



DEDICATO ALLE DONNE

UN INVITO ALLA PREVENZIONE

“La salute femminile costituisce un bene primario e collettivo la cui tutela non deve conoscere ostacoli e limitazioni. Il benessere delle donne lungo tutto l’arco della vita, dall’infanzia alla senescenza, è infatti obiettivo di civiltà”.

Il Presidente della Repubblica - Sergio Mattarella

Tutelare la salute della donna significa tutelare la salute di un’intera comunità.

La promozione della salute delle donne contribuisce al miglioramento dello stato di benessere di tutta la popolazione perché è attraverso di essa che passa la salute della famiglia quindi della società. Per questo è sempre maggiore l’impegno che la Sanità mette in campo a favore della salute delle donne nelle varie fasi della loro vita.

Anche se a volte sottovalutano i propri disturbi e trascurano la propria salute a vantaggio della cura di chi sta loro accanto, in generale sono più attente rispetto agli uomini e sono in grado di recepire, favorire e diffondere verso gli altri scelte e stili di vita salutari i cui tre capisaldi consistono essenzialmente nell’averne un’alimentazione equilibrata, mantenere un’attività fisica adeguata all’età e alle proprie condizioni fisiche e attuare controlli medici periodici.

In Italia, come nel resto d’Europa, i principali nemici della salute delle donne sono le malattie cardiovascolari e le patologie tumorali. Nell’ambito delle malattie oncologiche il tumore della mammella è quello più frequente, rappresentando il 30% di tutti i tumori, seguito dal tumore del colon-retto e dell’utero. Per combattere i tumori esistono due strategie principali: prevenirne la comparsa, adottando uno stile di vita sano (prevenzione primaria), oppure diagnosticare la malattia il più

precocemente possibile, prima che si manifesti a livello clinico (prevenzione secondaria). I programmi di screening (vedi box) rappresentano l’arma più efficace per l’individuazione precoce di manifestazioni tumorali benigne e/o maligne.

COS’È UNO SCREENING?

Con il termine **screening** si indica un insieme di attività organizzate rivolte ad una fascia più o meno ampia di popolazione per individuare una malattia in persone che non ne presentano ancora i sintomi. Identificare una malattia in una fase precoce aumenta le possibilità di trattamento e di controllo/guarigione, a condizione che la malattia da individuare con lo screening sia curabile o, almeno, sia possibile alterarne il decorso grazie alla diagnosi precoce.

Gli screening condotti in Italia sono organizzati in “programmi” che si rivolgono alle persone a maggior rischio di sviluppare una determinata malattia. Devono essere effettuati a intervalli regolari lungo l’arco di tempo in cui la malattia ha maggiori probabilità di svilupparsi e un eventuale intervento terapeutico dia effettivi vantaggi in termini di guadagno di tempo e/o di qualità di vita.

Va sottolineato che un’eventuale positività all’esame non equivale a una diagnosi certa di malattia: in caso di positività, tutti gli screening prevedono specifici esami di approfondimento che diano una diagnosi definitiva.

Per la diagnosi precoce dei tumori femminili il nostro Servizio Sanitario Nazionale offre gratuitamente due programmi di screening:

- la mammografia per il tumore del seno
- il Pap-test o il test HPV per il tumore del collo dell'utero (cervice uterina).

Esiste un programma di screening gratuito anche per il tumore del colon-retto che, pur non essendo limitato al sesso femminile, è comunque molto frequente nelle donne. Questi programmi di screening si basano su solide prove di efficacia e si sono dimostrati utili a cambiare la storia naturale di questi 3 tumori.

La **mammografia** è l'esame più efficace attualmente disponibile per individuare il tumore del seno in una fase molto precoce. Non ne evita la comparsa, ma permette di individuarlo in fase iniziale, quando le cure necessarie sono meno invasive e più efficaci. Se il tumore è piccolo aumentano le possibilità di guarigione e un eventuale intervento chirurgico è molto limitato: l'80-90% delle donne con un tumore di piccole dimensioni e senza linfonodi coinvolti può guarire definitivamente.



L'esame viene eseguito nelle fasce di età in cui è più alto il rischio di ammalarsi di tumori al seno: dai 45 ai 49 anni deve essere fatto annualmente perché a quest'età è più frequente avere una densità dei seni maggiore, il che limita la possibilità di individuare alterazioni sospette, mentre tra i 50 e i 74 anni va fatto ogni 2 anni; dopo i 74 anni aumentano le probabilità di individuare tumori a scarsa potenzialità evolutiva e i vantaggi di questa indagine si annullano.

La mammografia è un esame che non necessita di una preparazione specifica e non ha particolari controindicazioni. Nel periodo premenstruale uno stato di maggiore tensione mammaria può aumentare la sensazione di fastidio durante l'esecuzione dell'esame. In alcuni casi (es. per verificare immagini radiografiche poco chiare, o noduli o addensamenti al seno) a completamento della mammografia viene proposta anche un'ecografia, un esame complementare e non alternativo alla mammografia.

L'AUTOPALPAZIONE

È una tecnica che ogni donna può effettuare comodamente a casa propria: se eseguita correttamente e regolarmente può aiutare a ridurre il rischio di diagnosticare un tumore del seno in fase avanzata ma da sola non può bastare. L'autoesame non sostituisce la mammografia e l'ecografia.

Il Pap-test e il test HPV (*Human Papilloma Virus*) sono i test più efficaci per ridurre la mortalità per tumore del collo dell'utero e diminuire l'incidenza della neoplasia invasiva, grazie alla capacità di identificare sia le lesioni tumorali molto precoci che pretumorali in assenza di sintomi. Sono esami semplici e non dolorosi, che



si eseguono prelevando con una spatola e uno spazzolino piccole quantità di tessuto presente sul collo dell'utero. Un lieve sanguinamento dopo il Pap-test o il test HPV è frequente ma non deve preoccupare. Nel Pap-test il campione viene "strisciato" (da qui il termine "striscio" con cui questo test veniva identificato in passato) e fissato su un vetrino e quindi analizzato al microscopio in laboratorio.

Nel caso del test HPV invece il materiale prelevato non è letto al microscopio ma sottoposto a un esame di laboratorio per la ricerca del papilloma virus, il virus da cui può derivare il tumore del collo dell'utero.

Il test HPV oggi viene utilizzato come test di screening al posto del Pap-test nelle donne dai 30 ai 64 anni perché molti studi hanno dimostrato che è in grado di individuare più lesioni rispetto al Pap-test ed è quindi più protettivo. Inoltre, il test HPV trova queste lesioni quando sono in fase più precoce e perciò può essere effettuato ogni 5 anni.

Nella fascia di età tra i 25 e i 29 anni invece il Pap-test ogni tre anni rimane lo screening più efficace. Infatti, le infezioni da HPV sono molto frequenti in questa età, ma

nella maggior parte dei casi regrediscono spontaneamente, pertanto il test HPV nelle donne di questa età comporterebbe un elevato rischio di esami e trattamenti inutili. Dopo i 64 anni, poi, per una donna che ha eseguito regolarmente il Pap-test o il test HPV, si può ragionevolmente escludere la presenza di questo tumore anche per gli anni futuri, visti i tempi di sviluppo molto lenti. Ovviamente la vaccinazione contro l'HPV rappresenta una delle più efficaci strategie nel prevenire il carcinoma del collo dell'utero, specialmente se viene effettuata prima dell'inizio dell'attività sessuale. Tuttavia anche le donne che sono state vaccinate dovranno continuare a fare il test perché il vaccino non previene il 100% dei tumori del collo dell'utero.

Il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci (SOF) serve a ridurre la mortalità per tumore del colon-retto che, nelle donne, è al secondo posto per frequenza (13%), preceduto solo dal tumore della mammella. Nella quasi totalità dei programmi di screening viene eseguito ogni 2 anni nelle persone tra i 50 e i 69 anni. Consiste nella raccolta di un piccolo campione di feci e nella ricerca di tracce di sangue non visibili a occhio nudo. Le eventuali tracce di sangue (positività all'esame) non equivalgono ad una diagnosi certa di tumore ma impongono esami di approfondimento (rettosigmoidoscopia, colonscopia) che porteranno ad una diagnosi definitiva.

Ascolta il tuo corpo: dai il giusto peso a sintomi che potrebbero essere campanelli di allarme di alcune malattie e partecipa ai programmi di screening. Proteggere la tua salute significa proteggere anche quella dei tuoi cari.