



## COMUNICATO STAMPA

Contatto Flavia Nicolai, Responsabile della comunicazione, [media@legacancro.ch](mailto:media@legacancro.ch)

Telefono (diretto) 031 389 94 13

Data Berna, 27 febbraio 2018

### **Scoprire precocemente il cancro intestinale e prevenirlo con uno stile di vita sano**

**Ogni anno in Svizzera 4300 donne e uomini si ammalano di cancro intestinale; cinque anni dopo la diagnosi, sei pazienti su dieci sono ancora vivi. Se riconosciuto presto, il cancro intestinale è spesso adeguatamente curabile. L'accertamento diagnostico precoce può salvare la vita. Pertanto la Lega contro il cancro raccomanda a tutti di svolgere accertamenti diagnostici precoci dai 50 anni in su.**

La diagnosi precoce del cancro intestinale è importante poiché spesso questo tipo di tumore, dalla crescita molto lenta, si fa notare dopo diversi anni dal suo insorgere, quando ormai è in stadio avanzato. Per accettare precocemente la presenza di un cancro intestinale vi sono due ottimi metodi: il «test del sangue nelle feci» e l'endoscopia intestinale.

#### **«Test del sangue nelle feci»: semplice e rapido**

Il «test del sangue nelle feci» è semplice, si acquista dal medico o in farmacia e si svolge rapidamente. Il test rileva nelle feci anche tracce di sangue non visibili a occhio nudo, il cosiddetto sangue occulto, che può essere causato dal cancro intestinale o da possibili stadi precursori della malattia, i polipi. L'eventuale risultato positivo del «test del sangue nelle feci» non significa necessariamente la presenza di un tumore. Il sangue potrebbe avere anche altre origini, tuttavia è assolutamente consigliabile rivolgersi al medico per scoprirne la provenienza.

#### **Endoscopia intestinale: affidabile e con azione preventiva**

L'endoscopia intestinale (coloscopia) è considerata il metodo più affidabile per scoprire il cancro intestinale ed i suoi stadi precursori. Con l'endoscopia uno specialista esplora l'interno dell'intestino tramite un tubo flessibile e una piccola telecamera. La telecamera trasmette le immagini direttamente ad un monitor. In tal modo se vi è un tumore è molto probabile che venga scoperto e nel corso della stessa visita è possibile eliminare eventuali polipi. La visita viene svolta da un gastroenterologo, dura circa 20 o 30 minuti e di regola non è dolorosa. I polipi o i campioni di tessuto eventualmente prelevati nel corso dell'endoscopia vengono poi analizzati per escludere la presenza di cellule tumorali. L'endoscopia intestinale è un po' più impegnativa ma al contempo più efficace dell'altro metodo e permette anche di prevenire il tumore, eliminando i polipi prima che divengano maligni.

#### **In Svizzera il programma di diagnosi precoce sta andando avanti**

Con la diagnosi precoce del cancro intestinale la Svizzera si sta muovendo in direzione delle pari opportunità. Nei programmi sistematici di accertamento diagnostico precoce, a partire dai 50 anni le donne e gli uomini vengono invitati a sottoporsi alle visite e sono





esonerati dal pagamento della franchigia. Lo si sta già facendo nei cantoni Uri e Vaud, mentre in Ticino è in corso un progetto pilota. A partire dalla primavera 2018 anche i cantoni di Ginevra, Giura e Neuchâtel offriranno programmi di diagnosi precoce e dall'autunno anche il Vallese. All'inizio del 2019 si aggiungeranno anche il Vallese e alcuni cantoni della Svizzera tedesca.

## **Le casse malati si fanno carico delle spese**

L'assicurazione di base è tenuta a pagare alle persone di età compresa tra 50 e 69 anni un «test del sangue nelle feci» ogni due anni o un'endoscopia intestinale ogni dieci anni. Al di fuori di questi programmi, la franchigia e la partecipazione ai costi sono a carico degli assicurati.

## **Uno stile di vita sano con un'alimentazione equilibrata riduce il rischio**

A partire dai 50 anni di età l'accertamento diagnostico precoce è molto importante, ma lo è anche la prevenzione del cancro intestinale. Pur non esistendo una protezione sicura, tuttavia il cancro intestinale è uno dei tumori la cui insorgenza è strettamente legata alle nostre abitudini alimentari e allo stile di vita. Con uno stile di vita sano si può fare attivamente qualcosa per ridurre il proprio rischio. Oggi sappiamo che il movimento regolare, il peso corporeo normale con un BMI tra 18,5 e 25 nonché la rinuncia a tabacco ed alcol riducono il rischio di cancro intestinale. Alla riduzione del rischio contribuiscono anche un'alimentazione equilibrata e ricca di fibre alimentari, con molta verdura, frutta e prodotti integrali. Inoltre è meglio utilizzare oli vegetali anziché animali. Il consumo di carne andrebbe limitato a due o tre volte la settimana. Al suo posto si possono consumare alimenti contenenti proteine come uova, tofu, formaggio e legumi. Invece bisognerebbe limitare il consumo di carne rossa, insaccati, dolciumi, cibi molto salati ed alcolici. La verdura e la frutta forniscono vitamine e fibre alimentari essenziali e oltretutto sono anche povere di grassi e calorie. Poiché un'alimentazione ricca di verdura e frutta aiuta a ridurre il rischio di cancro intestinale, con la sua campagna «5 al giorno» la Lega contro il cancro raccomanda di consumare cinque porzioni al giorno di verdura e frutta.

### **Mese informativo marzo 2018 - offerte e informazioni**

#### **Opuscolo «La diagnosi precoce del cancro intestinale» e il Forum cancro online**

Nello shop online della Lega contro il cancro si trovano materiali informativi, opuscoli e schede sul cancro intestinale: [http://www.legacancro.ch/it/prevenzione/\\_varie\\_malattie/\\_cancro\\_dellintestino](http://www.legacancro.ch/it/prevenzione/_varie_malattie/_cancro_dellintestino)

Gli esperti della Lega svizzera contro il cancro rispondono per iscritto online nel Forum cancro alle domande della popolazione sull'accertamento diagnostico precoce del cancro intestinale e l'alimentazione ([www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch)).

#### **Prevenzione del cancro intestinale in farmacia**

Le persone di età compresa tra 50 e 75 anni possono approfittare di un accesso agevolato alle misure di prevenzione del cancro intestinale. Nell'ambito di una campagna che si svolge dal 1° marzo al 14 aprile 2018, in 800 farmacie di tutta la Svizzera si può verificare il rischio individuale di cancro intestinale e in caso di necessità acquistare un test del sangue occulto nelle feci. Anche gli opuscoli «La diagnosi precoce del cancro intestinale» della Lega contro il cancro sono disponibili in molte di queste farmacie. La maggior parte delle farmacie offre questa possibilità durante tutto l'anno, anche fuori dalla campagna. L'offerta non è coperta



dall'assicurazione di base: solo i clienti che hanno un'assicurazione supplementare CSS possono approfittarne gratuitamente. Per ulteriori informazioni, anche sulle farmacie partecipanti, visitare il sito [www.no-al-cancro-del-colon.ch](http://www.no-al-cancro-del-colon.ch).

**La Lega contro il cancro offre consulenza e sostegno**

Le leghe cantonali e regionali operano sul territorio. In ogni parte della Svizzera offrono a tutte le persone colpite dal cancro e ai loro familiari una consulenza e un sostegno individuali e continui:  
<http://www.legacancro.ch>

**Le consulenti specializzate della Linea cancro offrono aiuto**

Telefono 0800 11 88 11  
E-mail [helpline@legacancro.ch](mailto:helpline@legacancro.ch)  
Chat [www.legacancro.ch/cancerline](http://www.legacancro.ch/cancerline)  
Forum [www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch)  
Skype [lineacancro.ch](http://lineacancro.ch)