

8 MARZO LO SCREENING È FONDAMENTALE PER INDIVIDUARE I PROBLEMI NON APPENA COMPAIONO, E PERMETTERE UN INTERVENTO MEDICO NEL MOMENTO IN CUI È PIÙ EFFICACE

Donne: dal Pap test alla mammografia ecco l'agenda dei controlli salvavita

Diagnosticare precocemente una malattia facilita le cure ed evita complicanze anche serie

di Roberto De Filippis

L'importante è la salute. Lo si dice spesso, ma ancora poco si fa per prevenire la comparsa di malattie o per riconoscerle ai loro esordi, quando le cure sono più efficaci e le possibilità di guarigione superiori.

Lo strumento migliore per tenere sotto controllo la propria salute è lo screening, che è diverso per uomini e donne. In vista della festa dell'8 marzo, ci concentriamo sul gentil sesso. Il tumore al seno è la prima causa di morte per le donne. Perciò, è molto importante lo screening, anche perché è semplice diagnosticare questo cancro precocemente. Le linee guida del ministero della Salute suggeriscono a tutte le donne dai 40 anni in su di effettuare una mammografia ogni 12-18 mesi. «In realtà», precisa il dottor Carlo Gastaldi, responsabile di ostetricia e ginecologia all'Istituto clinico **Città di Brescia**, «la tendenza attuale è di prescrivere, sempre a partire dai 40 anni, una mammografia ogni due anni e un'ecografia del seno ogni anno. In presenza di altri casi in famiglia, però, il controllo ecografico andrebbe anticipato». Oltre alla familiarità, i principali fattori di rischio di tale tumore sono un'età superiore ai 50 anni, non avere figli, una gravidanza dopo i 30 anni, un menarca anticipato, una menopausa tardiva, l'obesità, la sedentarietà e l'abuso di alcol. Inoltre, quando si hanno rapporti sessuali da almeno due anni o dal 25esimo compleanno in poi è bene sottoporsi, ogni 24-36 mesi, a un Pap test per la diagnosi precoce del tumore al collo dell'utero; siccome si è osservato che il rischio di questo cancro è più elevato in presenza di determinati virus, al posto del Pap test può essere opportuno eseguire un Pap test con Hpv (anti Papilloma virus). Dai 50 anni in avanti, poi, almeno una volta ogni 24 mesi va effettuata un'ecografia dell'utero, che rileva precocemente il tumore al corpo dell'utero. «A ogni modo», osserva il dottor Gastaldi, «l'ecografia dovrebbe essere prevista in tutti i controlli ginecologici, che andrebbero effettuati con cadenza annuale».

Così come gli uomini, anche le donne devono sottoporsi periodicamente a esami del sangue, ma con indicazioni specifiche. A causa del ciclo

mestruale, infatti, il gentil sesso è più esposto al rischio di anemia sideropenica (cioè determinata da una carenza di ferro). «Perciò, a partire dai 16-18 anni è bene effettuare, ogni 12-18 mesi, un prelievo per verificare i valori della ferritina, dell'emocromo e della sideremia», spiega il professor Giorgio Serino, responsabile del servizio di medicina vascolare e immunoreumatologia dell'Irccs **Policlinico San Donato** (Milano). «Con questo primo esame del sangue si dovrebbero controllare anche il colesterolo, i trigliceridi, la glicemia, la funzione renale, quella epatica e quella tiroidea; se non emergono problemi, tali valori vanno monitorati ogni 3 anni circa». Dovrebbe avere la stessa periodicità l'esame delle urine, da effettuare, in assenza di disturbi, per la prima volta sempre a 16-18 anni, in concomitanza con quello del sangue. Sempre intorno a quest'età, è importante sottoporsi a un elettrocardiogramma, da ripetere ogni 5 anni circa se non si praticano attività sportive.

Oltre a eseguire tali controlli regolarmente, tra i 40 e i 50 anni è importante effettuare un esame per la ricerca del sangue occulto nelle feci su tre campioni; infatti, la presenza di tracce di sangue può essere un segno precoce di problemi a carico del colon o dello stomaco, che possono essere la spia di tumori del colon retto. La colonscopia o la gastroscopia sono invece suggerite solo in un secondo momento, se la ricerca di sangue occulto nelle feci dà esito positivo oppure se esiste familiarità per tumori in questi organi. Nel climaterio o in menopausa va poi effettuata una Moc (mineralometria ossea computerizzata), per valutare i livelli di calcio e di ossificazione dello scheletro. In quest'occasione, con un esame del sangue devono essere osservati anche i dosaggi di vitamina D, che serve per l'assorbimento e la fissazione del calcio nelle ossa. Se non evidenzia nulla di particolare, la Moc va ripetuta ogni 2 anni. Tra i 50 e i 60 anni, anche in assenza di fattori di rischio, vanno intensificati i controlli al cuore (l'elettrocardiogramma va ripetuto non più ogni 5 anni, ma ogni 3) e va tenuta monitorata la pressione arteriosa ogni volta che se ne ha l'occasione. In più, per conoscere

lo stato di salute delle arterie, va eseguito un doppler alle carotidi, da ripetere, se non emergono criticità, ogni 3 anni. Inoltre, a qualunque età, quando si segue una dieta dimagrante, specie se si vogliono buttare giù più di 5-6 chili, è opportuno sottoporsi a esami del sangue, da ripetere a distanza di pochi mesi, per valutare l'eventuale carenza di sostanze preziose per l'organismo. «I controlli sono importanti», ribadisce il professor Serino, «ma ancora di più lo è il rapporto che si instaura con il

proprio medico di base. Questa figura deve rappresentare il punto di riferimento delle persone - donne e uomini - per qualunque dubbio riguardante la salute. Sottoporsi a una visita o anche solo farvi una chiacchierata almeno una volta all'anno è, dunque, fondamentale».

In collaborazione con il dottor Carlo Gastaldi, responsabile di ostetricia e ginecologia all'Istituto clinico Città di Brescia e il dottor Giorgio Serino, responsabile del servizio di medicina vascolare e immunoreumatologia dell'Irccs Policlinico San Donato (Milano)



Mammografia

Le linee guida stilate dal ministero della Salute suggeriscono di effettuarne una ogni 12-18 mesi per le donne che abbiano superato i quarant'anni

