di tumore del cavo orale, della faringe, della laringe e dell'esofago. I fumatori hanno anche un maggior rischio di tumori della vescica, del pancreas e, in minor misura, di tumori del rene, dello stomaco, del collo dell'utero e di alcuni tipi di leucemie. Il fumo di tabacco contiene infatti molti cancerogeni derivanti dalla combustione. Tali sostanze vengono inalate, si depositano nei polmoni o circolano nel nostro organismo attraverso il sistema circolatorio. Le persone esposte al fumo passivo hanno un rischio più elevato di sviluppare tumori (soprattutto del polmone) perché inalano gli stessi cancerogeni dei fumatori.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

Non iniziando a fumare, o smettendo di fumare. Non è infatti mai troppo tardi anche per smettere, poiché i benefici per il sistema cardiovascolare si ottengono già dopo 1 anno e dopo 5 anni il rischio di tumore del polmone si dimezza e diminuisce sempre più con il passare del tempo.





Salvatore di Brin ⁰⁴/₇₂

Alimentazione

Le abitudini alimentari sono responsabili di molte malattie (tra cui ipertensione, diabete, infarto) e insieme all'obesità dell'insorgenza di circa il 15-35% dei tumori. Una corretta alimentazione è importante.

Consumi elevati di frutta e verdura diminuiscono il rischio di molte malattie compreso molti tumori. I benefici più evidenti riguardano i tumori che colpiscono l'apparato digerente (cavo orale, esofago, stomaco e colon-retto) ma sono anche dimostrati per altri tumori (polmone, prostata, pancreas). La frutta e la verdura sono ricche di vitamine, fibre e sostanze antiossidanti che riducono l'effetto nocivo dei radicali liberi.

I fattori della dieta che, in base a evidenze convincenti, hanno un ruolo nel determinare un aumento del rischio, sono il sovrappeso e l'obesità, un elevato consumo di bevande alcoliche, le micotossine (tra cui le aflatossine) e alcune forme di salatura e fermentazione del pesce. Inoltre, esistono dati convincenti a favore del ruolo dell'attività fisica nel ridurre il rischio di cancro del colon. I fattori che probabilmente aumentano il rischio comprendono: un consumo eccessivo di carne in scatola, alimenti sotto sale, sale in generale, bevande e cibi eccessivamente caldi. Invece, il consumo di frutta e verdura e l'attività fisica (per il cancro alla mammella) sono probabili fattori protettivi.

E' auspicabile promuovere la dieta mediterranea come esempio di dieta sana ed equilibrata.

Pomodori, peperoni, cavoli, spinaci, asparagi, fichi d'India, agrumi ed altri ortaggi o frutti caratterizzati da colorazione vivace contengono vitamina A, C ed E in grado di svolgere una potente azione antiossidante, stimolando tra l'altro le funzioni difensive del sistema immunitario. L'olio d'oliva

(ricco di acido oleico), il pesce azzurro (ricco di acidi grassi omega n-3), i dolcificanti naturali (miele, uvetta, sciroppi di frutta) ed il pane integrale con il sesamo costituiscono gli ulteriori elementi di una alimentazione sana e nutriente. I cereali integrali, per il loro elevato contenuto di fibre, hanno un effetto protettivo per i tumori del colon-retto. Al contrario, il consumo elevato di carni rosse, inclusi gli insaccati, e di grassi aumenta il rischio di alcuni tumori dell'apparato digerente (colon-retto e stomaco).

Queste indicazioni contribuiscono anche alla valorizzazione di molti dei prodotti tipici del settore agro-alimentare siciliano, quali agrumi (arance rosse e bionde), ortaggi freschi, olio d'oliva, vini ad alto contenuto di sostanze protettive (prima fra tutte il resveratrolo), legumi tipici (lenticchie di Pantelleria), fichi d'India, pesce azzurro, carni non bovine, prodotti di trasformazione del grano duro.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

Consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (3 di verdura e 2 di frutta), mangiandole ad ogni pasto o come spuntini tra i pasti.

Ridurre il consumo di grassi (insaccati, salumi, burro, panna) e carni rosse, sostituendolo con pesce e carni bianche.

Scegliere alimenti integrali (pane, pasta, riso) e consumare spesso legumi (piselli, fagioli, soia, lenticchie).



Alcol

Abusare delle bevande alcoliche è uno dei principali fattori di rischio per la salute. L'alcol è infatti una sostanza potenzialmente cancerogena e può indurre dipendenza.

Il consumo di quantità eccessive di bevande alcoliche riguarda in modo pericoloso anche i giovani. L'assunzione di alcolici aumenta il rischio di tumori del cavo orale, del faringe, del laringe e dell'esofago. Il rischio di questi tumori aumenta in relazione alle quantità consumate e alla frequenza di assunzione e si moltiplica nei fumatori. L'abuso di bevande alcoliche può causare danni al fegato, che possono portare alla cirrosi epatica che, nel tempo, può degenerare in tumore. E' probabile che il consumo eccessivo di alcol aumenti anche il rischio di tumori del colon-retto e della mammella.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

Limitare il consumo di bevande alcoliche assumendole preferibilmente a stomaco pieno.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di non bere più di 2-3 unità alcoliche al giorno per gli uomini e non più di 1-2 unità per le donne. Sotto i 16 anni è consigliato di non bere alcolici. Per Unità Alcolica si intende la quantità di bevanda, di vario genere e gradazione alcolica, avente la stessa quantità di alcol.

Per convenzione si è scelto di indicare con 1 Unità Alcolica (circa 12 g di alcol):

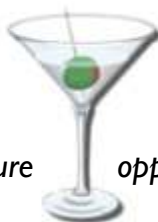
- 1 lattina di birra (330 ml) con gradazione di 3-5°
- 1 bicchiere di vino (125 ml) con gradazione di 10-13°
- 1 bicchiere di aperitivo (80 ml) con gradazione di 18-20°
- 1 bicchierino (40 ml) di superalcolico con gradazione di 36-40°



oppure



oppure



oppure



Unità alcolica = 12 grammi di alcol

Birra

Bicchiere da 330 ml

4,5°

Vino

Bicchiere da 125 ml

12°

Aperitivo

Bicchiere da 80 ml

18°

Super alcolico

Bicchiere da 40 ml

36°



Medicare
ONLUS

12



Salvatore di Gennaro 08/12

Obesità

L'obesità è uno dei più importanti fattori di rischio per i tumori, per le malattie cardiovascolari e per alcune malattie metaboliche (ad esempio il diabete).

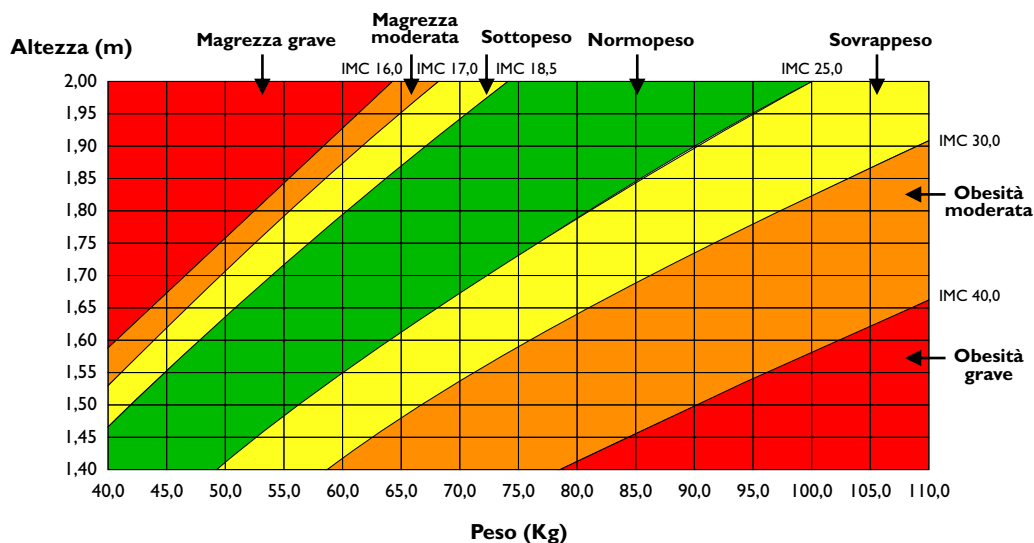
L'eccesso di peso aumenta il rischio di tumori del corpo dell'utero, del rene, dell'esofago, del colon e della mammella (nelle donne in menopausa). L'eccesso di grasso, in particolare nell'addome, favorisce la produzione di ormoni che stimolano la proliferazione cellulare. Più rapida è la crescita cellulare, maggiore sarà la probabilità che una cellula danneggiata possa dare inizio ad un tumore.

Considerati insieme, peso corporeo e inattività fisica, sembrano essere responsabili di circa un terzo di molte fra le più comuni forme di cancro, in modo particolare di tumori della mammella (nelle donne in fase postmenopausale), del colon, dell'endometrio, del rene, e dell'esofago.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

Raggiungere il peso forma e mantenerlo costante durante tutta la vita.

Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo negli adulti (età superiore a 18 anni).



IMC= Indice di Massa Corporea: è raccomandato mantenere un IMC tra 18.5 e 24.9 Kg/m², evitando un accumulo di peso superiore ai 5 Kg durante la vita adulta.



Attività fisica

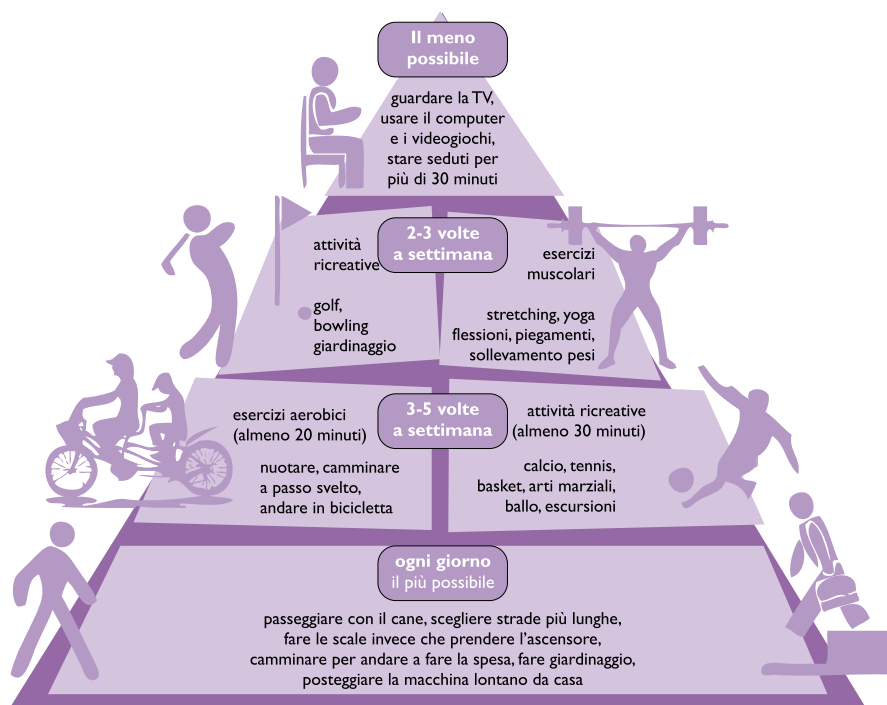
L'attività fisica aiuta a mantenere il peso forma e quindi a prevenire i tumori e molte altre malattie.

L'attività fisica diminuisce il rischio di tumore del colon-retto e può ridurre il rischio di tumore della mammella (nelle donne dopo la menopausa) e del corpo dell'utero. L'attività fisica influisce positivamente anche sulla prognosi e la qualità di vita delle persone affette da tumori.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

E' sufficiente un'attività fisica moderata per almeno 2-3 ore a settimana.

Sono quindi consigliate le camminate a passo sostenuto ogni giorno per 20 minuti, le gite in bicicletta, il giardinaggio, il ballo.



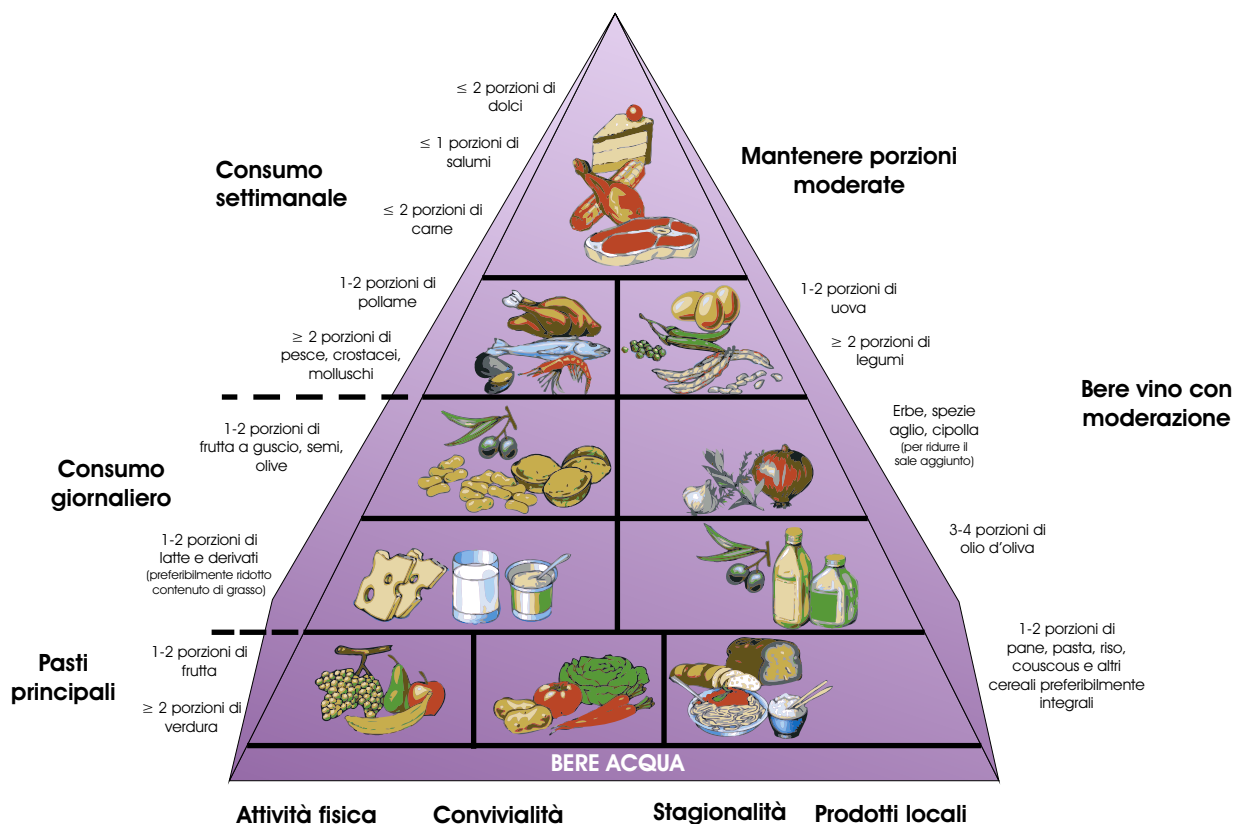


Fattori di rischio correlati a specifici tumori

La tabella seguente riassume la forza delle evidenze scientifiche relative al ruolo di vari fattori di rischio nello sviluppo dei differenti tipi di cancro (da Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, Geneva, World Health Organization, 2003 - WHO Technical Report Series, No. 916).

Evidenze	Rischio diminuito	Rischio aumentato
Convincenti	• Attività fisica (colon)	• Sovrappeso e obesità (esofago, colon-retto, mammella nelle donne in post-menopausa, endometrio, rene) • Alcol (cavità orale, faringe, laringe, esofago, fegato, mammella) • Aflatossine (fegato) • Pesce salato (nasofaringe)
Probabili	• Frutta e verdura (cavità orale, esofago, stomaco, colon-retto) • Attività fisica (mammella)	• Carne conservata (colon-retto) • Sale e alimenti conservati sotto sale (stomaco) • Cibi e bevande molto caldi (cavità orale, faringe, esofago)
Possibili/ insufficienti	• Fibre • Soia • Pesce • Acidi grassi n-3 • Carotenoidi • Vitamine B2,B6,B12,C,D,E, folati • Calcio, zinco e selenio • Componenti vegetali • Non nutrienti (ad es. flavonoidi, isoflavoni, lignani)	• Grassi di origine animale • Ammine eterocicliche • Idrocarburi policiclici aromatici • Nitrosamine

Piramide alimentare



La “porzione” corrisponde ad una quantità di cibo, espressa in grammi (gr), che rappresenta il fabbisogno necessario al raggiungimento del benessere: ortaggi 250gr; insalata fresca 50gr; frutta 150gr; pane 50gr; pasta e riso 80gr; pasta all'uovo fresca 120gr; prodotti da forno 20gr; patate 200gr; carni 100gr; salumi 50gr; pesce 150gr; uova (uno); legumi 30gr secchi, 100gr freschi; latte e yogurt 125gr; formaggio fresco 100gr; formaggio stagionato 50gr; olio 10gr; burro o margarina 10gr; zucchero 5gr; vino 100 ml; birra 330 ml.

L'insieme delle porzioni consumate in un giorno deve avere un contenuto energetico di circa 2000 kcal per sostenere le attività vitali basali e l'esercizio fisico di una persona che conduce uno stile di vita normale secondo l'età e il sesso.



**Medicare
ONLUS**

Ambiente e occupazione

I fattori di rischio ambientali e quelli legati all'ambiente di lavoro possono essere responsabili di circa l'1-5% dei tumori.

L'eccessiva esposizione al sole, soprattutto in alcuni soggetti a rischio può causare tumori della pelle (melanomi). Sono a rischio: i bambini, le persone che hanno una carnagione chiara, i capelli di colore biondo o rosso, la tendenza a scottarsi, quelle che hanno già avuto un parente di primo grado con un melanoma nella propria famiglia, o che hanno nella pelle grandi nevi presenti già dalla nascita.

L'inquinamento di aria, acqua e suolo può rappresentare un fattore di rischio per alcune malattie. Le polveri sottili e altre sostanze presenti nell'aria inquinata aumentano il rischio di malattie respiratorie e cardiache; non è invece ancora chiaro il ruolo che l'inquinamento legato al traffico ha sul rischio di tumori. Alcune sostanze presenti naturalmente nell'ambiente, come il radon, possono invece favorire l'insorgenza di tumori. Il radon è un gas naturale rilasciato dal sottosuolo che si accumula negli spazi chiusi e non ventilati (come le cantine) e aumenta il rischio di tumore del polmone, soprattutto nei fumatori. In alcuni paesi dell'etneo, la presenza di polveri di amianto (o asbesto) nel terreno, legato alle colate laviche di alcuni periodi, rappresenta un altro fattore di rischio per i tumori della pleura (mesoteliomi) o del polmone.

Numerose sostanze presenti in alcuni ambienti di lavoro sono cancerogene. Le persone che hanno a lungo lavorato a contatto con la polvere di amianto, sono a rischio di tumore della pleura (mesotelioma) e di tumore del polmone, soprattutto se fumatori. L'arsenico e i suoi derivati, il benzene, il cromo, il nickel e il cadmio sono altre sostanze responsabili, sebbene con minore frequenza, dello sviluppo

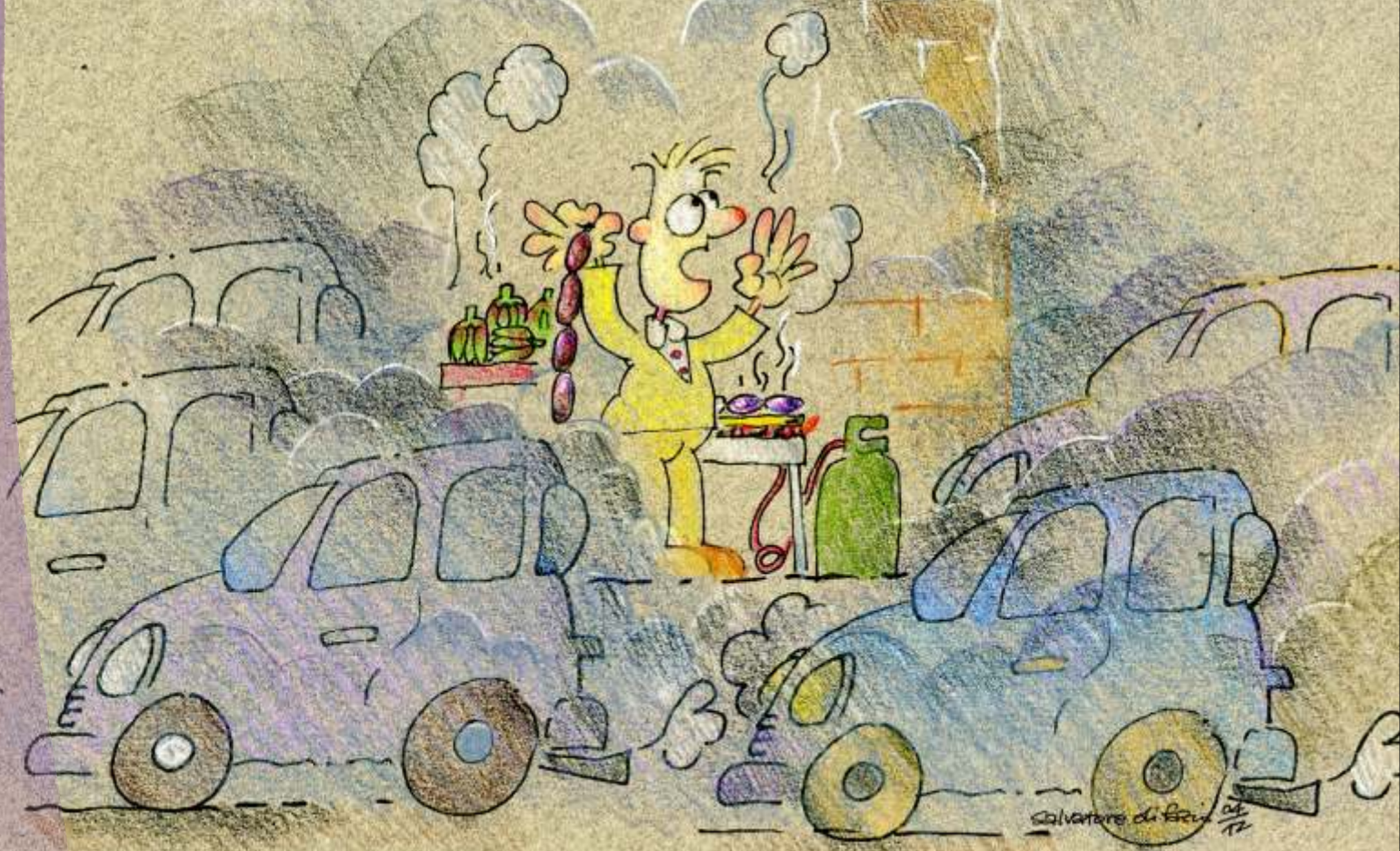
di tumori del polmone.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

Le azioni individuali sono abbastanza limitate, ma è possibile prestare alcune attenzioni. E' soprattutto importante conoscere la propria sensibilità al sole e proteggersi adeguatamente.

E' fondamentale prestare molta attenzione all'esposizione solare e alle lampade abbronzanti soprattutto se si è a rischio per la presenza anche di uno solo dei fattori di rischio sopra riportati. L'esposizione al sole deve essere minimizzata nei bambini e nei soggetti a rischio soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza. E' importante ricordare che l'utilizzo delle creme a protezione solare deve essere associata ad altre misure di base che comprendono: evitare l'esposizione al sole durante le ore centrali della giornata (ore 11-15); un'adeguata protezione (soprattutto per i soggetti con pelle chiara); l'uso di protezioni che coprano adeguatamente il capo, il collo e il dorso (cappelli e magliette) e/o la ricerca dell'ombra (ombrelloni, alberi o edifici); l'uso degli occhiali da sole.

L'effetto nocivo del radon può essere eliminato arieggiando spesso gli ambienti chiusi. Riguardo i rischi nell'ambiente di lavoro, è opportuno controllare che le misure previste dalle normative vigenti per la sicurezza sul posto di lavoro siano adeguatamente rispettate.



Agenti infettivi

Gli agenti infettivi causano, direttamente o indirettamente, quasi il 15% dei tumori.

Alcuni virus, batteri e muffe possono essere responsabili di tumori.

Helicobacter pylori (HP): è un batterio che aumenta il rischio di tumore dello stomaco. Non è ancora chiaro come si trasmetta.

Papillomavirus umano (HPV): è il virus responsabile del tumore del collo dell'utero e di altri tumori del tratto ano-genitale nonché del cavo orale. Viene principalmente trasmesso attraverso i rapporti sessuali.

Virus dell'epatite B (HBV) e dell'epatite C (HCV): questi virus determinano una infezione cronica che rappresenta un importante fattore di rischio per alcune patologie del fegato tra cui la cirrosi e il tumore. La principale via di trasmissione per l'HCV è il contatto con il sangue infetto; l'HBV può trasmettersi anche attraverso rapporti sessuali non protetti.

HIV: è il virus responsabile dell'AIDS e di una riduzione delle difese immunitarie dell'organismo che aumenta le probabilità di sviluppare diversi tumori tra i quali: il sarcoma di Kaposi; i linfomi; il tumore del collo dell'utero. Le principali vie di contagio sono i rapporti sessuali non protetti e lo scambio di siringhe.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

Le vaccinazioni contro l'HPV, l'HBV e l'HCV permettono di evitare il contagio e riducono il rischio di tumori.

La vaccinazione contro l'HPV è raccomandata e gratuita nelle bambine tra i 9 e i 12 anni (cioè in età precedente al primo rapporto sessuale). È importante sapere che la vaccinazione contro l'HPV non risparmia successivamente le donne dai successivi controlli ginecologici con il Pap-test (vedi avanti nella guida nel paragrafo sullo screening del collo dell'utero).

Per le altre infezioni, è possibile diminuire le probabilità di contagio: riducendo la promiscuità sessuale, utilizzando il preservativo, evitando scambi di siringhe, non utilizzando aghi non sterili (ad esempio per piercing e tatuaggi), evitando l'uso comune (anche in famiglia) di rasoi, forbicine per unghie, spazzolini da denti.



Salvatore di Eren ⁰⁴/₁₂

Fattori genetici

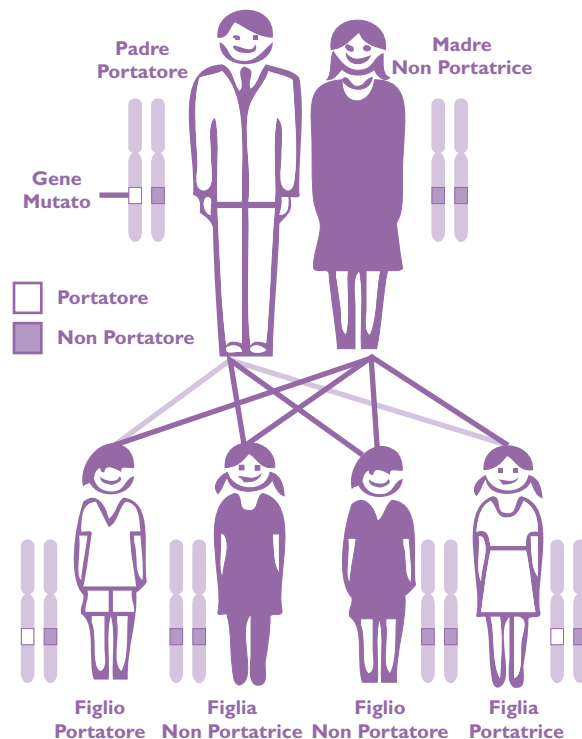
I tumori originano da un danno al patrimonio genetico, ma soltanto una piccola quota (<5%) è causata da fattori ereditari, cioè da caratteristiche genetiche che si trasmettono dai genitori ai figli.

Alcune mutazioni genetiche possono rendere le cellule meno capaci di riparare gli errori di replicazione che possono manifestarsi nei geni durante la normale proliferazione cellulare. Tali mutazioni genetiche possono trasmettersi ereditariamente dai genitori ai figli; spesso da un genitore portatore di tale mutazione alla metà dei figli. Chi eredita la mutazione tuttavia non è necessariamente destinato a sviluppare un tumore ma ha una probabilità alta di svilupparlo durante il corso della propria vita. Per fortuna si tratta di casi rari che predispongono in genere allo sviluppo di tumori del colon-retto, della mammella e dell'ovaio, di melanoma.

Come possiamo salvaguardare la nostra salute?

In presenza, nella propria famiglia, di più casi di tumori del colon-retto, della mammella, dell'ovaio o di melanomi, è opportuno rivolgersi al medico di fiducia che saprà indirizzare allo specialista che si occupa di valutare la presenza di mutazioni genetiche ereditarie e di programmare appropriati controlli periodici.

E' comunque opportuno che le persone che riconoscono una familiarità per tumori limitino l'esposizione ai fattori di rischio noti, per ridurre i danni genetici da questi provocati.



La maggior parte delle mutazioni genetiche che determinano un maggior rischio di sviluppare alcuni tumori si trasmettono ereditariamente con modalità autosomica dominante, ovvero al 50% dei figli

Lo Screening

Oltre alle scelte consapevoli che aiutano a prevenire l'insorgenza dei tumori, esiste uno strumento essenziale per arrivare ad una diagnosi e ad un trattamento tempestivo ed efficace delle lesioni pre-tumorali o dei tumori in fase precoce: lo screening.

La regione Sicilia ha attivato due programmi di screening oncologici per il tumore della mammella dal 2004; cinque per il tumore del collo dell'utero dal 2005; uno per il carcinoma del colon-retto dal 2012.

L'adesione delle donne invitate agli screening è tuttavia ancora bassa: solo 3-4 donne su 10 invitate aderiscono allo screening mammografico e 2-3 donne su 10 allo screening con il Pap-test. Occorre sottolineare che la percentuale di lesioni pre-tumorali o di tumori allo stato precoce diagnosticati con lo screening è molto alta: quasi il 60% dei tumori della mammella vengono identificati quando la loro dimensione è inferiore al cm e fino al 10% nella fase in situ (non ancora invasiva); nel 3% dei casi è possibile identificare con lo screening lesioni pre-tumorali (CIN2) nelle donne di 25-64 anni esaminate.

I programmi di screening sono gratuiti e garantiscono elevati livelli di qualità.

Si tratta di esami semplici e indolori a cui le persone sane, in assenza di sintomi, dovrebbero sottoporsi periodicamente.



Medicare
ONLUS

Screening della mammella

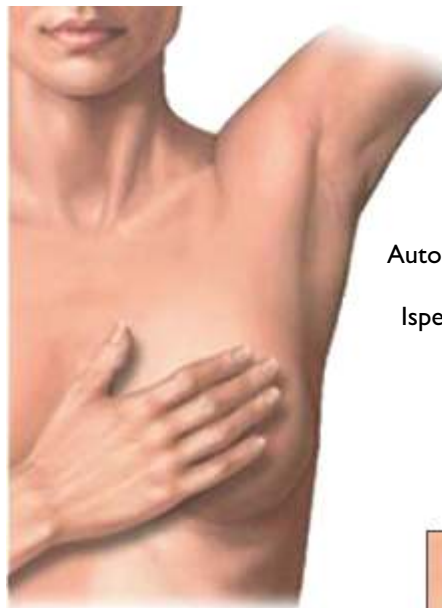
*Il tumore della **mammella** è il tumore più frequente nelle donne. Purtroppo ancora oggi circa il 60% delle donne scopre la malattia da sola.*

Il segno iniziale più frequente è rappresentato da un nodulo mammario duro al tatto. Pelle a buccia d'arancia, indurimento mammario, noduli a livello delle ascelle e alterazioni del capezzolo con eventuale sanguinamento, sono altri segni della malattia nella sua fase avanzata. La diagnosi precoce è fondamentale per un trattamento efficace e conservativo di questa malattia.

In Sicilia, il programma di screening del tumore della mammella è rivolto alle donne dai 50 ai 69 anni, che ogni 2 anni vengono invitate ad eseguire una mammografia (una radiografia del seno).

Oltre alla partecipazione al programma di screening sono consigliabili le seguenti indicazioni per poter arrivare ad una diagnosi precoce:

- autopalpazione con regolarità mensile (il medico di famiglia può istruire la donna a condurre un esame adeguato);
- visita medica annuale dopo i 25 anni di età;
- ecografia, dietro parere medico, prima dei 40 anni;
- mammografia, dietro parere medico, dopo i 40 anni;
- chiedere al medico di fiducia di essere indirizzati ad uno specialista se nella propria famiglia sono presenti altri casi di tumori della mammella e/o dell'ovaio. In questi casi gli esami di screening andranno fatti anticipatamente e sarà lo specialista a stabilire l'età in cui iniziare i controlli appropriati.



Autopalpazione della mammella:
Ispezione manuale
(in piedi)

Con le dita avvicinate,
sondare delicatamente ogni
seno in uno di questi tre modi



Screening del collo dell'utero

La causa principale del **tumore del collo dell'utero** è l'infezione da HPV, il Papillomavirus umano, responsabile anche della formazione di papillomi e verruche.

Il collo dell'utero (o cervice uterina) è il canale che mette in comunicazione l'utero con la vagina.

Nei Paesi sviluppati la frequenza del tumore del collo dell'utero è bassa perché attraverso lo screening con il Pap-test è possibile identificare le lesioni pre-tumorali e trattarle prima che diano luogo ad un tumore invasivo.

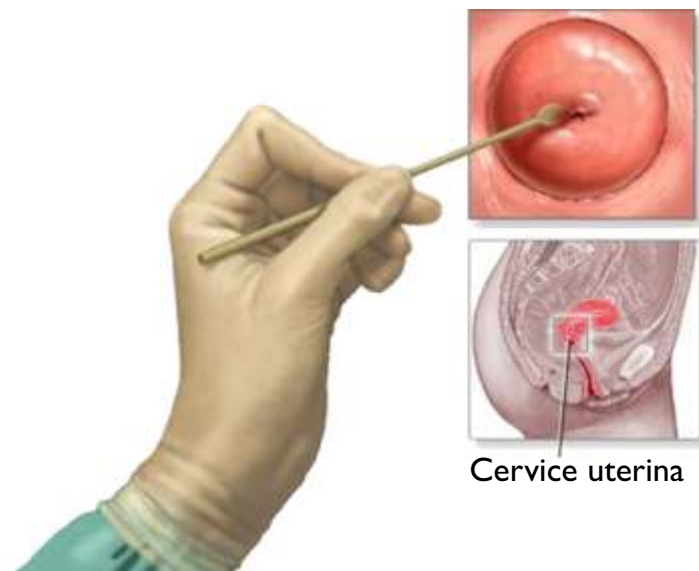
Il Pap-test è un prelievo indolore di cellule vaginali che viene effettuato durante una normale visita ginecologica.

Il Pap-test permette di individuare i tumori in fase precoce quando possono essere trattati preservando la fertilità della donna.

E' importante sapere che anche le donne che sono state sottoposte a vaccinazione contro l'HPV dovranno comunque sottoporsi allo screening con il Pap-test.

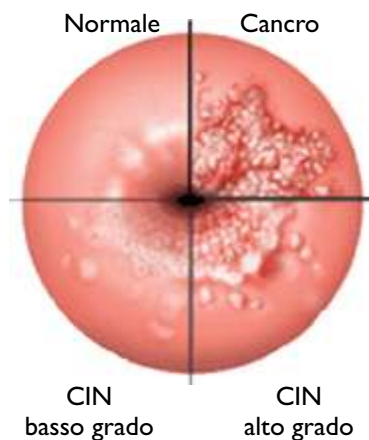
In Sicilia lo screening per la diagnosi precoce dei tumori del collo dell'utero è rivolto alle donne dai 25 ai 64 anni.

Le donne vengono invitate ogni 3 anni ad eseguire un Pap-test gratuito.



Cervice uterina

Pap-test: le cellule vengono raschiate dalla cervice uterina ed esaminate al microscopio per verificare la presenza di malattie o di altri problemi



**Medicare
ONLUS**

you make it real

Screening del colon-retto

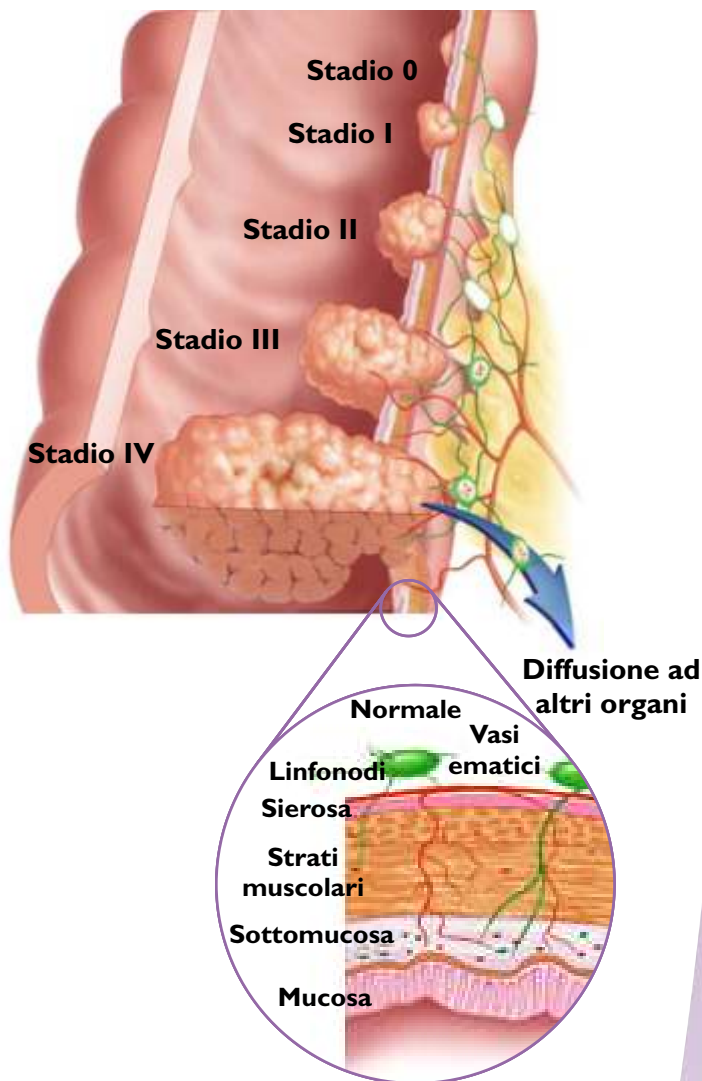
Il tumore del colon-retto è molto frequente in Italia, sia negli uomini che nelle donne. Il tumore del colon-retto origina spesso da un polipo, che è una formazione benigna dell'intestino.

La trasformazione di un polipo in un tumore maligno richiede dai 5 ai 15 anni. Alcuni polipi sono più a rischio di altri. Pertanto la diagnosi precoce è molto importante per verificare la presenza di polipi, stabilirne il rischio in base alle loro caratteristiche e, se opportuno, rimuoverli facilmente prima che possano degenerare in un tumore maligno. Il 90% delle persone in cui questo tumore viene individuato in fase precoce guarisce con interventi semplici e senza conseguenze. Al contrario gli interventi necessari per rimuovere tumori grossi sono complessi e possono spesso pesare sulla qualità di vita del paziente.

In Sicilia, è attivo un programma di screening per i tumori del colon-retto. Lo screening si rivolge a uomini e donne dai 50 ai 69 anni e prevede un test per la ricerca di sangue occulto nelle feci che sarà consegnato dal proprio Medico di famiglia.

Un eventuale esito positivo del test non indica con certezza la presenza di un tumore ma rende necessario sottoporsi ad una colonscopia. Oltre a queste indicazioni, è consigliabile:

- effettuare una colonscopia ogni 10 anni a partire dai 50 anni;
- chiedere al medico di fiducia di essere indirizzati ad uno specialista se nella propria famiglia sono presenti altri casi di tumori del colon-retto. In questi casi gli esami di screening andranno fatti anticipatamente e sarà lo specialista a stabilire l'età in cui iniziare i controlli appropriati.



Cosa possiamo fare per prevenire o arrivare ad una diagnosi precoce dei tumori?

Tumore	Modalità di prevenzione e diagnosi precoce
Mammella	- controllare il peso corporeo e le calorie - ridurre l'assunzione di grassi animali - ridurre il consumo di bevande alcoliche - valutare il rischio familiare
Colon-retto	- controllare il peso corporeo e le calorie - ridurre l'assunzione di grassi animali - attività fisica - valutare il rischio familiare
Prostata	- controllare il peso corporeo e le calorie - ridurre l'assunzione di grassi animali - attività fisica
Polmone	- non fumare
Rene, Vescica	- non fumare
Stomaco	- aumentare il consumo di frutta e verdura - ridurre il consumo di cibi salati o con conservanti

Tumore	Modalità di prevenzione e diagnosi precoce
Cavo orale, laringe, faringe, esofago	- non fumare - ridurre il consumo di bevande alcoliche
Fegato	- ridurre il consumo di bevande alcoliche - utilizzare aghi sterili - usare il preservativo - vaccinarsi contro l'epatite B (e C)
Pancreas	- controllare il peso corporeo e il diabete - ridurre il consumo di carne rossa e insaccati - non fumare - ridurre il consumo di bevande alcoliche
Melanoma	- ridurre l'esposizione ai raggi solari - proteggere i bambini e gli adolescenti dai raggi solari - conoscere il proprio rischio e proteggersi dal sole - eseguire visita dermatologiche con dermoscopia
Collo dell'utero	- vaccinare contro l'HPV - usare il preservativo - partecipare allo screening



Medicare
ONLUS

Il Codice Europeo contro il Cancro

12 modi per proteggersi dal cancro

Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute:

1	Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
2	Evita l'obesità.
3	Fai ogni giorno attività fisica.
4	Mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
5	Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei un uomo e 1 bicchiere al giorno se sei una donna.
6	Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. E' di importanza fondamentale proteggere bambini ed adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita
7	Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.
8	Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili. Rivolgiti ad un medico se noti la presenza di: una tumefazione, una ferita che non guarisce, anche nella bocca, un neo che cambia forma, dimensione o colore, ogni sanguinamento anormale, la persistenza di alcuni sintomi quali la tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti inspiegabili come perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie. Esistono programmi di salute pubblica che possono prevenire lo sviluppo di neoplasie o aumentare la probabilità che una neoplasia possa essere curata.
9	Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili. Le donne dai 25 anni in su dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma della cervice uterina con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali.
10	Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili. Le donne sopra ai 50 anni dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma della mammella con la possibilità di sottoporsi a mammografia.
11	Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili. Individui con più di 50 anni dovrebbero essere coinvolti in screening per il cancro del colon-retto.
12	Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'Epatite B.

INDICE

Introduzione	I
MEDICARE Onlus	2
Come si generano i tumori?	4
I tumori in Sicilia: numeri e persone	5
Chi rischia di ammalarsi e perché	6
Fumo	8
Alimentazione	10
Alcol	12
Obesità	14
Attività fisica	16
Fattori di rischio correlati a specifici tumori	18
Piramide alimentare	19
Ambiente e occupazione	20
Agenti infettivi	22
Fattori genetici	24
Lo Screening	25
Screening della mammella	26
Screening del collo dell'utero	27
Screening del colon-retto	28
Cosa possiamo fare per prevenire o arrivare ad una diagnosi precoce dei tumori	29
Il Codice Europeo contro il Cancro	30



Medicare
ONLUS

Sostieni **MEDICARE Onlus** e vedrai *che fico!*

Vuoi stupire i tuoi amici esibendo una coloratissima piantina tipica della vegetazione mediterranea, o preferisci semplicemente fare un nobile gesto per diffondere la Cultura della prevenzione dei Tumori?

Acquistando una piantina di Opuntia dell'Etna su Famly (www.famly.it) puoi infatti aiutare MEDICARE Onlus a realizzare i suoi progetti.



Famly insieme a **MEDICARE Onlus**

Famly è il nuovissimo portale interamente dedicato alle famiglie! Quando acquisterai prodotti e servizi di qualità per la famiglia, avrai la possibilità di destinare una parte prestabilita e correlata del costo pagato a MEDICARE Onlus.

Famly mette le ali alla solidarietà!

Corri su www.famly.it, visita il nostro sito per conoscere meglio l'iniziativa.



MEDICARE Onlus ringrazia:





Medicare *in cucina*

Cena a buffet con concerto Jazz del gruppo "Melotone"

Il ricavato andrà interamente devoluto all'Associazione

21 giugno ore 21.00 presso il ristorante Ikebana - via Pietra dell'Ova, 209 Catania



Sito: www.medicareonlus.org
Facebook: [Facebook: Facebook.com/medicareonlus](https://www.facebook.com/medicareonlus)
info 347 7064563

Biglietti in prevendita presso:
Touring Club Catania
Via Pola 9/d, Catania*

[Facebook.com/medicareonlus](https://www.facebook.com/medicareonlus)
info 347 7064563

* fino ad esaurimento posti



**Medicare
ONLUS**





Medicare
ONLUS

HUMANITAS
CENTRO CATANESE DI ONCOLOGIA



**LA NOSTRA
SQUADRA
CONTRO
IL CANCRO**

CHIRURGIA
ONCOLOGIA MEDICA
ONCOEMATOLOGIA
DAY HOSPITAL ONCOLOGIA
MEDICINA NUCLEARE
CON TAC/PET
RADIOTERAPIA

GASTROENTEROLOGIA
ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA
CARDIOLOGIA
LABORATORIO ANALISI
BIOLOGIA MOLECOLARE
ANATOMIA PATOLOGICA
E CITOPATOLOGIA
DERMATOLOGIA
ONCOLOGICA

TERAPIA DEL DOLORE
OTORINOLARINGOIATRIA
PSICONCOLOGIA
SERVIZIO DI MEDICINA
FISICA E RIABILITAZIONE
RADIOLOGIA
TAC da 64 slice,
RMN da 1.5 Tesla,
Mammografia digitale

Humanitas Centro Catanese di Oncologia
Dipartimento Oncologico di 3° Livello di Alta Specialità
Via V.E. Dabormida n. 64, 95126 Catania - Info: 095.73390.610-612

www.humanitascatania.it



Medicare
ONLUS



Medicare
ONLUS