

COLON E PREVENZIONE LA CADENZA GIUSTA

Pratica indicata a rischio di inappropriata da: AIGO, Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri

Per prevenire il tumore al colon, oltre a seguire regole di vita corrette (vedi i consigli che sono elencati nel riquadro a lato), è utile sottoporsi periodicamente allo screening del sangue occulto nelle feci, che in caso di risultato positivo porta alla necessità di effettuare una colonscopia di controllo.

La presenza di sangue nelle feci può infatti segnalare una lesione tumorale, prima che questa dia sintomi, o di una lesione benigna, che però potrebbe trasformarsi in maligna col passare del tempo.

Come avviene per tutti gli screening, è importante che sia l'esame del sangue fecale sia le eventuali colonscopie di controllo successive siano eseguiti con la cadenza giusta e coinvolgano le persone giuste.

L'ESAME DEL SANGUE OCCULTO

La ricerca del sangue nelle feci è consigliata e proposta a tutta la popolazione senza fattori di rischio specifici - con programmi dedicati in quasi tutte le regioni - tra i 50 e i 69 anni ogni due anni.

Dato che si tratta di un test di screening, deve essere riservato alle persone prive di sintomi, che rientrino nella fascia di rischio stabilita. Si stima invece che una quota importante di questi test (26-35%) sia eseguita in maniera inappropriata, perché al di fuori dei tempi stabiliti oppure al posto della colonscopia.

In presenza di alcuni sintomi o esami alterati (anemia e/o carenza di ferro, sanguinamenti rettali, diarrea o stitichezza insorta di recente) può infatti essere indicato eseguire direttamente l'esame endoscopico e non del sangue occulto.

L'esame del sangue occulto, se eseguito impropriamente, non è privo di conseguenze: intanto può portare ad aumentare il numero di colonscopie inutili, con conseguente esposizione al rischio di complicazioni. Nei pazienti che presentano sintomi invece



può portare a rinviare l'approfondimento endoscopico (cioè la colonscopia), causando un possibile ritardo della diagnosi.

LA COLONSCOPIA

Se l'esame del sangue occulto dà un risultato positivo (ovvero se del sangue c'è), bisogna eseguire una colonscopia, che potrà essere in seguito ripetuta a seconda del risultato.

La colonscopia successiva, detta di sorveglianza, andrà effettuata nei tempi indicati dal medico gastroenterologo che ha eseguito la prima. Sarà quindi il medico che stila il referto della prima colonscopia a indicare l'intervallo di tempo più appropriato per la successiva, se prevista.

In sintesi, secondo le indicazioni delle linee guida europee, il medico indicherà un intervallo diverso a seconda che sia o meno stato trovato un adenoma (comunemente detto polipo benigno), delle sue dimensioni, della quantità di adenomi trovati, del loro tipo determinato dall'esame istologico.

Non è opportuno richiedere controlli più frequenti.

In caso di fattori di rischio specifici (in particolare familiarità per poliposi o per tumore al colon) sarà il medico a prescrivere il percorso preventivo più adatto.

Per saperne di più: "Esami medici - Volume 2",
Guide Pratiche di Altroconsumo
www.altroconsumo.it/guidepratiche.
Progetto "Fare di più non significa fare meglio"
www.slowmedicine.it
www.choosingwiselyitaly.org
www.webaigo.it

I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



➤ Molti studi dimostrano che una dieta ad alto contenuto di calorie, ricca di carni rosse e povera di fibre, è associata a un aumento dei tumori intestinali. Viceversa, diete caratterizzate da un alto consumo di frutta e vegetali sembrano avere un ruolo protettivo.

➤ Consigli per la dieta sono: ridurre l'assunzione di carni rosse, in particolare conservate, consumare quotidianamente almeno tre porzioni di verdura e due di frutta, limitare il più possibile il consumo di cibi conservati (salumi inclusi) o affumicati, limitare l'alcol a non più di un bicchiere di vino a pasto.

➤ Se si è sovrappeso è bene dimagrire.

➤ L'attività fisica ha un importante effetto preventivo: è consigliabile farne almeno 30 minuti al giorno.

➤ Infine, per favorire una diagnosi precoce del tumore, è importante seguire gli screening proposti nelle linee guida, a partire dall'esame del sangue occulto nelle feci.