

► VIVERE A LUNGO

Il decalogo della salute per il nuovo anno

Si certo, non fumare e bere poco, ma ancor di più è importante prevenire. Quindi «screening» alle giuste età e sfruttare l'ultimo salto in avanti della scienza: la «medicina predittiva», che grazie ai test genetici svela da che malattie potremmo essere colpiti

di **UMBERTO TIRELLI**



■ Ma sì, godevi, godiamoci le feste di Natale, gli arrosti, i brindisi, i sigari, altri brindisi, per non dire del Capodanno e tutti i suoi vizi capitali. Poi però, mettetevi in riga. Perché più che le feste, sono i giorni «normali» a nascondere i veri pericoli per la nostra salute, con le abitudini, le disattenzioni che portano con sé. Ecco dunque un decalogo di regole facili per dribblare molte delle insidie che ci fanno ammalare o in alto modo mettono in pericolo la nostra vita.

1 NON FUMARE O SMETTI SUBITO

Il fumo provoca più decessi di alcol, Aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. A livello globale, l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) stima che il consumo di tabacco uccida attualmente quasi 6 milioni di persone ogni anno. Se sei giovanissimo, sappi che se comincerai a fumare avrai almeno dieci anni di vita in meno davanti a te; se fumi, smetti immediatamente, non è mai troppo tardi, a tutte le età. Se non ce la fai, considera le sigarette elettroniche, che non sono cancerogene come le sigarette tradizionali, per la mancanza di combustione di tabacco e carta. Ricorda che anche il fumo passivo è cancerogeno. Tutte le droghe fanno male. Non esistono droghe «leggere». La sigaretta elettronica è uno strumento efficace per contrastare la gravissima tragedia del cancro del polmone. Se, per ipotesi, tutti i fumatori di sigarette tradizionali passassero alla sigaretta elettronica, si otterrebbe a breve una riduzione drastica del cancro polmonare, che nel tempo diventerebbe una malattia rara. Il legame causa-effetto fra

sigaretta tradizionale e cancro (oltre che malattie cardiovascolari) è infatti una certezza solida dell'oncologia.

2 NON ABUSARE DELL'ALCOOL

Un bicchiere di vino al giorno ai pasti può essere anche salutare, ma no all'abuso dell'alcool, non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. No quando ci si appresta a guidare.

3 MANTIENI IL GIUSTO PESO

È bene osservare una corretta alimentazione. Recentemente l'OMS ha confermato il legame tra tumori e consumo troppo frequente e in grande quantità di carni rosse e lavorate. La carne va mangiata con moderazione ed accompagnata a verdura, legumi e frutta, senza dimenticare la pasta. La dieta mediterranea è la migliore ricetta per la nostra salute. Ricordiamoci di fare ricorso all'attività fisica, se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente.

4 IN VIAGGIO SII PRUDENTE

Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche, se possibile, vivavoce e auricolare), controllare le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti sono norme da seguire. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente). Andare in moto e in bicicletta, ma anche a piedi, comporta vantaggi e anche rischi ben conosciuti, soprattutto le moto di grossa cilindrata. Usa sempre il casco e le cinture di sicurezza. Diventa donatore di sangue, di midollo osseo, e dona-

to di organi.

5 LASCIA L'AUTO A CASA SE POSSIBILE

Contribuisci a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'Oms e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle macchine, lasciando il più possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta. Ricorda che il radon, che proviene naturalmente dal sottosuolo, è un gas cancerogeno che è la seconda causa dei tumori del polmone e si previene arieggiando i piani terreni degli edifici privati e pubblici (soprattutto le scuole).

6 AFFIDATI ALLA MEDICINA PREDITTIVA

La medicina predittiva rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano, ed è un modello che si applica fondamentalmente a individui sani. Il suo scopo non è la guarigione, come per la classica medicina curativa, quanto la scoperta di alterazioni genetiche, a livello del nostro Dna, la cui identificazione può essere utile per identificare i soggetti a rischio per tumore (vedi punto 8).

7 PRENOTA UNA VISITA SE...

Se riscontri anomalie persistenti - quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito - vai dal tuo medico di fiducia. Diffida dei farmaci «fai da te».

8 PROCEDI AGLI SCREENING

A seconda dell'età, procedi agli screening per la diagnosi precoce di patologie dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se

hai parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticati, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del Dna ed eventuali alterazioni che predispongono a questi tumori. Di seguito, quattro osservazioni in merito, da parte della Fondazione Veronesi.

L'effetto Angelina. Il settimanale americano *Time* gli ha persino dedicato un titolo di copertina nel 2013: *L'effetto Angelina (Jolie)*: l'attrice americana si era sottoposta a una doppia mastectomia, perché la mamma era morta per un cancro all'ovaio e lei era risultata positiva al test per Bcr1, uno dei due geni (l'altro è il Bcr2) che, se alterati, aumentano le probabilità di andare incontro a tumori al seno (e anche all'ovaio) spesso precoci e aggressivi. Ma quali sono questi «effetti Jolie»? Alcuni sono documentati dalla letteratura scientifica: uno studio, condotto in Gran Bretagna e pubblicato sul *Journal of Breast Cancer*, ha certificato un raddoppio dei casi di mastectomia, fra il 2014 e il 2015, negli ospedali di Manchester, come profilassi. E poi c'è la richiesta del test: dopo l'annuncio dell'attrice, in molti centri italiani si è assistito a un incremento della domanda, da parte di donne a rischio familiare, di sottoporsi all'indagine.

Simili ma diversi. Il cancro al seno di origine genetica rappresenta il 10% di tutti i casi di malattia. Però le situazioni in cui queste alterazioni genetiche vengono intercettate sono diverse. La situazione numero uno è quella di una donna, di solito giovane, cui viene diagnosticato un tumore al seno. In questi casi si esegue

il test genetico per Brca1 e 2. Se è positivo e anche se il tumore è piccolo, i chirurghi preferiscono suggerire un intervento aggressivo: l'asportazione di entrambe le mammelle, garantendo alla paziente la ricostruzione con protesi. Non solo: in questi casi si consiglia il test anche ai familiari, per valutare un eventuale rischio di malattia e proporre una prevenzione adeguata. In teoria andrebbe fatto anche ai maschi, perché possono ereditare la mutazione dalla madre. L'1% dei tumori alla mammella colpisce, infatti, il sesso maschile. **Il terribile BCRA1.** La presen-

za di positività per i geni Bcra (l'1 è il più cattivo) si trova in almeno la metà delle persone tra i 30-35 anni che si ammalano di tumore al seno, anche se non hanno familiarità: spesso queste donne manifestano una forma particolarmente aggressiva di malattia, chiamata «triplo negativo», più difficile da gestire con le terapie.

La genetica salva. Purtroppo questi casi sono in aumento ed ecco allora una proposta di Veronesi: «La mia idea», spiega, «è quella di suggerire il test genetico a tutte le giovani che, proprio per la loro

età, non sono intercettate dagli screening mammografici, di solito offerti a partire dai 45-50 anni. Del resto il costo di questi test oggi, rispetto al passato si è molto ridotto».

9 MONITORA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Controlla, tra gli altri, pressione arteriosa e colesterolo, e segui le indicazioni dei punti 1, 3 e 5.

10 ATTENZIONE AL SESSO

Le malattie sessualmente trasmesse non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento. Adotta, in base ai tuoi principi etici e religiosi, uno dei seguenti prov-

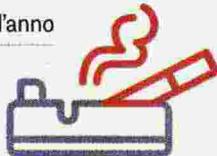
vedimenti: astinenza (valida anche e soprattutto per i giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o l'impiego del preservativo. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'Hpv, che possono fare scomparire o ridurre significativamente l'epatocarcinoma, i tumori del collo dell'utero, dell'ano e della tonsilla. Partecipa anche ai programmi di vaccinazione contro l'influenza se sei nei seguenti gruppi: età oltre i 65 anni, malattie croniche e lavori a rischio (es. medici e infermieri).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I PROPOSITI PER IL 2017

1 NON FUMARE

- Il tabacco uccide 6 milioni di persone all'anno
- Anche il fumo passivo è cancerogeno
- Le sigarette elettroniche sono un'alternativa efficace



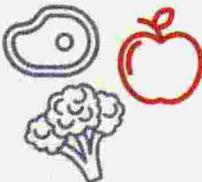
2 NON BERE ALCOL

- Evitare i superalcolici
- Non bere fuori dai pasti e mai prima di guidare
- Un bicchiere di vino al giorno è salutare



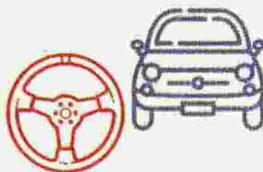
3 ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE

- La carne va mangiata con moderazione
- Bene verdura, frutta, legumi e pasta
- Fare attività fisica: basta anche una passeggiata di mezzora



4 PRUDENZA IN VIAGGIO

- Non guidare dopo aver bevuto
- Non usare il cellulare in auto
- Diventare donatori di sangue, midollo, organi



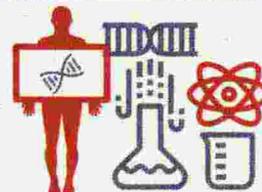
5 LASCIARE L'AUTO A CASA

- L'inquinamento è cancerogeno
- Arieggiare i piani terreni degli edifici (contro il gas radon)
- Usare bicicletta o andare a piedi quando possibile



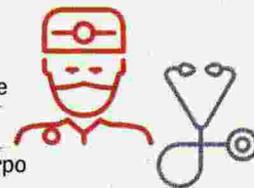
6 MEDICINA PREDITTIVA

- Possibile grazie alla conoscenza del genoma umano
- Scoprire alterazioni del Dna aiuta a identificare soggetti a rischio malattie



7 CHIEDERE UN CONSULTO

- In caso di
- Anomalie persistenti, come la tosse
 - Febbricola o calo di peso
 - Sanguinamento dagli orifizi del corpo



8 SOTTOPORSI A SCREENING PERIODICI

- Importanti le diagnosi precoci per:
- Cancro all'utero, alla mammella, del colon retto e della prostata

Il cancro al seno rappresenta il 10% di tutti i casi di malattia



9 EFFETTUARE CONTROLLI CARDIOVASCOLARI

- Verifica di pressione arteriosa e colesterolo



10 EVITARE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE E INFLUENZA

- Queste malattie sono in aumento
- Adottare astinenza, mantenere relazioni stabili, usare il profilattico
- Vaccinarsi contro epatite, Hpv e influenza

