

Mammella

- L'incidenza del tumore alla mammella è ancora in crescita con circa 32.000 nuovi casi l'anno.
- In Italia colpisce 1 donna su 10
- È il tumore più frequente nelle donne e rappresenta il 31% di tutti i tumori femminili.

FATTORI DI RISCHIO

- età, con l'aumentare dell'età il rischio diventa maggiore
- ormoni: prolungata esposizione agli ormoni prodotti dall'ovaio prima della menopausa
- familiarità: in caso di tumore del seno fra parenti prossimi (madre, sorella, nonna, zia) da parte sia materna, sia paterna
- predisposizione genetica: ipotizzabile in presenza di una forte familiarità di casi di tumore del seno e dell'ovaio
- maggiore è il numero delle gravidanze, minore è il rischio. L'età della prima gravidanza è influente: una gravidanza prima dei 30-35 anni sembra proteggere dal tumore al seno
- precedente carcinoma della mammella
- obesità: specialmente dopo la menopausa
- dieta: l'eccesso di calorie è dannoso

COME SI PREVIENE

Risultati incoraggianti sono stati raggiunti attraverso la farmacoprevenzione (utilizzo di sostanze naturali o farmacologiche per impedire o rallentare la comparsa del tumore). Ma anche alcuni comportamenti possono aiutare l'organismo a proteggersi: - seguire un'alimentazione ricca di frutta fresca e verdura - svolgere una costante attività fisica (specialmente in menopausa)

SEGNI

- nodulo mammario: è il segno iniziale più frequente (80%). È duro rispetto alla normale consistenza della mammella e quasi sempre non è dolente
- in fase avanzata di malattia: cute con caratteristiche che ricordano la buccia d'arancia, retrazione del capezzolo, indurimento della mammella, noduli ascellari

COSA FARE

- ogni mese compiere l'autopalpazione del seno
- dopo i 25 anni effettuare una visita clinica annuale insieme ad un esame ecografico
- prima dei 40 anni, su parere del Medico, eseguire una mammografia
- dai 40 anni in poi sottoporsi ogni anno ad una mammografia da associare ad ecografia ed alla visita clinica

Con un adeguata ed opportuna diagnosi precoce, la possibilità di vincere questo tipo di tumore sono altissime - oltre il 90%

Polmone

- In Italia l'incidenza del tumore del polmone è di 25.800 casi per gli uomini e di 5.400 per le donne
- Da solo rappresenta il 20% di tutte le morti di tumore in Italia
- È al primo posto come causa di morte per tumore negli uomini
- il fumo di sigaretta ne è la causa principale
- È in aumento nelle donne in Italia e in Europa, in seguito all'acquisizione dell'abitudine al fumo
- Negli Stati Uniti, nel Nord Europa, e in Italia tra gli uomini, sta diminuendo in seguito alla riduzione del consumo di tabacco
- Attualmente sono in fase di sperimentazione screening su popolazione a rischio (fumatori di oltre 20 sigarette al giorno) con la TAC Spirale

FATTORI DI RISCHIO

- condizione di fumatore
- esposizione al fumo passivo
- esposizione ad agenti cancerogeni ambientali

COME SI PREVIENE

- non fumare: è noto e scientificamente certo il rapporto tra fumo di sigaretta e tumore del polmone

SEGNI

- episodi di tipo broncopneumonico che non guariscono con le usuali cure
- sangue nell'escreato (sputo)
- tosse e dispnea (affanno)

COSA FARE

- non fumare

L'abolizione del fumo di sigarette consentirebbe l'eliminazione di oltre l'80% dei tumori al polmone.

Colon retto

- In Italia ogni anno 35.000 persone si ammalano di un carcinoma coloretale e 19.000 muoiono per questa malattia.
- L'incidenza è elevata nei Paesi ad alto sviluppo economico e, di conseguenza, si ritiene che il rischio sia associato ad una dieta ricca di grassi e di carne e povera di fibre.
- È la seconda causa di morte per tumore nei due sessi in Italia

FATTORI DI RISCHIO

- età: il rischio di questo tumore aumenta con l'età (oltre i 50 anni)
- storia familiare di carcinoma coloretale
- poliposi adenomatosa familiare
- adenomi coloretali

COME SI PREVIENE

- seguire una dieta bilanciata, povera di grassi, limitata nella carne, ricca di verdure e frutta fresca
- praticare attività fisica

SEGNI

- cambiamenti delle abitudini intestinali: in particolare stipsi ingravescente ed alternanza fra stipsi e diarrea
- perdita di sangue con le feci
- dolori addominali di tipo colico

COSA FARE

- dopo i 50 anni effettuare con regolarità biennale il test per la ricerca di sangue occulto nelle feci (Hemoccult)
- a partire dai 50 anni eseguire una colonscopia ogni quinquennio

Aumentando il consumo di verdure è possibile far diminuire del 20% il rischio di tumore del colon.

Collo dell'utero

- È frequente nella fascia di età compresa tra i 35 e i 50 anni e registra 3.500 nuovi casi l'anno
- La mortalità e l'incidenza sono in diminuzione grazie alla conoscenza dei moderni strumenti diagnostici (Pap-test e colposcopia) e alle terapie

FATTORI DI RISCHIO

- attività sessuale precoce e con più partner
- HPV (Papilloma Virus)

COME SI PREVIENE

- curare l'igiene sessuale
- sottoporre a terapia le lesioni pre-tumorali identificate mediante Pap-test

SEGNI

- perdita di sangue (dopo un rapporto sessuale, tra un ciclo e l'altro, in menopausa)
- perdite vaginali

COSA FARE

- all'inizio dell'attività sessuale e comunque dopo i 25 anni eseguire il Pap-test ogni anno (ogni due anni se negativo)

Testicolo

- È raro (meno dell'1% di tutti i tumori del maschio)
- Colpisce soprattutto i giovani
- Attualmente è guaribile nella quasi totalità dei casi diagnosticati in fase iniziale e nell'80% di quelli diagnosticati in fase avanzata

FATTORI DI RISCHIO

- la mancata discesa del testicolo nello scroto (criptorchidismo) è causa predisponente

COME SI PREVIENE

- risolvere chirurgicamente le situazioni di criptorchidismo

SEGNI

- presenza di un nodulo duro che qualche volta può essere dolente

COSA FARE

- effettuare regolarmente l'autopalpazione del testicolo

Prostata

- L'incidenza del carcinoma prostatico, in molti paesi occidentali, è in aumento.
- In Italia ogni anno 17.000 persone ne sono colpite.
- È la terza causa di morte per cancro negli uomini con 7.000 decessi l'anno.

FATTORI DI RISCHIO

- età: il rischio aumenta con l'aumento dell'età
- familiarità: tumore alla prostata fra parenti prossimi
- dieta: alimentazione ricca di grassi
- fumo di tabacco
- sostanze tossiche: diossina, amianto e pesticidi
- ormoni: presenza di androgeni biologicamente attivi nel sangue

COME SI PREVIENE

- evitare una dieta ricca di calorie e grassi
- evitare l'esposizione al cadmio o a radiazioni
- mangiare alimenti ricchi di antiossidanti e vitamine

SEGNI

- problemi nella minzione (frequenza eccessiva e/o difficoltà ad urinare, riduzione del calibro e della forza del getto urinario)
- sangue nelle urine o nello sperma
- dolori a schiena e ginocchia
- eiaculazione dolorosa

COSA FARE

- annualmente sottoporsi ad esplorazione rettale
- dopo i 50 anni effettuare il PSA (dosaggio dei livelli ematici dell'Antigene Prostatico Specifico) ogni anno
- dopo i 50 anni eseguire un'ecografia prostatica transrettale a giudizio del Medico

Diagnosticato precocemente, questo tumore ha una guaribilità pressoché totale.

Cavo orale

- Gli andamenti differiscono per i due sessi. Per gli uomini si osserva un cambiamento di tendenza della mortalità da aumento a riduzione, a partire dal 1983. Con la sola eccezione dei giovani del Sud, la riduzione riguarda tutte le classi di età e diventa anticipata e più marcata proprio nell'età più anziana.
- È più frequente tra gli uomini di 50/60 anni, anche se recentemente si è notato un abbassamento dell'età media

FATTORI DI RISCHIO

- abuso di alcool e uso di tabacco in tutte le sue forme
- scarsa igiene orale
- microtraumatismi ai denti (denti rotti, scheggiati) e alle protesi
- prolungata esposizione ai raggi solari (per le labbra)
- carenze dietetiche (in particolare vitamina A, C ed E)
- virus (herpes)
- lesioni pre-tumorali non trattate (placchette biancastre non dolenti, macchie rossastre che non scompaiono dopo l'eliminazione dei fattori irritativi). Spesso queste lesioni insorgono in prossimità di un dente cariato o rotto o nei punti di appoggio delle protesi dentarie. Le sedi più colpite sono la lingua, il pavimento della bocca, la mucosa della guancia, la regione tonsillare.

COME SI PREVIENE

- ridurre alcool e tabacco
- lavarsi i denti almeno 2 volte al giorno
- mangiare cibi ricchi di vitamina A, C ed E ed evitare cibi troppo piccanti, eccessivamente caldi o freddi
- eliminare le lesioni pre-tumorali

SEGNI

- macchie bianche o rosse persistenti
- ulcerazioni croniche e aree sporgenti o indurite persistenti
- sanguinamento senza apparente motivazione

COSA FARE

- compiere l'autoesame periodico del cavo orale
- sottoporsi al comparire di nuovi segni ad una visita specialistica (odontostomatologo)
- dopo i 40 anni fare una visita annuale dal Medico
- dopo i 65 anni controllare le protesi dentarie, in particolare quelle mobili, ed eventualmente sostituirle

Attenzione ad ogni lesione che non guarisce spontaneamente o dopo una terapia in 2 o 3 settimane.

Melanoma cutaneo

- Rappresenta l'1-2% di tutti i tumori maligni e causa oltre 1.000 morti l'anno in Italia

ALCUNI CONSIGLI

- Non esporre al sole i neonati
- Esporre al sole con cautela i bambini sotto i tre anni, facendo loro indossare cappellino e maglietta chiari
- I bambini con molti nei devono essere particolarmente protetti quando si espongono al sole
- Applicare le creme protettive 20-30 minuti prima dell'esposizione, più volte durante l'esposizione o dopo frequenti bagni o forte sudorazione
- Attenzione alle superfici riflettenti (acqua, neve): aumentano molto il pericolo di eritemi e scottature
- Attenzione all'abbronzatura in quota: l'intensità delle radiazioni aumenta con l'altitudine
- Prestare attenzione al vento che può trarre in inganno, togliendo la sensazione di caldo sulla pelle

FATTORI DI RISCHIO

- comparsa di un nuovo neo con aspetto diverso dagli altri dopo i 35-40 anni
- cambiamento dei caratteri di un vecchio neo per forma, dimensione, colore, superficie e comparsa a volte di prurito, dolore o bruciore

COME SI PREVIENE

- evitare esposizioni eccessive ai raggi solari, soprattutto nelle ore centrali della giornata, in particolare nei bambini e nei soggetti con pelle chiara.
- utilizzare creme solari ad alta protezione dai raggi UVA+UVB

SEGNI

- asimmetria: forma irregolare.
- bordi: disegno ben delineato ma irregolare, come quello di una carta geografica.
- colore policromo: nero, bruno, rosa, rossastro.
- dimensione: superiore a 5 millimetri.
- evoluzione progressiva: tendenza ad allargarsi e a raddoppiare in circa tre-sei mesi.

COSA FARE

- una volta l'anno controllare la cute
- se un neo cambia forma, dimensione o colore consultare il Medico.