

Menopausa, meno male!

La prevenzione
del cancro
dopo i 50 anni

insieme  contro il cancro





Perché questo opuscolo?

Questa pubblicazione rientra nella campagna **Menopausa meno... male!** e si pone l'obiettivo di valorizzare la salute della donna non più in età fertile, aiutarla nell'affrontare al meglio questo cambiamento e diffondere una nuova cultura della prevenzione e della gestione dei piccoli e grandi disturbi che questa fase della vita può comportare.

Carissima,

in Italia ogni anno oltre 64mila donne, d'età compresa tra i 50 e i 69 anni, si ammalano di tumore. Oggi il cancro deve fare meno paura rispetto al passato. Oltre il 60% delle pazienti è viva a 5 anni dalla diagnosi, e di queste almeno una su quattro è tornata ad avere la stessa aspettativa di vita della popolazione generale. Può quindi essere considerata guarita.

Per riuscire a sconfiggere i tumori è tuttavia fondamentale il ruolo della prevenzione sia primaria che secondaria: quindi bisogna condurre stili di vita sani anche dopo i 50 anni. Inoltre si rende assolutamente necessario, a partire da una certa età, sottoporsi regolarmente a semplici esami salvavita.

Leggi attentamente tutte le informazioni che troverai nelle prossime pagine.

Prof. Francesco Cognetti

Presidente della Fondazione Insieme contro il Cancro



Chi siamo:

La **Fondazione Insieme contro il Cancro** è nata per combattere i tumori a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione e attività di ricerca. Si impegna inoltre per la riabilitazione e il reinserimento sociale dei malati oncologici. È presieduta dal prof. Francesco Cognetti.

La prevenzione primaria del cancro

Prima regola: non fumare!



Una volta le sigarette erano un vizio soprattutto maschile. I dati più recenti dimostrano invece che è un comportamento sempre più rosa. Le fumatrici rischiano una menopausa anticipata e poi il vizio rappresenta uno dei principali fattori di rischio oncologici.

Anche dopo i 50 anni è possibile dire addio al fumo! I benefici per l'intero organismo sono immediati! Per riuscirci bisogna esserne veramente convinti soprattutto dopo tanti anni di tabagismo.

Attenzione al consumo di alcol!

L'alcol è potenzialmente cancerogeno e l'abuso aumenta il rischio di tumore del cavo orale, della faringe, dell'esofago e della laringe. È inoltre collegato all'insorgenza di cancro del fegato, dell'intestino e della mammella. Questo comportamento scorretto non interessa solo i giovanissimi. Il 5% delle donne tra i 45 e i 64 anni beve dosi eccessive di alcol. La percentuale sale al 9% tra le italiane d'età compresa tra i 65 e i 74 anni.

L'alcol, durante la menopausa, può contribuire a peggiorare i sintomi come vampate di calore e irritabilità. **Non è un nutriente e non serve all'organismo, anzi contribuisce a fare ingrassare!** Apporta infatti circa 7 kilocalorie per grammo, che corrispondono a 100 calorie per ogni bicchiere. Mezzo litro di vino equivale quindi a circa 350 kcal.

... e che la dieta sia sana ed equilibrata!

Il benessere femminile passa anche dalla tavola e il modo più semplice per

garantire al proprio corpo le sostanze adeguate è variare il più possibile i cibi consumati. Questa regola è ancora più valida per colmare eventuali carenze alimentari e alleviare i disturbi tipici della menopausa. Il 30% dei tumori sono riconducibili alla dieta (sia in termini di quantità e qualità). Ecco qualche consiglio:

- **Aumentare** il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi, ricche di fibre, vitamine e antiossidanti;
- **Privilegiare** il pesce azzurro e le carni magre
- **Limitare** gli insaccati e preferire i salumi magri
- **Utilizzare** oli vegetali e limitare invece l'utilizzo del sale
- **Ridurre** l'assunzione di dolci, ricchi di grassi e zuccheri

Attenzione alla bilancia!

L'aumento di peso è un fenomeno che si verifica spesso nelle donne in meno e post-menopausa. È legato soprattutto ai processi di invecchiamento dell'organismo che inducono cambiamenti nel metabolismo. I chili di troppo nella donna tendono ad accumularsi soprattutto a livello addominale e

Menopausa e Vitamina D

L'osteoporosi è caratterizzata da una bassa massa ossea e da un deterioramento strutturale del tessuto osseo, che aumenta la fragilità dello scheletro e il rischio di fratture. Negli adulti di età pari o superiore a 50 anni, l'integrazione di vitamina D a dosi adeguate, in combinazione con il calcio, può avere effetti benefici sulla densità minerale ossea e sulle eventuali fratture. Livelli insufficienti e carenti di vitamina D sono associati a un aumentato rischio di sindrome metabolica, diabete, patologie cardiache e ictus. Alcuni studi hanno dimostrato che la somministrazione di vitamina D ha diminuito la secchezza vaginale nelle donne in menopausa. I bassi livelli di vitamina D sono poi correlati a sentimenti depressivi.

Nelle donne in menopausa, l'integrazione di vitamina D dovrebbe essere stabilita dal medico, personalizzando i dosaggi in base alle esigenze individuali, al peso corporeo, ai problemi di salute o ai rischi da prevenire.

non si tratta solo di un problema estetico. Provocano un'alterazione della qualità della vita e diverse malattie: ipertensione, diabete di tipo 2, patologie respiratorie, osteoartrite e problemi psicologici. Le donne in sovrappeso presentano tassi maggiori di mortalità per cancro del colon-retto, della prostata, dell'utero, della cistifellea e della mammella.

Muoviti, muoviti!

I vantaggi che derivano al nostro benessere dall'esercizio fisico sono numerosissimi! Dal punto di vista oncologico è dimostrato come lo sport sia in grado di ridurre almeno del 50% la mortalità e il rischio di cancro al seno. E diminuisce del 60% la probabilità di essere colpiti di cancro al colon. Una qualsiasi attività regolare:

- **contribuisce a mantenere il peso-forma ideale bruciando i grassi**
- **migliora la pressione arteriosa e il tasso di colesterolo del sangue**
- **rallenta l'invecchiamento muscolare e osseo**

Lo sport favorisce anche la socializzazione e riduce i sintomi di ansia, depressione, stress e solitudine che possono interessare le donne over 50. Lo sport, consigliato durante la menopausa e in post-menopausa, dovrebbe essere a basso impatto meccanico per evitare l'insorgenza di lesioni muscolo-scheletriche. Le attività da svolgere regolarmente sono camminare a passo sostenuto, nuotare, andare in bicicletta, fare giardinaggio, il ballo e l'aerobica.



Proteggiti dalle malattie sessualmente trasmissibili!

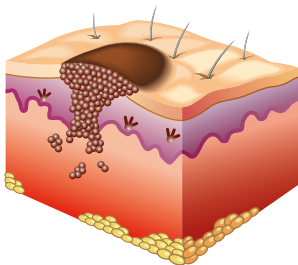
Il 15-20% dei tumori deriva da infezioni che possono essere prevenute. Fra queste alcune, come l'**epatite** o il **papilloma virus**, possono venire trasmesse attraverso i rapporti sessuali.

Per proteggersi è bene utilizzare sempre il preservativo. È, infatti, l'unica barriera efficace contro questo rischio. Per usarlo correttamente va indossato fin dall'inizio del rapporto e per tutta la sua durata.

La menopausa può diventare un periodo in cui potersi nuovamente concentrare su di sé, alla riscoperta della propria sessualità. Attenzione però a prendere le giuste precauzioni per evitare gravi conseguenze alla salute.



Attenzione alla pelle!



Il **melanoma** è il più conosciuto dei tumori cutanei, anche se rappresenta solo il 4% circa del totale.

Si origina dai melanociti, cellule responsabili della colorazione della pelle, che si trovano nello strato più profondo dell'epidermide. Per prevenirlo è necessario controllare periodicamente i nei, accertandosi di numero, forma, colore e

dimensione. La produzione di nuovi nei può proseguire anche dopo i 40 anni e quindi necessario sottoporsi regolarmente a visite periodiche con il dermatologo.

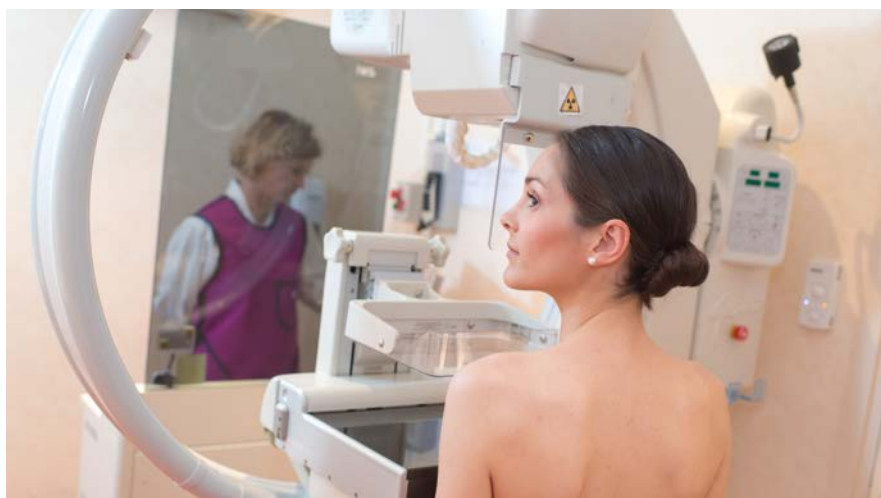
Attenzione anche ai raggi solari che rappresentano il principale fattore di rischio di quasi tutti i tumori della cute. È bene mettere al riparo la pelle con delle creme protettive, indossare gli occhiali da sole e in estate nelle ore più calde (da mezzogiorno alle tre) sarebbe meglio non esporsi. Queste regole non riguarda solo i giovanissimi ma anche le donne over 50. La pelle è il nostro organo più esteso e deve essere protetta ad ogni fascia d'età.

La prevenzione secondaria del cancro

Consiste nell' individuare il tumore in uno stadio precoce per ottenere così maggiori chances di guarigioni. Oggi esistono tre programmi di screening oncologici rivolti alle fasce di popolazione considerate a rischio: per il tumore della mammella, della cervice uterina e del colon retto. Ogni donna dopo i 50 anni dovrebbe sottoporsi regolarmente a questi esami che sono previsti nei programmi di screening organizzati in tutte le Regioni italiane

Lo screening del tumore della mammella

Si basa sulla **mammografia** e consiste in una radiografia alle mammelle. L'analisi dura pochi minuti, può essere fastidiosa e leggermente invasiva, ma presenta il vantaggio di diagnosticare il tumore quando è ancora di piccole dimensioni. L'esame viene di solito eseguito in piedi, a seno nudo, appoggiando una mammella alla volta su un apposito ripiano ad altezza regolabile. L'apparecchio determina una leggera compressione sulla ghiandola in modo da fornire una migliore qualità dell'immagine. L'esame



dura pochi minuti e può essere completato anche da una valutazione clinica del seno. In caso di positività, l'approfondimento prevede in genere di ripetere l'indagine, insieme a un'ecografia e una visita clinica. La mammografia evidenzia addensamenti, microcalcificazioni e noduli anche di pochi millimetri. Oltre a questo test, eventualmente accompagnato ad un'**ecografia**, è importante che ogni donna, a partire dai 25 anni, effettui almeno una volta l'anno l'autoesame del seno.

I programmi di screening sono organizzati dalle ASL che spediscono ogni 24 mesi una lettera di avviso alle donne dai 50 fino ai 69 anni. In alcune Regioni l'esame è previsto partire dai 45 anni.

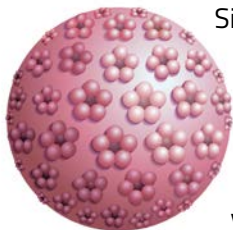
Lo screening del tumore del colon-retto

Si basa sulla ricerca di sangue occulto nelle feci. L'esame permette di individuare lesioni precancerose o polipi che possono sanguinare impercettibilmente, in modo quindi non visibile a occhio nudo. Il test identifica la presenza di emoglobina nelle feci, quando non è ancora visibile in modo macroscopico. La ricerca del sangue occulto nelle feci può indicare solo la presenza o l'assenza di sangue, ma non specificarne le cause. Il medico di famiglia o lo specialista suggerirà le indagini necessarie per accertare l'origine del sanguinamento. Se il test risulta positivo sono necessari ulteriori approfondimenti. Il più utilizzato è l'**esame endoscopico** che consiste in una gastroscopia e/o colonscopia a seconda del tipo di test utilizzato e del sospetto clinico. Sono inoltre disponibili altri esami come per esempio la **rettosigmoidoscopia**. È in grado di identificare facilmente il cancro nella parte finale dell'intestino (retto sigma). È in questa sede che si sviluppa circa il 70% delle patologie tumorali del colon-retto.



I programmi di screening prevedono la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni 24 mesi, gratuitamente, su invito della propria ASL. Il test per è disponibile per le donne tra i 50 e il 74 anni.

Lo screening del tumore della cervice uterina



Si basa sul **Pap-test** o sull'**HPV test**. Sono esami che permettono di riconoscere ed eventualmente curare l'infezione da Papilloma Virus. Si eseguono entrambi prelevando una piccola quantità di cellule sfaldate del collo dell'utero, da esaminare in laboratorio. Il tutto viene effettuato da un ginecologo, dura 5-10 minuti, ed è solitamente indolore.

Durante l'esame viene inserito delicatamente in vagina uno strumento, chiamato speculum, utilizzato per dilatarne le pareti e rendere visibile il collo dell'utero. Con una spatola si prelevano le cellule della superficie esterna. Poi con una spazzolina si effettua una seconda asportazione all'interno del canale cervicale.

Il Pap test evidenzia le alterazioni morfologiche, ossia dell'aspetto delle cellule prelevate. Il Test HPV è invece un esame di biologia molecolare che permette di rilevare la presenza dell'HPV mediante l'individuazione del DNA virale.

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2014-2018 stabilisce che entro il 2018 tutti i programmi di screening italiani passino dal Pap test al test HPV come test primario per le donne dai 30-35 anni, in modo progressivo e programmato. Le donne ricevono una lettera di invito per il prelievo cervico-vaginale (che è uguale per i due test). Le donne in fascia di età compresa fra 30-35 e 64 anni sono invitate a fare il test HPV ogni 5 anni. Tuttavia alcune Regioni o singole ASL possono prevedere anche il Pap test ogni due anni per tutte le donne.





La menopausa... non è più quella di una volta!

Grazie ad accorgimenti quotidiani, i disturbi della menopausa e la metamorfosi psicofisica non devono più rappresentare un problema. Inoltre i cambiamenti storici e culturali hanno rimosso qualsiasi accezione negativa dal punto di vista sociale. Tutto questo permette di affrontare al meglio anche il cambiamento del corpo: la menopausa non è “l’inizio della fine”, bensì una fase piena di opportunità, un momento in cui coccolarsi e prendersi cura di sé stesse, per prevenire eventuali problemi ed allargare i propri orizzonti, esplorando nuove possibilità. È però indispensabile curare la salute e quindi tenere sotto controllo il proprio corpo attraverso analisi ed accertamenti diagnostici regolari. In aggiunta, ci sono alcuni comportamenti facili da mettere in pratica che aiutano a gestire e preservare al meglio sia il fisico che la mente.



www.insiemecontroilcancro.net
info@insiemecontroilcancro.net

Consiglio di Amministrazione:

Presidente

Francesco Cognetti

Vicepresidente

Gianfranca Traclò

Segretario

Laura del Campo

Membri

Giordano Beretta
Luigi Cavanna
Saverio Cinieri
Stefania Gori
Silvia Novello
Vittorina Zagonel

Direttore della comunicazione

Mauro Boldrini



Un progetto di



via Malta 12/b, 25124 Brescia
Via Ippolito Rosellini 12, 20124 Milano
Via Monte delle Gioie 1, 00199 Roma
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Realizzato con il contributo
non condizionante di

