

No al cancro intestinale?

Ogni anno in Svizzera quasi 3800 persone sono confrontate con la diagnosi di cancro intestinale. Ciò equivale a dieci nuovi malati di cancro intestinale al giorno, solo in Svizzera.

Oltre la metà dei malati presenta già alla diagnosi un tumore in stadio avanzato.

Il rischio di ammalarsi di questa forma tumorale è particolarmente elevato nei familiari stretti di persone colpite da cancro intestinale e nelle persone di oltre cinquant'anni di età.

Il cancro intestinale si può curare: prima avviene la diagnosi, meglio è.

Compili ora
il questionario
sul rischio!

Attivatevi.

Una campagna della



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Uno stile di vita sano riduce il rischio di cancro intestinale.

Utili fattori di protezione:

- evitare il sovrappeso
- sufficiente attività fisica
- elevato consumo di frutta e verdura
- ridotto consumo di carne rossa
- pochi alcolici

Attivatevi.

Modificate il vostro stile di vita: un'alimentazione sana e l'attività fisica contribuiscono a prevenire attivamente il cancro intestinale. Prima agite, meglio è.

La diagnosi precoce è fondamentale.

I sintomi:

- perdita di peso ingiustificata
- sangue nelle feci
- frequente stimolo all'evacuazione senza un'evacuazione effettiva
- alterazione dell'abituale ritmo di evacuazione
- dolori addominali insoliti e persistenti

Attivatevi.

Se riscontrate la comparsa di uno dei sintomi sopra citati, vi consigliamo di parlarne con il vostro medico di famiglia.

In determinate situazioni, il cancro intestinale compare con maggiore frequenza.

Ecco le situazioni di particolare rischio:

- genitori o fratelli/sorelle affetti da cancro intestinale
- precedente asportazione di polipi intestinali
- infiammazioni croniche della mucosa intestinale

Attivatevi.

Se vi trovate in una di queste situazioni a rischio, vi consigliamo di parlarne con il vostro medico di famiglia.

Purtroppo nessuno è immune dal rischio di ammalarsi di cancro intestinale o di uno stadio precursore della malattia. Per questo vi invitiamo a compilare subito il questionario sul retro e a valutare, sulla base del risultato, l'opportunità di richiedere il parere di un esperto.

Questionario

Se non vi trovate in una di queste situazioni a rischio e se non avete sintomi, col presente questionario potete valutare il vostro rischio di avere il cancro intestinale o uno stadio preliminare di cancro intestinale.

Domande generali:

	Risposta	Punti	Totale
Siete una donna	sì	0	<input type="checkbox"/>
Siete un uomo	sì	2	<input type="checkbox"/>
Avete meno di 50 anni	sì	0	<input type="checkbox"/>
Avete fra 50 e 54 anni	sì	1	<input type="checkbox"/>
Avete fra 55 e 59 anni	sì	2	<input type="checkbox"/>
Avete fra 60 e 64 anni	sì	4	<input type="checkbox"/>
Avete fra 65 e 70 anni	sì	6	<input type="checkbox"/>
Avete più di 70 anni	sì	8	<input type="checkbox"/>
Siete fortemente sovrappeso?*	sì	1	<input type="checkbox"/>

Le seguenti domande si riferiscono al vostro stile di vita negli ultimi dieci anni:

Assumete quotidianamente cinque o più porzioni di frutta e verdura?*	sì	-2	<input type="checkbox"/>
Consumate cibi grassi, quotidianamente carne rossa o alla griglia?	sì	2	<input type="checkbox"/>
Fate ogni giorno almeno trenta minuti di movimento di media intensità?***	sì	-2	<input type="checkbox"/>
Bevete quotidianamente più di due drink o 4 dl di bevande alcoliche?	sì	1	<input type="checkbox"/>
Fumate?	sì	1	<input type="checkbox"/>

Le seguenti domande si riferiscono a farmaci prescritti dal medico negli ultimi dieci anni:

Avete assunto acido acetilsalicilico (Aspirina o Tiatral) a causa di patologie cardiache o vascolari?	sì	-2	<input type="checkbox"/>
---	----	----	--------------------------

Totale

Da -6 a 2 punti

Attualmente non siete un soggetto particolarmente a rischio. È importante che assumiate un'alimentazione bilanciata e facciate movimento a sufficienza. In futuro non trascurate i sintomi che dovessero eventualmente comparire.

Da 3 a 5 punti

Attualmente presentate un rischio moderatamente accresciuto di ammalarvi di cancro intestinale. Chiedete al vostro farmacista o al medico di famiglia come ridurre il rischio e quali provvedimenti è consigliabile adottare.

Più di 5 punti

Attualmente presentate un rischio decisamente elevato di ammalarvi di cancro intestinale. Consultate il vostro farmacista o al medico di famiglia per ricevere informazioni sulle misure da adottare.

* Identificate la vostra statura e valutate le indicazioni di peso riportate a destra di essa. Se il vostro peso è uguale o superiore al valore indicato, siete fortemente sovrappeso (BMI 30).

Statura cm	Peso kg	Statura cm	Peso kg	Statura cm	Peso kg	Statura cm	Peso kg	Statura cm	Peso kg
150	68	160	80	170	90	180	100	190	111
151	68	161	81	171	91	181	101	191	112
152	69	162	82	172	92	182	102	192	113
153	70	163	83	173	93	183	103	193	114
154	71	164	84	174	94	184	104	194	115
155	72	165	85	175	95	185	105	195	116
156	73	166	86	176	96	186	106	196	117
157	74	167	87	177	97	187	107	197	118
158	75	168	88	178	98	188	108	198	119
159	76	169	89	179	99	189	109	199	120

** Una porzione è quella contenuta nel pugno di una mano o 120 g

*** Un'attività fisica quotidiana, praticata per almeno trenta minuti, come camminare a passo spedito o andare in bicicletta. Nell'eseguirlo giungete alla soglia della sudorazione.

Una campagna della



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

www.swisscancer.ch, linea cancro: 0800 11 88 11

Partner della campagna: Società Svizzera dei Farmacisti, GastroMedSuisse, santésuisse, Società Svizzera di chirurgia viscerale, Società Svizzera di Gastroenterologia, Società svizzera di medicina generale, Società svizzera di medicina interna, Ufficio federale della sanità pubblica.