

L'equilibrio psico-fisico del commercialista La prevenzione come stile di vita

Roma, 9 febbraio 2016
Ordine dei Commercialisti

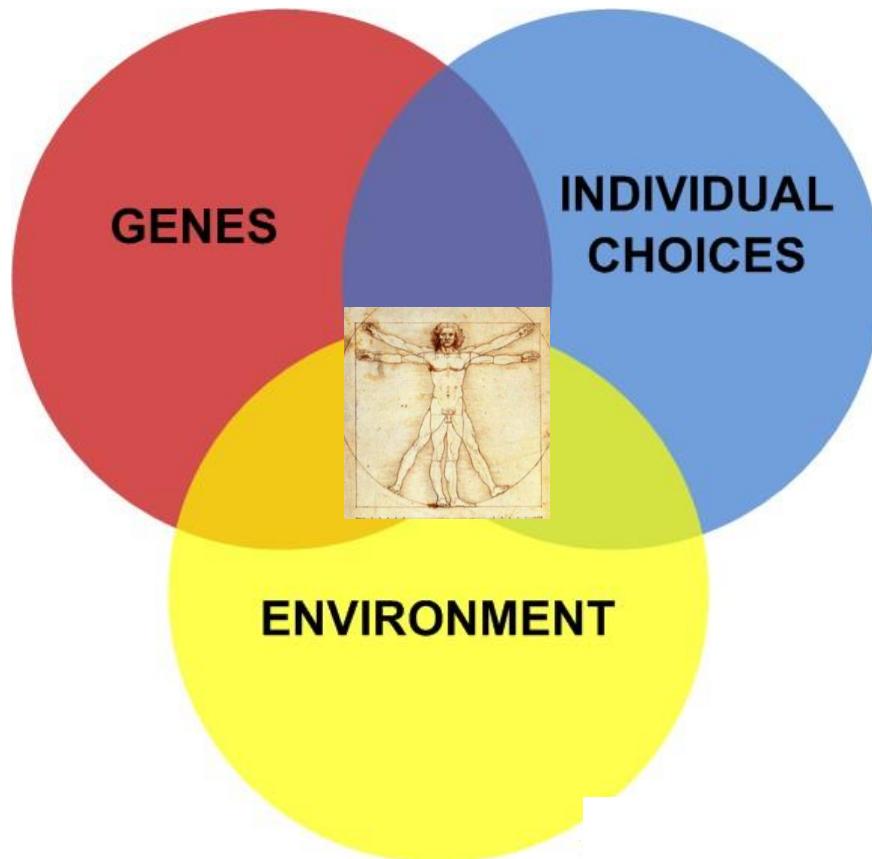
Chiara Segré, biologa PhD, Responsabile Supervisione Scientifica FUV
Elena Dogliotti, biologa specialista in nutrizione FUV

Di cosa parleremo oggi

- **Che cos'è la prevenzione:** primaria, secondaria, terziaria
- **Prevenzione primaria:**
 - fumo
 - attività fisica
 - buon sonno
 - alimentazione
 - alcool
- **Prevenzione secondaria** al maschile e al femminile
- **Domande e conclusioni**



Salute tra geni e ambiente



Il concetto di rischio

Insieme dei **fattori** che determinano la probabilità globale di contrarre una data malattia

- Ormonali
- Metabolici
- Ambientali (alimentazione, stili di vita, infezioni)

RISCHIO= fattori genetici x fattori ambientali

La prevenzione

Un'oncia di prevenzione vale una libbra di cure
-Benjamin Franklin-

- Evitare i comportamenti che aumentano il rischio
- Attuare quei comportamenti che riducono il rischio

La prevenzione/2

Prevenzione primaria: impedire lo sviluppo della malattia

Rimozione della cause

Alimentazione corretta

Esercizio fisico

Ridurre alcool

Niente fumo

Prevenzione secondaria: limitare gli effetti della malattia

Diagnosi precoce

Screening di popolazione

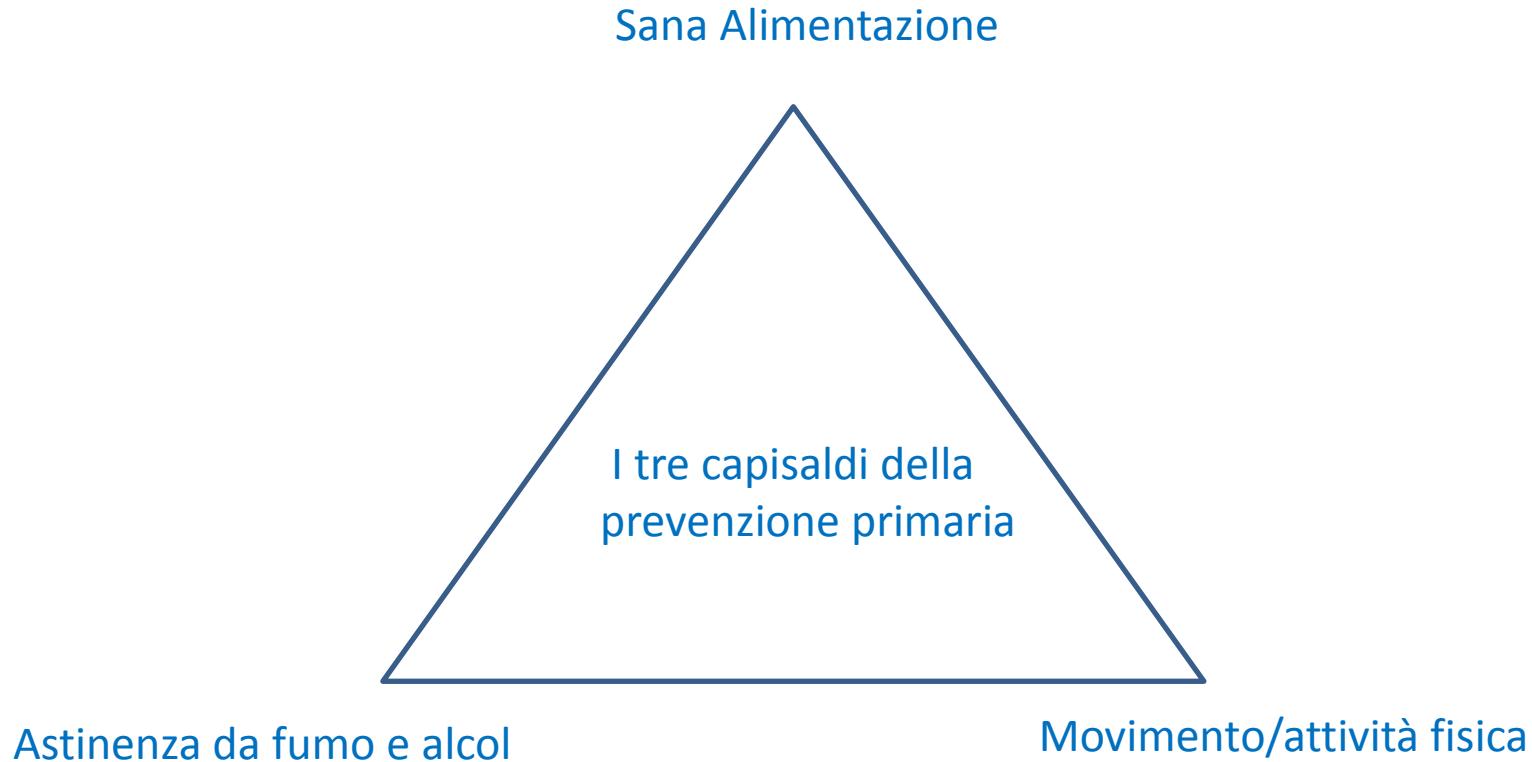
Esami e controlli

Programmi di prevenzione personalizzata

Prevenzione terziaria: ridurre la mortalità da precedente malattia

Follow-up/controlli

La prevenzione primaria



Non fumare (o cercare di smettere)

-Principale fattore di rischio per **tumore al polmone e alla vescica, infarto e malattie cardiovascolari, ictus**

-Il fumo è **5 volte più dannoso nelle donne** che negli uomini



Inquinamento degli ambienti

Fumo passivo → danneggia allo stesso modo gli altri

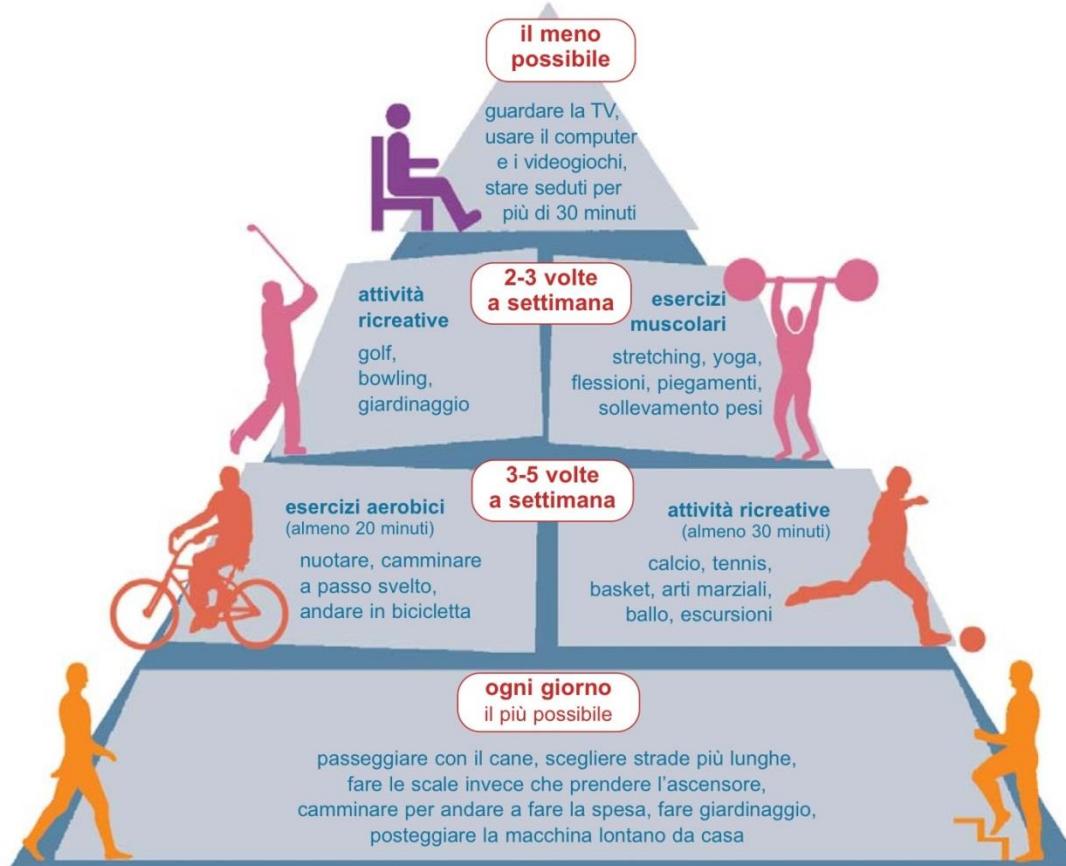
Il fumo **annulla gli effetti benefici** anche di una dieta ricca di frutta e verdura e dell'attività fisica

I benefici dell'attività fisica

- Per mantenere un **giusto peso**.
- Per rinforzare le **ossa e i muscoli**
- Per mantenere sano apparato respiratorio e cuore
- Per **abbassare il colesterolo**
- Per tenere **sotto controllo la pressione**.
- Per rafforzare il sistema immunitario
- Per **proteggerci da malattie croniche**, come il diabete e i tumori
- Per il cervello perché favorisce la produzione delle **endorfine** e migliora l'apprendimento e la memoria



La piramide del movimento



30 minuti al giorno di attività fisica moderata
Almeno 150 minuti a settimana

Dormire bene: un investimento in salute

Ruolo fondamentale per l'apprendimento

Se si fa, si impara, si creano più sinapsi → il sonno servirebbe ad acquisire le sinapsi nuove e a rimuovere quelle non più utili.

Azione di **pulizia, di purificazione**



Quanto è bene dormire?

Un terzo della vita la trascorriamo dormendo

La media è di 7-8 ore

Da 5-6 a 9-10 ore

Variabilità genetica e individuale



Bambini e adolescenti

3-12 mesi: 14 -15 ore

1-3 anni: 12 - 14 ore

3-5 anni: 11 - 13 ore

6-12 anni: 10 - 11 ore

12-18 anni: 8,5 - 9,5 ore



Gli effetti di un cattivo riposo

Un cattivo riposo è causa di:

- stanchezza diurna
- deficit di memoria
- reazioni rallentate
- cadute
- irritabilità e difficoltà alla concentrazione
- disturbi della vista e dell'umore



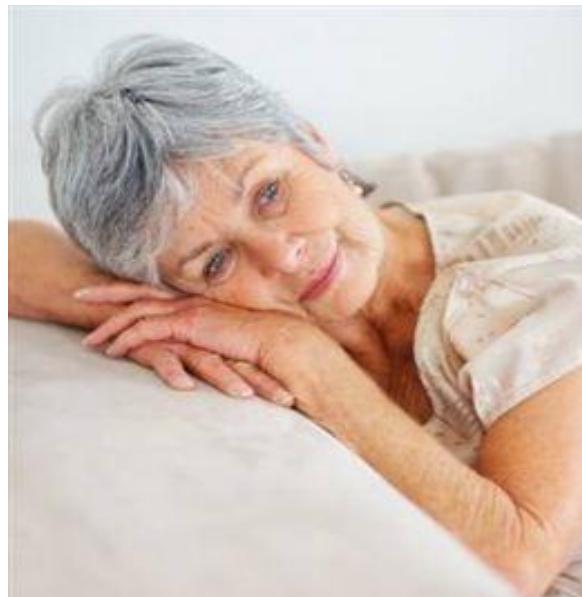
A lungo termine, la privazione del sonno aumenta il rischio di:

- **ipertensione arteriosa**
 - alterazioni del sistema immunitario
- con effetti sulla qualità e sull'aspettativa di vita

Sonno a singhiozzo dopo gli «anta»

Dopo i 50 anni c'è **un cambiamento fisiologico del sonno**

- instabilità intrinseca e **aumentano i microrisvegli**
- risvegli legati a dolori, problemi cardiovascolari, urologici, respiratori.
- effetti di farmaci che disturbano il sonno, come cortisone e betabloccanti.
- più sensibilità alle **perturbazioni acustiche**



I nemici più comuni del sonno

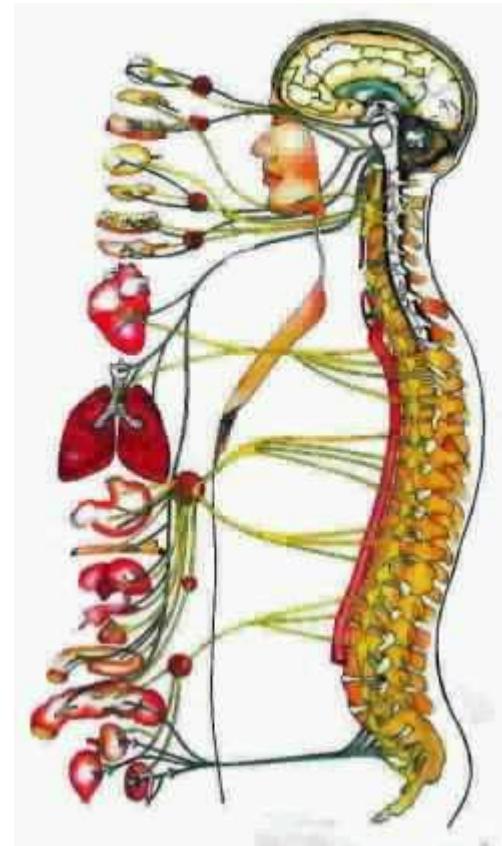


- Sedentarietà
- Ansia e depressione
- Orari irregolari
- Coperte pesanti

Passeggiata serale, attività socializzanti (una partita a carte/due chiacchere) e a letto sempre alla stessa ora

Il sonno fa bene anche al cuore

Sistema vegetativo → il complesso apparato che regola numerose funzioni come la pressione sanguigna e il battito cardiaco.



Alimentazione e buon riposo



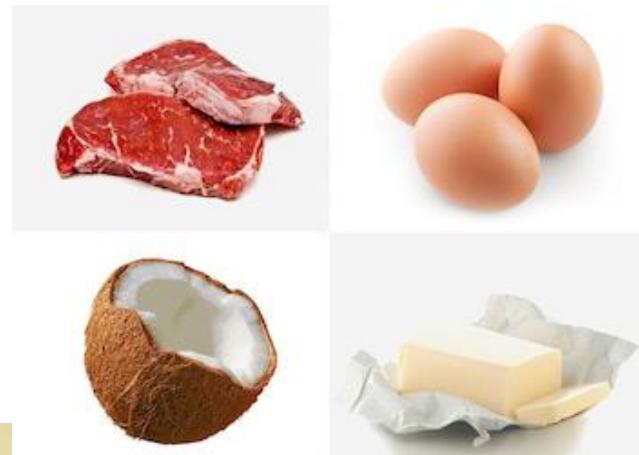
Alimentazione e buon riposo

Sonno più profondo e meno intervallato → rilevante l'azione
dei nutrienti assunti soprattutto durante la cena



Più fibre

Meno zuccheri
semplici (aggiunti)



Meno grassi saturi

Alimentazione e buon riposo



una dieta ricca in fibra vegetale allunga la durata della fase più profonda del sonno

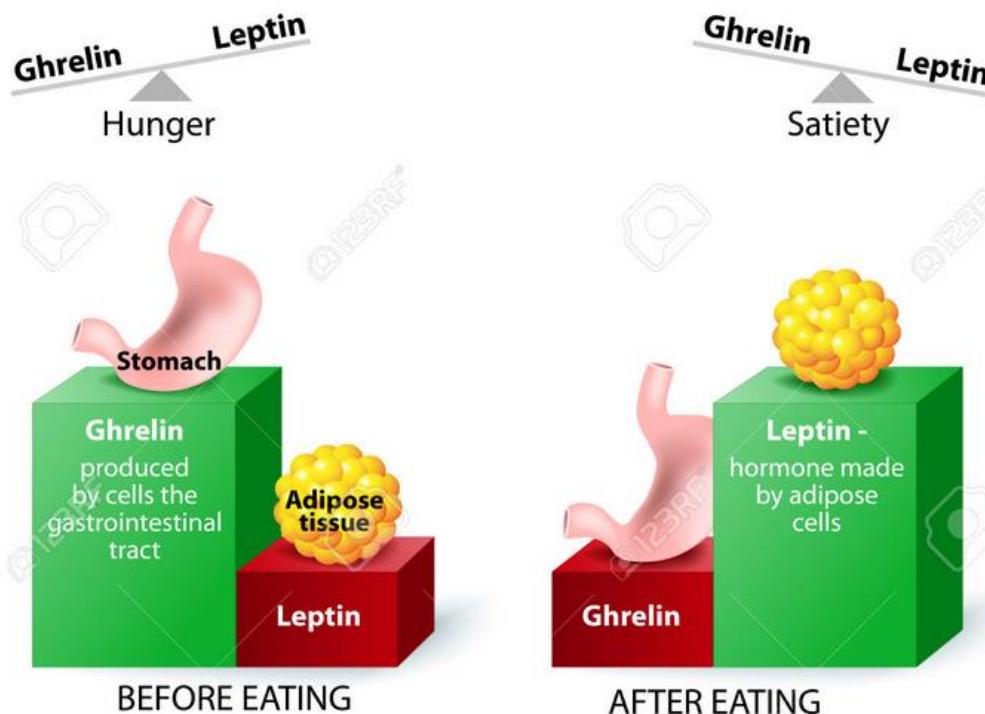


Il consumo di pietanze principalmente zuccherine → un sonno poco ristoratore intervallato da un **eccessivo numero di risvegli**.

Riduzione del sonno a onde lente (la fase più profonda del riposo notturno)
→ maggiore durata del tempo per addormentarsi.

Alimentazione e buon riposo

LEPTIN & GHRELIN



Un sonno ristoratore favorisce il rilascio della **leptina**
Nelle persone che dormono poco → livelli più alti di **grelina**

Alimentazione e buon riposo



stimolano i centri della veglia
impediscono un facile addormentamento

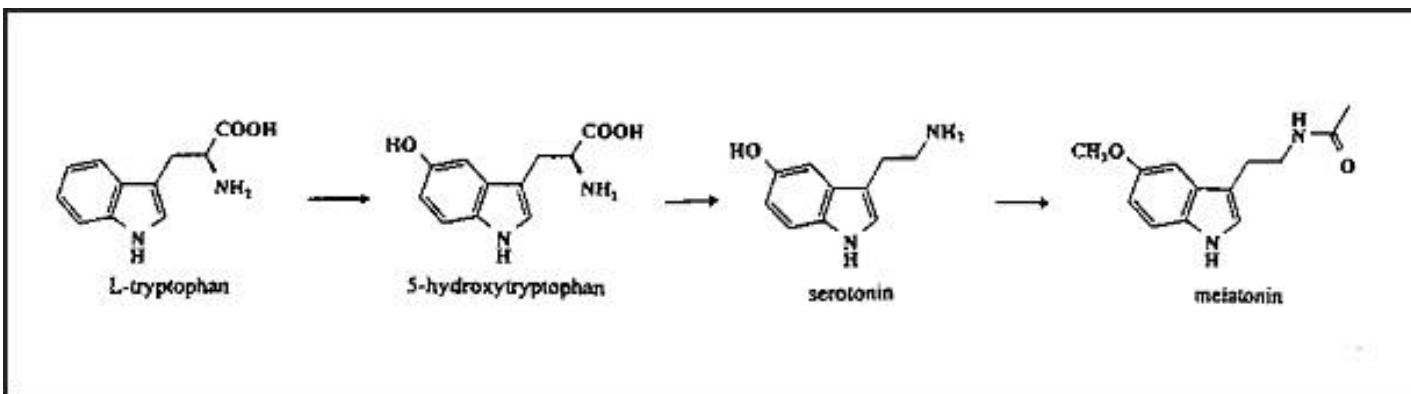
curry, pepe,
paprika, alimenti in
scatola, patatine,
salatini, dado da
cucina

Riduce tempo necessario per dormire
Riduce la qualità del sonno



Alimentazione e buon riposo

Cibi «amici» del buon riposo (naturalmente, moderando le quantità): **pasta, riso, pane, orzo, lattuga, radicchio rosso, cipolla, aglio, zucca, rape, cavolo, formaggi freschi, yogurt, uova bollite.**



SEROTONINA e MELATONINA: neuromediatori del benessere, del rilassamento, del sonno profondo e dei ritmi sonno-veglia

Alimentazione e buon riposo



Tisane?
Con molta moderazione

Componente rituale → effetto calmante che favorisce il sonno
Eccesso di liquidi che possono costringere a risvegli notturni per fare pipì

Il digiuno è nemico del buon sonno!

I livelli di glicemia adeguati e costanti → assorbimento del **triptofano**

Pisolino pomeridiano?



Sì, ma con moderazione

Non superiore ai **25 minuti** → non si entra nel sonno profondo che ruba sonno alla notte

Rischio di condizione di sonno polifasico, come quello dei bambini

Attenzione alle patologie: apnea morfeica ostruttiva

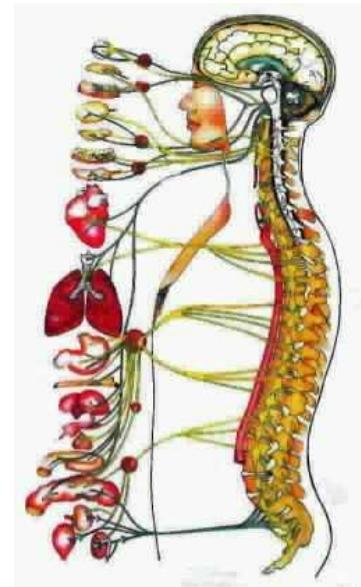
- Temporaneo arresto del respiro nel sonno → anche molti secondi
- Colpisce **5% della popolazione mondiale** → 3 milioni e mezzo di persone
- Sopra i 40 anni → 15%
- affetta se **supera 5 eventi all'ora** per notte

Cause:

- Sovrappeso
- Fumo
- Conformazione del palato e deviazione del setto nasale

Conseguenze:

- continui sbalzi pressori
- percentuale di ossigeno al cervello che può calare dal 90% al 60%
- sistema vegetativo sempre sotto stress → grande aumento del rischio di eventi avversi come **infarti e ictus**



Apnea morfeica ostruttiva: sintomi

Problema molto sottovalutato, spesso non ci si accorge

- Russamento
- Respiro intermittente, con fasi prolungate di assenza di respirazione
- frequenti risvegli in cui si ha la sensazione di soffocare
- gola secca
- eccessiva sonnolenza diurna
- persone ipertese che non rispondono ai farmaci spesso soffrono di apnee.



Apnea morfeica ostruttiva: come intervenire

- Eliminare i principali fattori di rischio:
sovrapeso e fumo
- Mascherina per ossigeno
- Intervento chirurgico (solo se il problema è conformazionale)



UNO DEGLI ERRORI PIU' COMUNI:

sommministrare farmaci per il sonno

ulteriore rilassamento della muscolatura → aggravano il problema

Attenzione alle patologie: insonnia

Insonnia cronica → 10% della popolazione
oltre tre mesi con episodi ricorrenti almeno tre notti a settimana

L'insonnia induce un cambiamento continuo del ritmo cardiaco e
aumento frequenza → Aumento del rischio cardiovascolare



Cure farmacologiche

→ rischio di interazione
con altre terapie spesso in uso negli anziani.

Educazione all'igiene del sonno

Regolatori naturali

Melatonina (concentrazione nel sangue diminuisce con l'età)
Luce (spesso alterata dal contesto urbano e dalle costrizioni sociali)

L'alimentazione

Principale strumento di prevenzione primaria



MALATTIE CARDIOVASCOLARI



NUTRIZIONE:
FATTORE DI RISCHIO
FATTORE PROTETTIVO



OBESITÀ
DIABETE

TUMORI

Controllo del peso

< 18.5 sottopeso
18.5-25 normopeso
25-30 sovrappeso
>30 obesità

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza (m)}^2}$$

Classificazione	IMC	Rischio di patologie associate
Grave magrezza	<16	Elevato
Sottopeso	<18.5	Aumentato
Normopeso	18.5	24.9
Sovrappeso	25	29.9
Obesità lieve	30	34.9
Obesità moderata	35	39.9
Obesità grave	>40	Estremamente elevato

Come deve essere una corretta alimentazione?

VARIA

Non esiste un alimento che da solo possa soddisfare le esigenze nutritive dell'organismo.

La varietà deve essere giornaliera e proporzionata durante la settimana.



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

Come deve essere una corretta alimentazione?

MODERATA

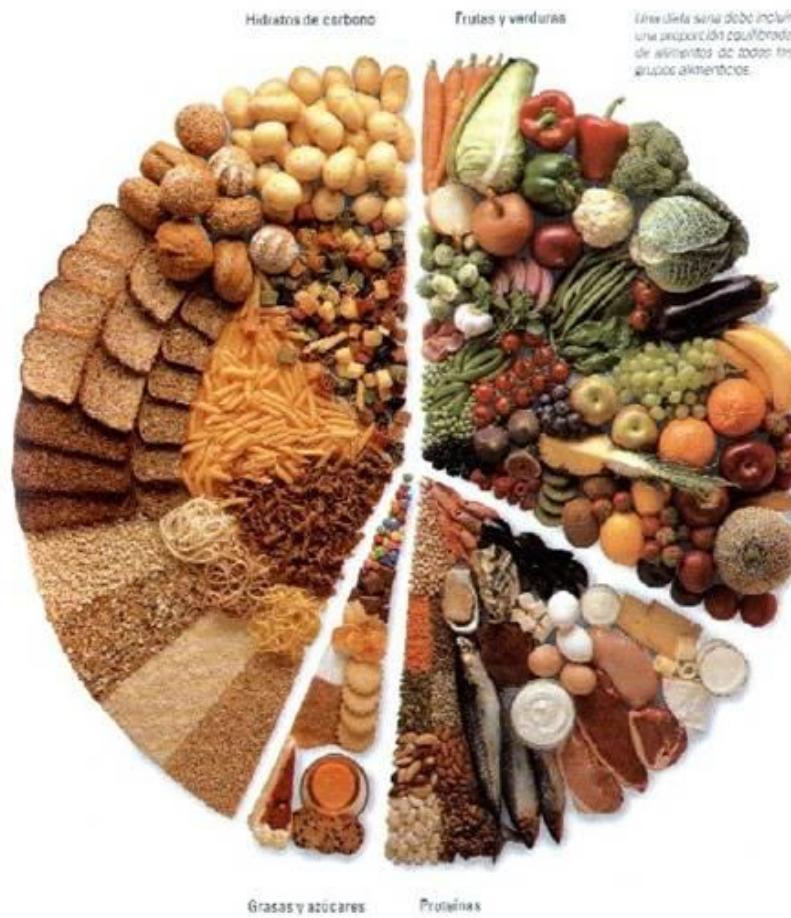
Perchè spesso si eccede in quantità a scapito della qualità



Come deve essere una corretta alimentazione?

BILANCIATA

In ogni pasto devono essere presenti più tipi di nutrienti nelle proporzioni corrette





Il corpo umano è una macchina che consuma carburante. Anche se in totale inattività, impiega comunque energia per il funzionamento di organi ed apparati, per il mantenimento della temperatura corporea e per il continuo ricambio delle cellule che si rinnovano, tale energia viene ricavata dagli alimenti.

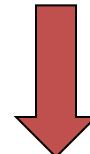
METABOLISMO

E' l'insieme delle trasformazioni di materia e di energia
che si compiono negli organismi viventi



Fabbisogno alimentare

E' la somma dei nutrienti necessari contenuti nel cibo, capaci di assicurare all'organismo uno stato di salute ottimale



LIVELLI di ASSUNZIONE RACCOMANDATI (L.A.R.N.)

Sono le quantità di nutrienti ed energia di riferimento per coprire i fabbisogni nutrizionali di una persona sana

Società Italiana di Nutrizione Umana

La dieta ideale

deve essere personalizzata, gradevole, quantitativamente moderata e deve prevedere:

1. Apporto calorico pari a quello indicato dai LARN per età e sesso:
2. Intake alimentare suddiviso in 4-5 pasti con la seguente ripartizione calorica:

Colazione + spuntino	20%
Pranzo	40%
Merenda	5-10%
Cena	30%



Le sostanze nutritive si dividono in tre gruppi fondamentali

1. CARBOIDRATI o ZUCCHERI
2. PROTEINE
3. LIPIDI O GRASSI

Anche **ACQUA, SALI MINERALI, VITAMINE e MOLECOLE BIOATTIVE** sono indispensabili per la vita: pur non fornendo energia essi sono utilizzati per un corretto funzionamento di tutto l'organismo

Fabbisogno energetico

Nell'organismo ha luogo la trasformazione dell'energia chimica degli alimenti nelle varie forme di energia umana (meccanica, chimica, termica, etc.)

L'unità di misura utilizzata negli studi del bilancio energetico nei sistemi biologici è la **KILOCALORIA (KCAL)**

Il valore calorico degli alimenti è il seguente

CARBOIDRATI: 4 kcal/g

LIPIDI: 9 kcal/g

PROTEINE: 4 kcal/g

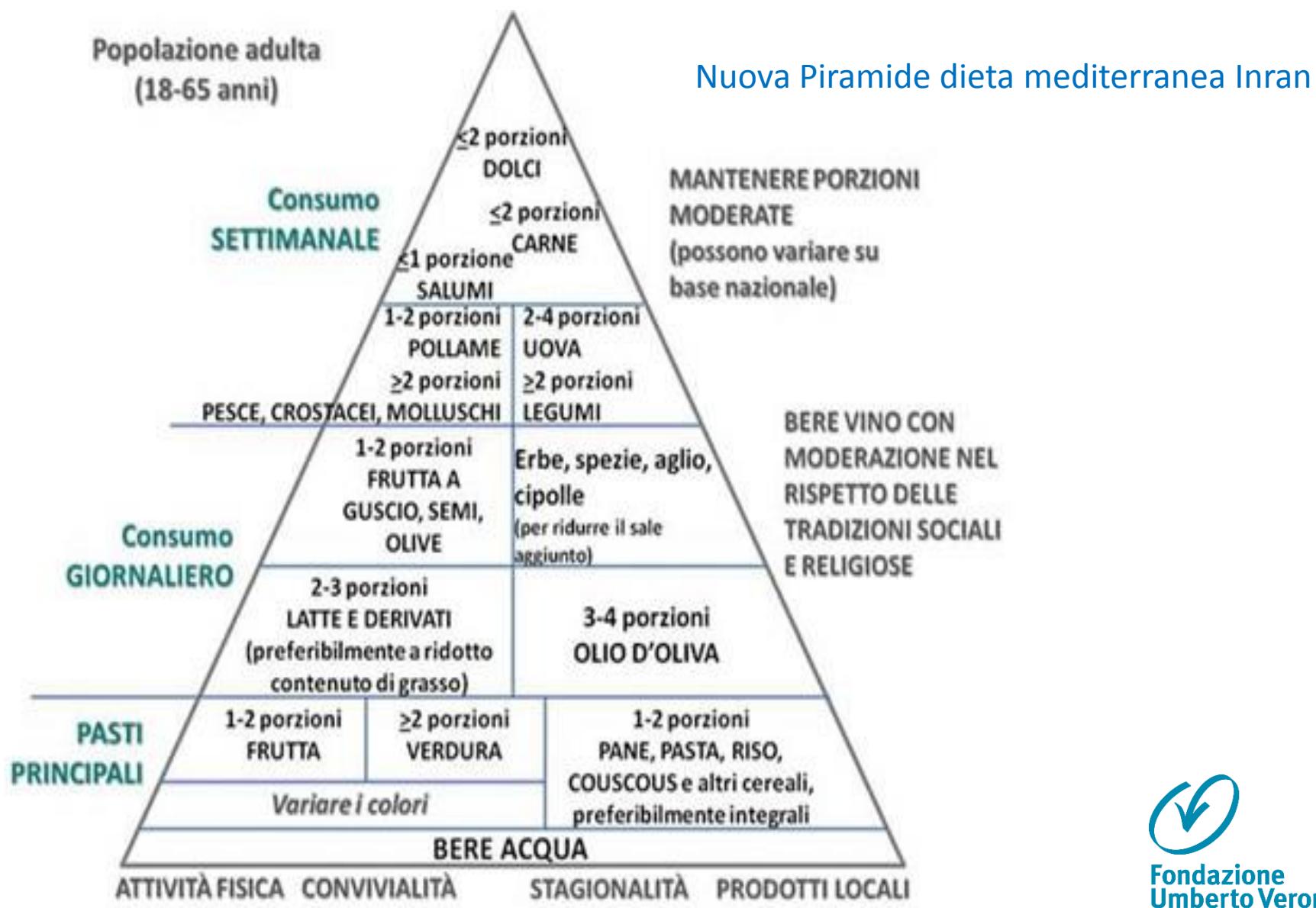
Distribuzione dell'energia

La **dieta mediterranea** prevede il consumo di alimenti tipici della nostra area geografica, come olio di oliva, frutta e verdura di stagione e cereali e si rifà alle indicazioni rappresentate dalla piramide alimentare, cioè il simbolo dell'**alimentazione bilanciata**, che prevede i seguenti consumi giornalieri:

- **PROTEINE: 12 – 15%**
- **CARBOIDRATI: 50 – 65%**
- **GRASSI: 25 – 30%**



La Dieta Mediterranea



Gli alimenti dalla parte della salute



- **Frutta e verdura**
- **Pesce**
- **Aglio**
- **Cioccolato fondente**
- **Soia**
- **Curcuma**

Frutta e verdura

Contengono un'ampia varietà di **minerali, vitamine, antiossidanti e fibre**.



Gli amici carotenoidi

- **β-CAROTENE**

carote, zucca, agrumi

- **LICOPENE**

pomodoro, anguria, pompelmo rosa



Composti liposolubili

La biodisponibilità dei carotenoidi, cioè la capacità di passare dall'alimento al nostro organismo e poter espletare le loro funzioni, è facilitata dalla presenza di sostanze grasse

Acido folico

- importante per la duplicazione e riparazione del DNA.
- nelle donne in gravidanza il fabbisogno di questa vitamina è aumentato.
- la ritroviamo nei vegetali a foglia verde e nelle erbe aromatiche,



Glucosinolati

E' ormai stato ampiamente dimostrato che il consumo con l'alimentazione di queste molecole è associato con la riduzione del rischio di cancro (mammella, endometrio, cervice, prostata, polmone, colon, fegato). Tali sostanze sono contenute in particolare nelle crucifere o brassicacee come i cavoli di tutte le qualità, il cavolfiore, i broccoli, le cime di rapa, ma anche la senape, il ravanello e la rucola.



Antociani

Sono pigmenti colorati presenti in diversi fiori e frutti comuni a cui conferiscono le sfumature dal rosso al blu.

Gli antociani esercitano un'azione positiva sull'intero organismo. Grazie alle loro proprietà antiossidanti combattono i radicali liberi e quindi il danno cellulare.



Mandorle e noci

- Sono ricchissime di oli di alta qualità quali **acido oleico e acido linoleico**
- Mandorle e noci sono molto ricche di magnesio, calcio, potassio ed altri minerali di minor rilevanza. Sono fonte di **Vitamina E, Vitamina B2**. Hanno anche molte proteine (20 grammi per etto) e sono un cardine dell'alimentazione vegetariana.
- Mandorle e le noci possono aiutare a controllare i livelli di zuccheri nel sangue (per l'elevato contenuto di fibra) e riducono il rischio di sviluppare la Sindrome Metabolica.



Pesce

Le carni di alcuni pesci grassi (salmone, tonno, pesce azzurro) sono ricchi di grassi **omega-3:EPA** (acido eicosapentaenoico) e **DHA** (acido docosapentaenoico).

Questi acidi grassi hanno vari effetti:

- Antiaggregante sulle piastrine**
- Antiipertensivo**
- Antiaritmico**
- Ipocoolesterolemizzante**
- Ipotrigliceridemizzante**



Cioccolato fondente

- ❖ Fa bene al cuore per la **presenza di flavonoidi** (assenti nel cioccolato bianco)
- ❖ Migliora la **qualità endoteliale**
- ❖ Diminuisce la **rigidità** delle arterie
- ❖ Ha un **effetto antiossidante**



Aglio

I bulbi dell'aglio contengono al loro interno una complessa serie di sostanze solforate responsabili delle sue moltissime attività farmacologiche. All'interno dei bulbi freschi si ritrova l'**alliina** (inattiva ed inodore)

- Attività **ipolipemizzante e antiaterogena**
- Attività a livello **cardiovascolare**
- Attività **antitumorale**
- Attività **antibiotica**
- Attività **antiossidante e di protezione** contro gli **effetti tossici di diverse sostanze**



Soia

- La soia è tra le migliori **fonti di proteine vegetali**
- Le molecole responsabili degli **effetti benefici** della soia appartengono alla categoria degli **isoflavoni**, sostanze simili agli estrogeni, gli ormoni sessuali femminili. Proprio questa caratteristica consente loro di svolgere una **funzione simile agli estrogeni umani e preservare alcuni tessuti dallo sviluppo di tumori**.
- Molti studi hanno evidenziato infatti che la **capacità** della soia di **contrastare la proliferazione incontrollata delle cellule tumorali** dipende dalla sua capacità di ridurre i livelli degli ormoni sessuali.
- Sono noti gli effetti che la soia possiede nei confronti dei **livelli di colesterolo**: secondo recenti studi un consumo costante è in grado di **abbattere del 10-15% la quantità di colesterolo LDL**, ovvero quello cattivo.



Curcuma

- Il principio attivo della curcuma è la **curcumina, potente anti infiammatorio**.
- La curcumina è stata isolata per la prima volta nel 1815, e già all'inizio del secolo scorso veniva **utilizzata per la cura delle malattie biliari, come antibatterico e per ridurre i livelli di glucosio nel sangue**.
- Presenta **proprietà antiossidanti** che sono in grado di trasformare i radicali liberi in sostanze inoffensive per il nostro organismo oltre naturalmente a rallentare l'invecchiamento del nostro patrimonio cellulare.
- Infine, secondo uno studio pubblicato sulla rivista " Cancer Research", la curcuma avrebbe un **ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento del tumore alla prostata**.
- Si è inoltre constatato che l'**effetto** della curcumina è ancora **più evidente quando associato ad un isotiocianato** presente in verdure come i cavoio, i broccoli o il cavolfiore.



Vino

- Un moderato consumo di alcol può avere un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari.
- L'etanolo sembra essere (a basse dosi) di per sé un fattore protettivo, in quanto, nonostante aumenti i trigliceridi, **aumenta anche i livelli di HDL circolanti e diminuisce l'aggregabilità piastrinica.**
- Gli antiossidanti polifenolici e flavonoidi (resveratolo e antocianine) contenuti nel vino rosso, **diminuiscono l'ossidazione delle LDL e quindi la formazione della placca aterosclerotica** migliorerebbero la funzione endoteliale



Ma... quando si tratta di bevande alcoliche, solo in quantità controllata!



1 unità alcolica al giorno



BIRRA
330 ml

4,5°

oppure



VINO
125 ml

12°



2 unità alcoliche al giorno



SUPERALCOLICO
40 ml

40°

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo Una tale quantità è contenuta in:

- 1 bicchiere di vino (125ml) di media gradazione,
- 1 lattina di birra (330 ml)
- 1 dose da bar (40 ml) di superalcolico

Il ruolo del sale

- Un consumo troppo elevato di sodio è correlato all'insorgenza di **malattie cardiovascolari**, in quanto responsabile dell'aumento dei valori di **pressione sanguigna**.
- In alcuni soggetti ipertesi è stato osservato che semplicemente diminuendo in modo significativo la quota di sale dalla dieta, il valore della loro pressione scendeva anche di 13 mmHg.
- Al fine di diminuire la quantità di sale aggiunta agli alimenti, si possono utilizzare **spezie ed erbe aromatiche**.



Olio EVO

L'olio di oliva è particolarmente ricco di grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico.

Grazie a questa sua particolare composizione in acidi grassi, è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue.

L'acido oleico, infatti, riduce i livelli di colesterolo-LDL senza intaccare la percentuale di colesterolo-HDL



Cosa evitare?

- TROPPO SALE



- TROPPO COLESTEROLO



- TROPPI GRASSI SATURI E TRANS



- TROPPI ZUCCHERI SEMPLICI



- TROPPI CIBI “RAFFINATI”

Prevenzione secondaria al femminile

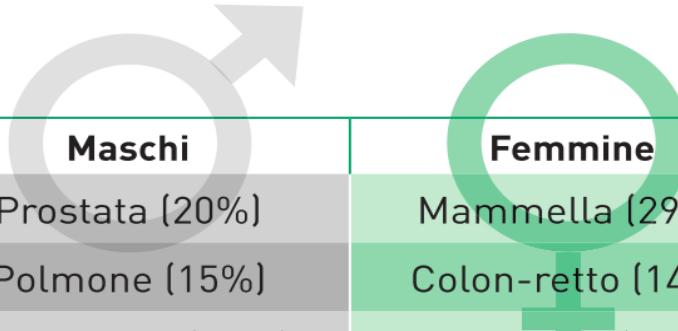


Tumore al seno



Tumore al seno

Tumore al seno: qualche numero



Rango	Maschi	Femmine
1°	Prostata (20%)	Mammella (29%)
2°	Polmone (15%)	Colon-retto (14%)
3°	Colon-retto (14%)	Polmone (6%)
4°	Vescica* (10%)	Utero corpo (5%)
5°	Stomaco (5%)	Tiroide (5%)

AIRTUM- Registro Tumori Italia

- 1 milione di nuovi casi al mondo
- 48.000 donne in Italia

Tumore al seno: mortalità in diminuzione

L'incidenza è in aumento (+1.3%) ma la mortalità tende a diminuire

Donne sotto i 60 anni: – 2,5% annuale

Donne sopra i 60 anni: – 1% annuale



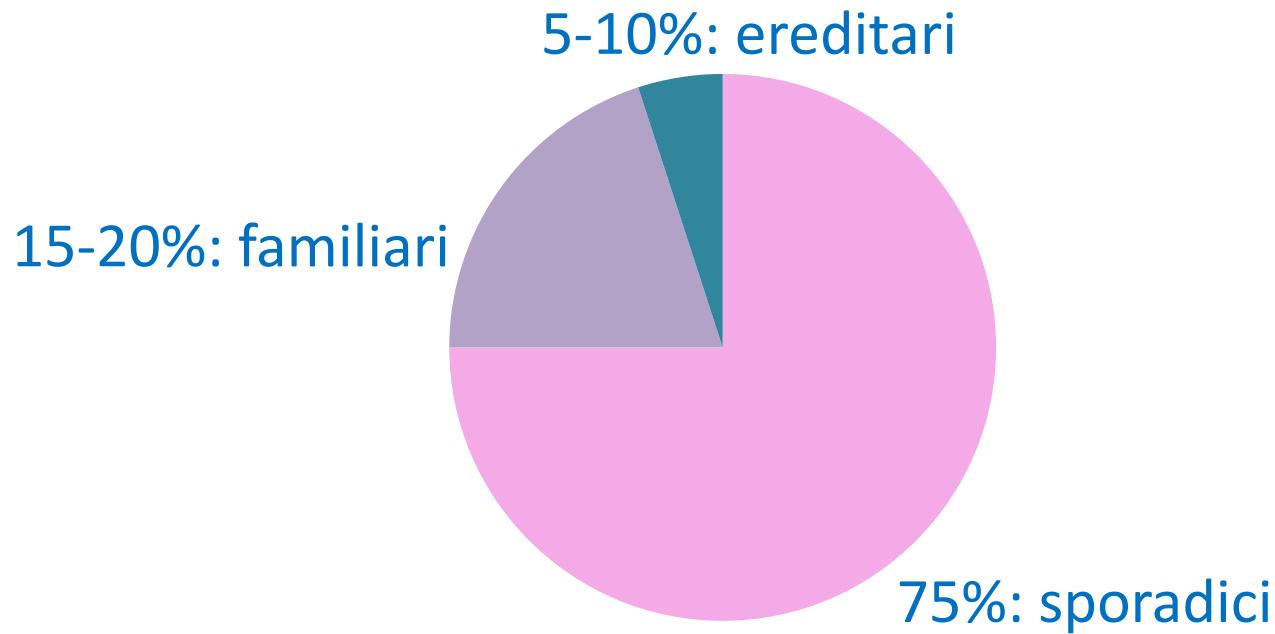
Si cura meglio e soprattutto prima
(diagnosi precoce)

Tumore al seno: probabilità di guarigione



La probabilità di sopravvivenza a 5 anni del tumore al seno è in dell'80%, ma può arrivare al 98% se il tumore è diagnosticato in fase molto precoce (al di sotto di 1 cm di dimensione)

Tumori al seno: sporadici, familiari ed ereditari



Tumore al seno: familiarità ed ereditarietà

- Pochi casi (fino a 3 casi in diverse generazioni)
- Assenza di tumori ovaio
- Età alla diagnosi avanzata >45 anni
- Più casi in famiglia (anche nei maschi) nella stessa generazione
- Presenza di casi di tumori all'ovaio
- Età alla diagnosi precoce (<45)
- Bilateralità o multifocalità

Familiarità

Ereditarietà
(BRCA1-BRCA2)

Tumore al seno ereditario

- Stretto programma di controlli personalizzati (diagnosi precoce)
- Chimioprevenzione
- Interventi chirurgici profilattici (mastectomia preventiva)



Prevenzione primaria del tumore al seno: Corretti stili di vita



Alimentazione equilibrata

- Povera di grassi, soprattutto di origine animale
- Ricca di verdura e frutta, contenenti antiossidanti (vitamine)
- Normocalorica
- Limitare/evitare gli alcolici

Composti solforati: broccoli e cipolle

GLUCOSINOLATI

cavoli, broccoli, verza,
ravanelli, senape



SOLFURI E TIOLI

aglio, cipolla, porri



- Potenti **antiossidanti**
- Aiutano a **proteggere dai tumori** e mantengono in buona salute il sistema cardiocircolatorio

Fitoestrogeni: alleati per le donne



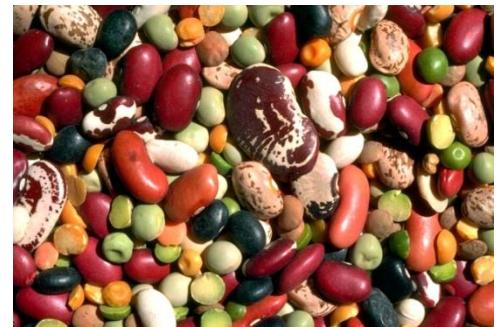
ISOFLAVONI

soia e derivati,
leguminose in genere



LIGNANI

semi di lino, cereali
integrali, frutti di bosco



Qualche precauzione in più per chi ha già avuto un tumore al seno



Attenzione ai fitoestrogeni per le donne che hanno già avuto una diagnosi di tumore al seno dipendenti dagli ormoni



**Limitare il più possibile carni rosse e latticini
Evitare le carni processate (salumi, etc)**



Prevenzione primaria del tumore al seno: Corretti stili di vita



Fare attività fisica
30 minuti al giorno

Eliminare il fumo
contiene oltre 4000 sostanze chimiche, di cui 80 cancerogene

Allattamento al seno prolungato
> 6 mesi

Prevenzione secondaria: Autopalpazione

Tutti mesi da 3 a 7 giorni dopo la fine del ciclo a partire dalla pubertà

- Noduli, protuberanze o ispessimenti
Infossamenti o rilievi, variazioni di forma e
dimensione , cambiamenti di aspetti della pelle
del seno, liquido dal capezzolo



NON sostituisce la visita senologica o gli esami strumentali

Prevenzione secondaria: screening e diagnosi precoce-Mammografia

**A partire dai 40 anni ogni 1-2 anni e dopo i 50 anni ogni anno
Screening gratuito SSN dai 50 ai 69 anni ogni 2 anni**

- Identifica 85/90% di tutte le **neoplasie** prima ancora che siano palpabili
- **Sensibilità maggiore**, identifica microcalcificazioni millimetriche
- Mammella adiposa



Prevenzione secondaria: screening e diagnosi precoce- Ecografia mammaria

- **Almeno una volta tra i 25 e i 40 anni**
- **Dopo i 40 anni: ogni 1-2 anni**
- **Dopo i 50 anni: ogni anno**

- Utilizza **ultrasuoni**
- Discriminare una cisti solida o liquida
- Seno con un tessuto anche molto **denso e ghiandolare**
- Consigliata soprattutto alle giovani



FUV contro il tumore al seno: Pink is Good

- **Pink is GOOD** per la Fondazione significa **promuovere la prevenzione**, indispensabile per individuare la malattia nelle primissime fasi, e fare informazione sul tema in modo serio, accurato, aggiornato.
- **Pink is GOOD** per la Fondazione è anche **sostegno concreto alla Ricerca**, grazie al finanziamento di borse e progetti di ricerca per medici e scienziati che hanno deciso di dedicare la loro vita allo studio e alla cura del **tumore al seno**.

21 ricercatori nel 2016

www.pinkisgood.it

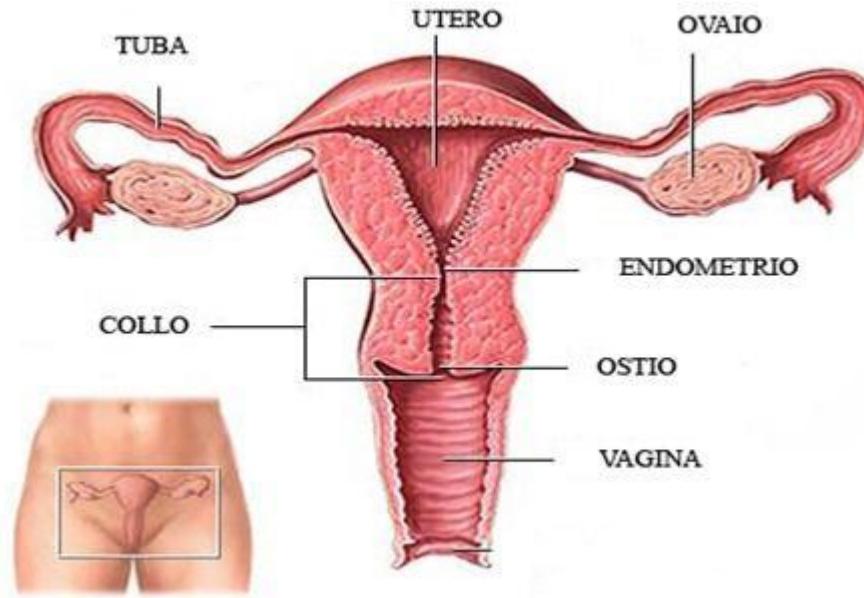


Tumore alla cervice uterina



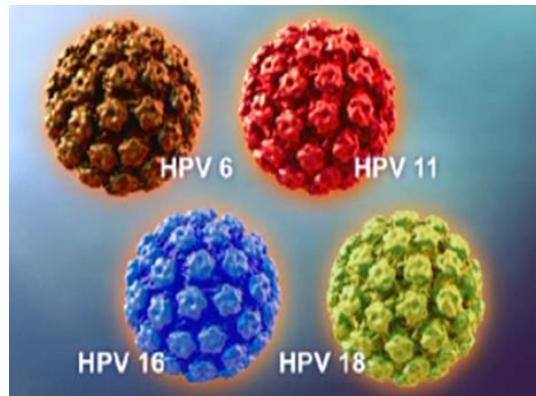
Tumore alla collo dell'utero

- In Italia colpisce **3.500 donne ogni anno**. Seconda causa di morte per tumore nelle donne dei paesi in via di sviluppo.



- Ha un'origine virale infettiva: il 99,7% dei tumori sono causati da un'infezione persistente da **Papillomavirus umano (HPV)**.

Prevenzione primaria: la vaccinazione per HPV



Gratuita su invito da parte del SSN alle ragazze **tra gli 11 e i 12 anni di età**

Efficacia del 95%

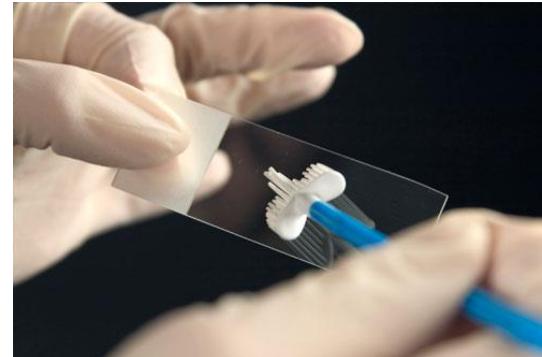
Sicuro e ben tollerato: 170 milioni di persone vaccinate al mondo

Durata di copertura: non ancora certa. Almeno 8-9 anni.

Ottimo strumento di prevenzione, da associare sempre alle altre precauzioni per una sessualità sicura (uso del preservativo).

Prevenzione secondaria: Pap-test

- Va effettuato **ogni 3 anni** nelle donne con un'età compresa tra i **25 e i 64 anni** (screening del SSN dai 25 ai 64 anni ogni 3 anni)



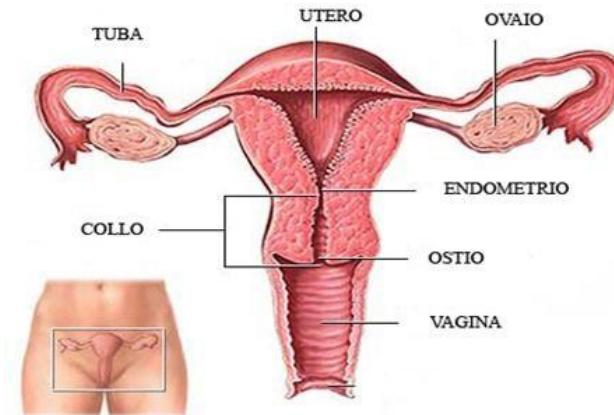
- **HPV test** → ricerca del DNA del virus
- Se risulta positivo
 - colposcopia** (permette la visione ingrandita del collo dell'utero attraverso una particolare lente);
 - **biopsia**.

Tumore alle ovaie



Tumore alle ovaie

- Nel 2013 ha colpito in Italia **4.800** donne e rappresenta la quinta causa di morte per tumori tra i 59 e i 65 anni.



- Non dà quasi mai sintomi nelle fasi iniziali. Attenzione a:
 - addome gonfio
 - aerofagia
 - bisogno di urinare frequente
- Viene diagnosticato tramite **ecografia transvaginale**

Tumore alle ovaie: verso un metodo di screening?

- Al momento non esiste uno screening efficace , ripetibile e standardizzato estendibile di default a tutta la popolazione femminile
- Studio di uno screening basato sulla combinazione del dosaggio annuale del marcitore **CA125** accompagnato da una **ecografia transvaginale**

CA 125 è una glicoproteina→ alti livelli nel sangue possono indicare una neoplasia, ma pure una gravidanza, endometriosi o la sola presenza del ciclo mestruale



Salute al maschile



Perché parlare di salute al maschile

Uomini e salute

Gli uomini, per cultura, attitudine e mentalità **non si occupano della propria salute**, trascurando i segnali del proprio corpo e terminata l'età pediatrica non effettuando visite di controllo dai medici.

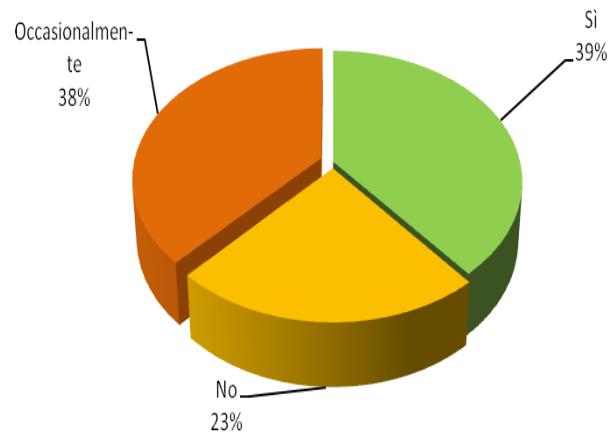
Si vaccinano meno e si curano meno delle donne.

La malattia è ancora troppo spesso un tabù per molti uomini

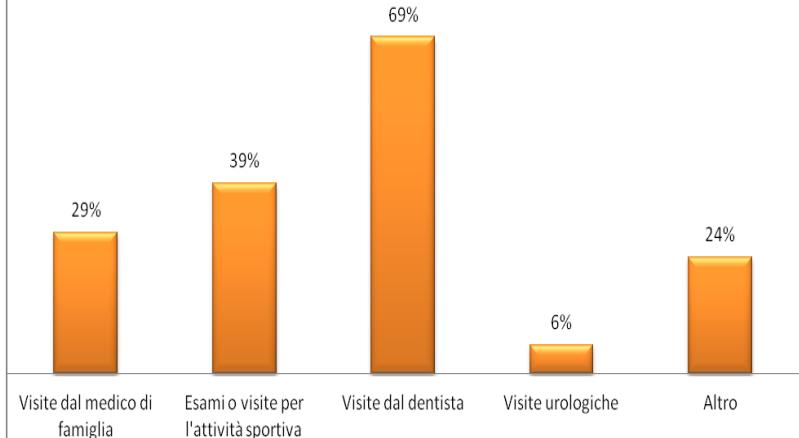


Esegui visite mediche di controllo?

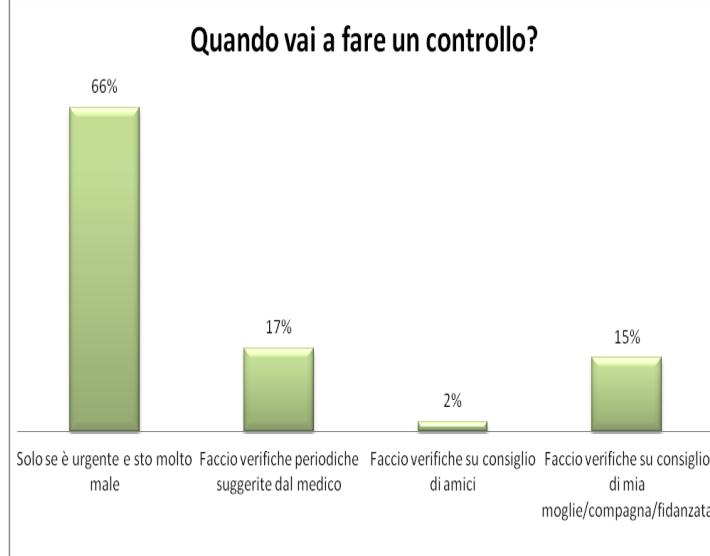
Ti sottponi a controlli di routine?



Se si quali?

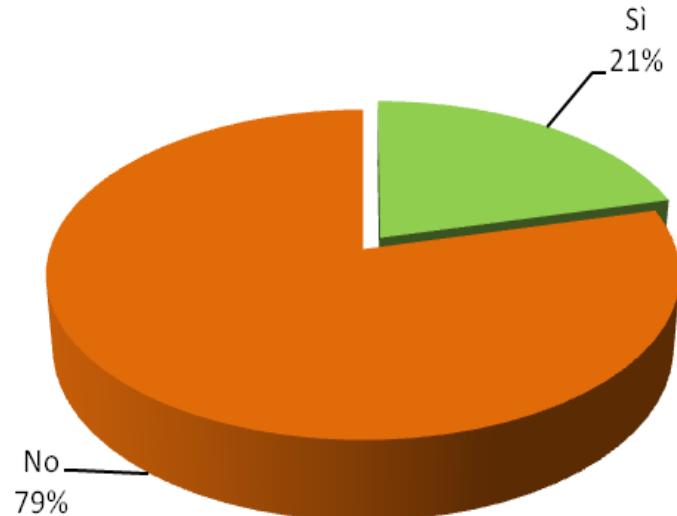


Quando vai a fare un controllo?



Hai mai fatto una visita dall'urologo?

Hai mai fatto una visita dall'urologo?



Se sì perché?

Se no perché?



Uomini e salute: ieri e oggi

IERI

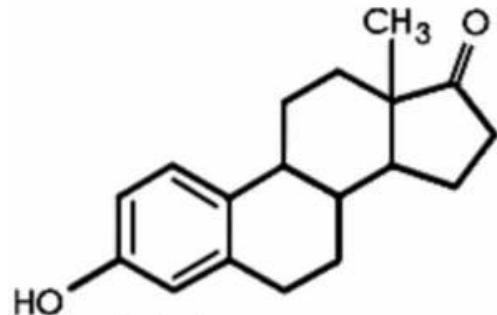


OGGI

In Italia meno del 5% dei ragazzi sotto i 20 anni ha fatto una visita dall'urologo, mentre più del 40% delle coetanee è stata almeno una volta da un ginecologo

La peculiarità dell'uomo

Aspettativa di vita (anni): uomini 79.4, donne 84.5



Proteggono le donne da infarti e ictus



Quando la malattia preferisce gli uomini

- Malattie cardiovascolari: infarti, ictus e ischemia
- Aneurisma dell'aorta
- Calcoli Renali
- Gotta
- Malattie dell'apparato riproduttivo maschile: varicocele, malattie sessualmente trasmissibili, prostatiti e tumori



Le malattie dell'apparato riproduttore maschile



16-45 ANNI

Varicocele

Malattie sessualmente trasmissibili

Prostatiti

Tumore al testicolo

Infertilità

OVER 45 ANNI

Ipertrofie prostatiche benigne

Prostatiti

Tumore alla prostata e alla vescica

Varicocele

- **Dilatazione anormale delle vene del testicolo**

Ristagno di sangue nel testicolo e innalzamento della temperatura → impatto sulla spermatogenesi → **riduzione della fertilità**

- Spesso è asintomatico (talvolta senso di pesantezza al testicolo)
- Riguarda **un ragazzo su quattro tra i 15 ai 25 anni**
Alla visita di leva (18 anni) circa il 15% dei giovani
- Si diagnostica con una visita da parte dell'urologo ed eventuale ecografia o ecodoppler
- Si cura con intervento chirurgico ormai di consolidata routine

Prostatite

- Qualunque tipo di **infiammazione della prostata**, sia acuta che cronica
- Riguardano anche **molti 20-40enni**
- Subdola perché spesso asintomatica, soprattutto quella cronica

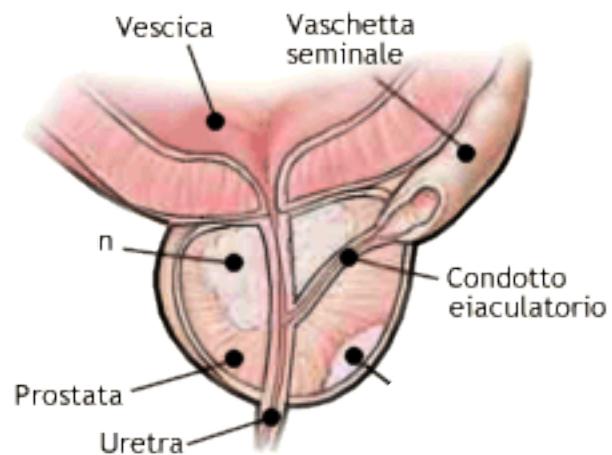
Alcuni dei sintomi:

Bruciori al pene dopo un rapporto sessuale

Comparsa di macchie o taglietti sulla pelle

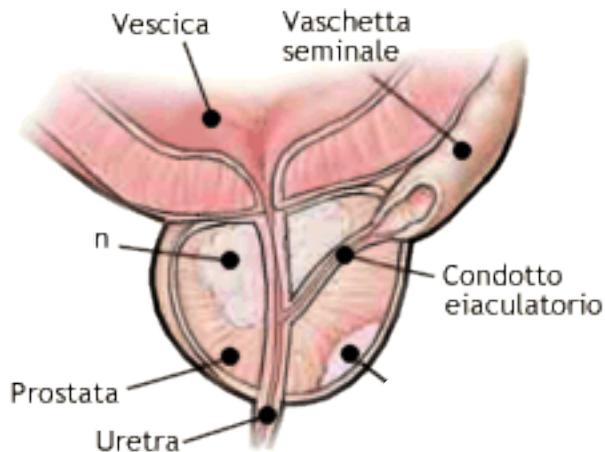
Secrezioni anomale

Comparsa improvvisa di deficit ertili



Ipertrofia prostatica benigna

- Ingrossamento della prostata non maligno
- Fattore di rischio maggiore: **età** (il 10% degli uomini di 40 anni l'80% degli uomini di 70 anni)
- Può essere asintomatica o causare problemi di varia natura alla minzione
(aumento frequenza, urgenza, dolore , ecc.)



Tumore al testicolo

- In Italia circa 1.600-2.000 nuovi casi /anno
- **Fino a 50 anni** costituiscono il 12% di tutte le diagnosi di tumore nel genere maschile
- La mortalità è bassa: **9 tumori su 10 si risolvono e rispondono** generalmente bene alle terapie
- Impatto sulla vita: **infertilità e problemi psicologici e relazionali**

Tumore al testicolo e prevenzione: l'autopalpazione

- Tumori piccoli e presi inizialmente spesso si risolvono con **la chirurgia**: anche l'asportazione di un testicolo non influisce sull'attività sessuale o sugli equilibri ormonali/fertilità.

Importanza della **diagnosi precoce** → l'importanza dell'autopalpazione del testicolo, analogamente a quella del seno per le donne

Permette di identificare noduli e anomalie prima che ci siano sintomi evidenti

Tumore alla prostata

- 36.000 uomini ogni anno si ammalano di tumore alla prostata
- 1 uomo su 16 svilupperà un tumore alla prostata nel corso della vita
- Sopravvivenza è del 90%, ma dipende dal grado del tumore alla diagnosi



Licopene

Ridurre consumo di carni rosse, latticini
Limitare le fritture e le griglie
No fumo e no alcol

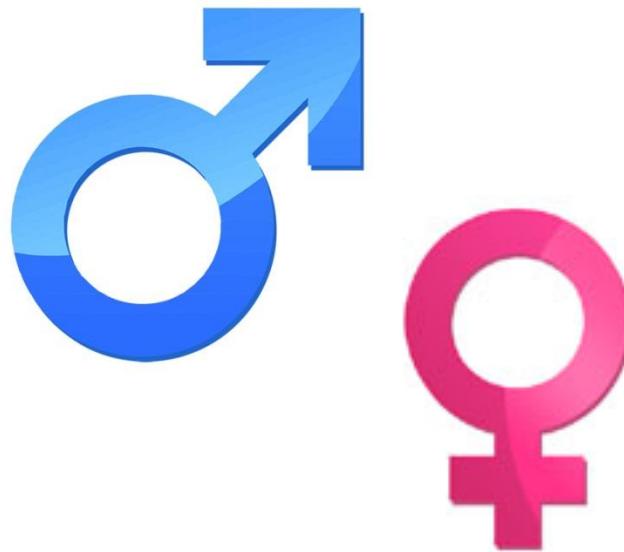
Tumore alla prostata

Prevenzione secondaria: effettuare regolarmente controlli da un urologo e in genere porre attenzione a eventuali segnali del corpo, anche se spesso il tumore è asintomatico

Dosaggio PSA, se richiesto dal medico, a partire dai 45-50 anni

Tumore alla vescica

- 3 tumori alla vescica su 4 diagnosticati negli uomini



Principale fattore di rischio: **il fumo**

In generale, fate attenzione ai sintomi...

- Aumento della frequenza minzionale durante il giorno
- Necessità di urinare durante la notte
- Urgenza estrema subito dopo che si avverte lo stimolo
- Bruciori, prurito, arrossamenti e secrezioni anomale
- Getto urinario ridotto d'intensità o intermittente
- Sensazione di non svuotamento completo della vescica
- Presenza di sangue nelle urine o nello sperma
- Senso di peso al testicolo

... e consultare uno specialista

Salute al maschile: quando effettuare i controlli?

- Una visita intorno ai 18-20 anni a fine sviluppo
- Una visita intorno ai 30 anni
- A partire dai 40 anni, ogni 1-2 anni



Salute al maschile: concludendo



Trascurare tutte queste malattie o curarle in fase avanzata può avere anche **gravi conseguenze sulla salute maschile**.

Le armi che gli uomini hanno a disposizione sono la **prevenzione primaria** e la **diagnosi precoce** → che si attua solo attraverso la **consapevolezza personale** e attenzione ai segnali del proprio corpo e tramite le **visite di controllo** con uno medico specialista

FUV e uomini: SAM-Salute al Maschile

- **Sensibilizzare gli uomini di ogni età** affinché diventino davvero consapevoli e inizino ad **occuparsi attivamente della salute**
- **Raccogliere fondi** per sostenere medici e ricercatori impegnati contro i tumori tipicamente maschili

10 ricercatori nel 2016

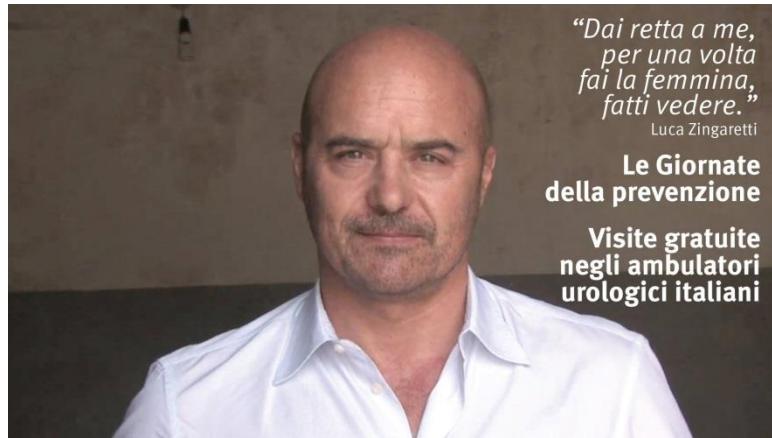
<http://salutealmaschile.fondazioneveronesi.it/>



**FONDAZIONE
UMBERTO VERONESI
PER
LA SALUTE AL MASCHILE**



Le giornate della prevenzione



Dal **23 al 30 novembre 2015** gratuitamente una visita con lo specialista urologo.

Verrà replicato nella seconda metà di marzo 2016, in occasione della festa del papà

*Buona prevenzione a tutti e a tutte e
grazie per l'attenzione!*

<http://salutealmaschile.fondazioneveronesi.it/>

www.pinkisgood.it

www.fondazioneveronesi.it

