



IL DECALOGO PER UNA BUONA PREVENZIONE ...LE REGOLE ANTICANCRO

Quando si parla di lotta contro i tumori il pensiero corre alle nuove frontiere della ricerca, a diagnosi sempre più precoci e terapie che promettono a tutti la guarigione.

Se il progresso scientifico in ambito oncologico è determinante, tuttavia la battaglia contro i tumori si combatte anche su un altro fronte primario, quello culturale. La sfida raccolta dall'Ordine dei Medici di Brescia con questo Decalogo è quella di "fare cultura" in ambito oncologico, mediante una **divulgazione scientifica chiara e accessibile**. La sensibilizzazione diventa presupposto anche per una maggiore appropriatezza clinica negli approfondimenti diagnostici - da più parti auspicata - da realizzare con il consapevole coinvolgimento del paziente.

Una **nuova cultura contro il cancro**, che incomincia dalla cura del proprio benessere attraverso stili di vita sani, per un'adeguata prevenzione a partire dalle scelte quotidiane. Una cultura che passa dall'attenzione alla diagnosi precoce, con l'adesione ai programmi di screening oncologici, che identificando alcuni tumori in fase iniziale possono salvare molte vite e aumentare le possibilità di guarigione. Ma anche **cultura come bagaglio di saperi, senso critico, capacità di ascolto** del proprio medico curante, per distinguere gli esami e trattamenti davvero necessari da quelli che non lo sono affatto. Una bussola oggi irrinunciabile per orientarsi fra richiami mediatici non sempre appropriati e numerose proposte di test "sensazionali", ma dallo scarso valore scientifico.

Pensato come un vademecum agile e comprensibile da tutti, il Decalogo si propone di **sensibilizzare la popolazione** sull'importanza della prevenzione oncologica, attraverso regole pratiche che verranno diffuse su tutto il territorio provinciale, grazie alla preziosa collaborazione dei principali attori in ambito sanitario locale.

**GRAZIE AGLI SCREENING E
ALLE NUOVE TERAPIE DISPONIBILI,
NEGLI ULTIMI 20 ANNI LA MORTALITÀ PER
TUMORI IN ITALIA È DIMINUITA DEL 20%**



Il Decalogo per una buona prevenzione è un progetto a cura dell'Ordine Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Brescia

Con il contributo determinante di



Fondazione Guido Berlucci

Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale (ONLUS)

Con il patrocinio di



**ORDINE MEDICI CHIRURGI
E ODONTOIATRI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA**
via Lamarmora 167 | 25124 | Brescia

telefono 030 24 53 211 - fax 030 24 29 530
email info@ordinemedici.brescia.it
email PEC info@omceobs.legalmailpa.it

www.ordinemedici.brescia.it
Facebook [ordinemedicibrescia.it](https://www.facebook.com/ordinemedicibrescia.it)

illustrazioni martacomin.com



Il decalogo per una **BUONA PREVENZIONE** ...le regole anticancro

a cura dell'**ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI
E ODONTOIATRI
DELLA PROVINCIA DI BRESCIA**



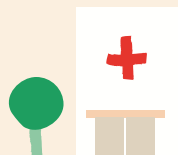
1 CANCRO: PERCHÉ CI SI AMMALA?

Sono molteplici i fattori che entrano in gioco nell'insorgenza di un tumore: a concorrere sono **predisposizione genetica, familiarità, età, influenza dell'ambiente, stili di vita scorretti**. La buona notizia è che un terzo delle morti per tumore si potrebbero scongiurare incidendo sui fattori di rischio modificabili, come gli stili di vita.



CHE COSA È UNO SCREENING?

È un **esame** che consente di **individuare in fase iniziale una determinata malattia**, nello specifico un tumore, in persone che non presentano alcun segno evidente di malattia.



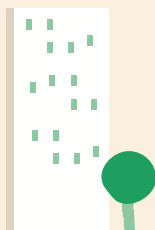
SE LI CONOSCI LI CURI

Gli esami di **screening** sono utili per diagnosticare alcuni tumori **il più precocemente possibile**, migliorando in questo modo le opportunità di cura e le possibilità di guarigione. Questo vale per molti tumori, ma non per tutti.

2



3



4

I MAGNIFICI TRE

Gli unici screening per i tumori di dimostrata utilità ed efficacia sono quelli per

- mammella - mammografia
- collo dell'utero - Pap test
- colon-retto - ricerca di sangue occulto nelle feci

È importante eseguirli regolarmente, nei tempi e intervalli stabiliti.

Ricordati di aderire agli inviti periodici del Sistema Sanitario per questi screening, che sono gratuiti!

5 C'È CHI DICE NO

Per altri tumori non vi sono **evidenze sull'utilità di uno screening**. Un caso emblematico, tuttora dibattuto, è il tumore della prostata. Attualmente, in assenza di familiarità o di altri fattori di rischio, il dosaggio del PSA (antigene prostatico specifico) andrebbe richiesto solo in presenza di disturbi e sintomi prostatici.



6

ATTENTI ALLE SIRENE!

Diffida di chi ti propone **check-up preconfezionati**, dosaggi di marker tumorali alla cieca o test "innovativi"

Chiedi al tuo medico di spiegarti i pro, i contro e quali certezze può darti ciascun accertamento, prima di effettuare delle scelte che avranno comunque delle conseguenze sulla tua vita



DI PIÙ NON È SEMPRE MEGLIO

In medicina se una cosa non è utile è spesso **dannosa**. Ci si espone a rischi (radiazioni, interventi, farmaci) che possono avere conseguenze negative sulla persona, senza migliorarne la salute e la qualità di vita.

7

8

TROPPO BELLO PER ESSERE VERO

Non confondere la scienza con la fantascienza di molti annunci promozionali e sensazionali. Internet ma anche tv e giornali riportano spesso messaggi clamorosi, ma fuorvianti, per "fare notizia". Metti un filtro e rivolgiti al tuo medico, che è in grado di leggere e "pesare" dati, affermazioni e proposte, e valutarne con te veridicità e utilità per la tua salute.



9



AD OGNI PAZIENTE LA SUA MEDICINA

In base alla tua storia clinica, alla familiarità e al **profilo di rischio individuale** il medico di famiglia, che ti conosce, potrà consigliare ulteriori accertamenti a completamento o in aggiunta agli screening.

10



LA SALUTE PASSA ANCHE ATTRAVERSO IL TUO IMPEGNO

La diagnosi precoce di un tumore è importante, ma **prevenzione ancora di più**.

L'unica vera, dimostrata prevenzione che allunga e migliora la qualità di vita è: non fumare, mangiare meno e meglio, fare attività fisica.

