

Questionario

con il patrocinio

Rai  Segretariato Sociale



**Gruppo
Posteitaliane**



**NON DIMENTICARE DI PORTARLO
AL MOMENTO DELLA VISITA**

Compila il breve questionario e prenota una visita gratuita chiamando i numeri di riferimento: il test non sostituisce la visita specialistica, ma è parte integrante della valutazione clinica. Se rispondi in modo affermativo ad una sola delle domande colorate in blu: chiama e risolvi il problema ... prima che insorga.

- 1) Qual'è il tuo sesso? M F
2) Hai più di 40 anni? No Sì
3) **Noti alterazioni nella defecazione (modifica delle abitudini, stimolo costante, dolore)** No Sì
4) **Hai uno o più parenti di I grado colpiti da Cancro del colon e/o retto?** No Sì
5) **Soffri di malattie croniche intestinali? (M. di Crohn, retto colite ulcerosa, ecc...)** No Sì
6) **Ti sono stati diagnosticati polipi?** No Sì
7) **Hai mai visto sangue nelle feci?** No Sì
8) Sei mai stato affetto da altri tipi di tumore? No Sì
9) Mangi più di 3 porzioni di carne rossa a settimana? (1 porzione equivale a 130 grammi) No Sì
10) Mangi 5 o più porzioni di frutta/verdura al giorno? (1 porzione=circa 200 g. di verdure crude o cotte) No Sì
11) Assumi almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno? No Sì
12) Assumi un complesso multivitaminico al giorno? No Sì
13) Sei in sovrappeso? BMI>25 (BMI=peso/altezza²) No Sì
14) **Bevi in genere 1 o più bevande alcoliche al giorno? (ossia 1 lattina di birra, 1 bicchiere di vino o un bicchierino di liquore)** No Sì
15) **Fumi più di 10 sigarette al giorno da almeno 10 anni?** No Sì
16) **Pratichi attività fisica per 3 o più ore la settimana? (Camminare, ballare, ecc...)** No Sì



www.colonretto.org

Infoline

0690183648

Ufficio Stampa

Silvia Mattoni
328/6250729

Elisabetta Mancini
333/6387969

Giuseppina Monetini
339/8993861

Segreteria Scientifica

Renato Coppi
Carlo Cannella
Paolo Urciuoli
Alessandra Cola
Roberto Paolo Iachetta
Eleonora Degli Effetti
Daniele Pichelli
Daniele Brunelli
Valerio D'Orazi

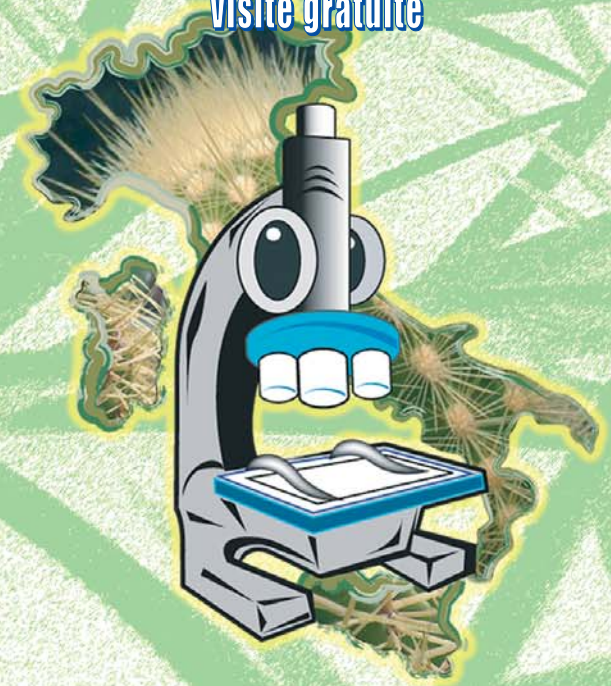
Realizzazione grafica

Lorenzo Monetini 329/6083533

**"Settimana Nazionale di Prevenzione
del Cancro del Colon e del Retto"**

5-11 marzo 2007

visite gratuite



**"Con una visita
puoi salvarti la vita..."**

**Presidente
della manifestazione**
Filippo Catureri

**Direttore
della manifestazione**
Massimo Mongardini

www.colonretto.org

Infoline

0690183648

ALIMENTAZIONE ED ATTIVITÀ FISICA NELLA PREVENZIONE DEL CANCRO DEL COLON E DEL RETTO

Il carcinoma del colon retto rappresenta una delle più frequenti cause di morte per neoplasia nei Paesi sviluppati e la sua incidenza è in aumento in tutto il mondo. A ciò contribuisce lo stile di vita tipico del mondo occidentale. Al contrario, si è visto come alcune corrette abitudini alimentari ed un discreto livello di attività fisica possano aiutare a prevenire l'insorgenza dei tumori del colon-retto:

1. Raggiungere e mantenere un peso corporeo normale

Un'eccessiva introduzione calorica e l'obesità sono state poste in relazione con un'aumentata mortalità anche per i tumori del colon-retto. La prevalenza di questi tumori aumenta con il grado di obesità: 2.5 volte superiore nei soggetti obesi rispetto ai normopeso. L'attività fisica (almeno 30 min. al giorno) sembra avere un ruolo molto importante ed è stata rilevata un'associazione inversa tra grado di attività fisica e cancro del colon.

2. Mangiare più alimenti d'origine vegetale ricchi in fibre come cereali integrali, farina integrale, legumi, vegetali e frutta.

L'incidenza del cancro del colon è bassa in popolazioni che utilizzano diete ricche di fibre. Un recente studio Europeo (EPIC) ha dimostrato una riduzione del 25% di casi di neoplasie del colon-retto (soprattutto a carico delle porzioni più distali del colon) per i soggetti che assumevano un'adeguata quantità di fibra.

3. Ridurre l'assunzione totale di grassi

Un'eccessiva introduzione di grassi aumenta il rischio di sviluppo di cancro della mammella, del colon e della prostata. Il grasso alimentare può avere una azione diretta aumentando il turnover epiteliale, oppure può agire indirettamente attraverso il suo metabolismo ad acidi biliari nel fegato. Gli acidi biliari vengono quindi escreti e convertiti in promotori tumorali dai batteri presenti nel lume intestinale.

4. Altri fattori nutrizionali

- il calcio (sia attraverso i prodotti lattiero-caseari – 500 ml

di latte/die - sia sotto forma di supplementi per os – 1.2g/die) sembra essere in grado di prevenire la recidiva di polipi del colon (-19%) e la comparsa di neoplasie del colon-retto (-11%);

- l'insorgenza di tumori del colon-retto sembra essere positivamente associata ad un eccessivo consumo di carni rosse o conservate forse in relazione ai processi di conservazione (effetti delle affumicature e/o dei conservanti) o alla formazione di amine eterocicliche durante i processi di cottura eccessiva. Il livello più basso di rischio è stato riscontrato per soggetti che mangiano meno di 45 g. di carne al giorno;

- un eccessivo consumo di alcol sembra favorire l'insorgenza di tumori del colon: il rischio aumenta al di sopra dei 30 g. di alcol pro die (più o meno 350 ml. di un vino al 10% in gradazione alcolica).

LA DIETA MEDITERRANEA NELLA PREVENZIONE DEI TUMORI DEL COLON RETTO

www.piramidealimentare.it

Nella prevenzione dei tumori del colon retto si consiglia il ritorno ad un modello di **dieta Mediterranea** in cui il termine "dieta" viene considerato nella sua accezione più vera di "norme di vita" (alimentazione, attività fisica, riposo, ecc.) atte a mantenere un buono stato di salute.

1. Il modello alimentare di tipo mediterraneo

più povera di carni e grassi d'origine animale, più ricca di pesce, olio di oliva, frutta, ortaggi e legumi sembra infatti essere in grado di aiutare, anche, nella prevenzione dei tumori del colon-retto.

Non bisogna eccedere e rispettare le razioni previste dalla **piramide settimanale dello stile di vita italiana** che si basa sulla definizione di Quantità Benessere (QB) sia per il cibo che per l'attività fisica.

La piramide alimentare italiana, elaborata dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma "La Sapienza", indica i consumi alimentari giornalieri consigliati. Vengono date indicazioni sulle quantità di cibo da consumare ogni giorno secondo il criterio della quantità benessere QB e che equivalgono all'incirca a:

- ❖ 1-2 porzioni al giorno di latte e derivati
- ❖ 4-5 porzioni al giorno di cereali (pane, pasta,...)
- ❖ 1-2 porzioni di legumi a settimana
- ❖ 4-5 porzioni al giorno di frutta e verdura
- ❖ 3 cucchiaini di olio di oliva ogni giorno

Un eccessivo apporto di alimenti o nutrienti (foss'anche di quei cereali non raffinati ricchi in fibre, che hanno dimostrato un effetto positivo sulla prevenzione di tumori o malattie degenerative) non solo non avrà un effetto benefico aggiuntivo, ma avrà effetti negativi.

2. Attività fisica

Il 30% del dispendio energetico giornaliero di un soggetto adulto sano dovrebbe essere attribuibile all'attività fisica. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità – OMS, la pratica di un'attività sportiva o motoria ha effetti benefici sullo stato di salute.

Si consiglia di praticare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, corrispondenti più o meno a 10.000 passi per ottenere benefici per la salute.

Nella piramide italiana per l'attività fisica la Quantità Benessere consigliata di attività motoria o sportiva è 2 QB (ognuno di 15 minuti) ricordando che l'attività sportiva (che, in genere, richiede strutture, organizzazione e coordinamento dei movimenti) non sostituisce l'attività motoria (caratterizzata dall'uso dei propri muscoli per le attività quotidiane, come il camminare e fare le scale) e che entrambe vanno praticate con regolarità per il nostro benessere.

L.M. Donini, E. Castellaneta, V. del Balzo, A. Pinto, C. Cannella
Dipartimento di Fisiopatologia Medica – Sezione di Scienza dell'Alimentazione – Università di Roma "La Sapienza"*

**Istituto Clinico Riabilitativo "Villa delle Querce" – Nemi (RM)*