

# Colon retto, come controllarlo Marzo è il mese della prevenzione

**MARZO** è peraltro il mese dedicato dall'Organizzazione mondiale della sanità, alla sensibilizzazione della popolazione nei confronti della prevenzione di questo tumore. «Il tumore del colon retto, raro prima dei 50 anni, dopo tale età cresce in incidenza in modo drammatico, raggiungendo circa i 45 casi per 100mila abitanti l'anno. - spiega Giancarlo Caletti, direttore della Gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'Ausl di Imola -. La profonda differenza fra questo e altri tipi di cancro è che lo si può prevenire, perché insorge quasi sempre come un piccolo polipo benigno che cresce molto lentamente e diventa progressivamente maligno, infiltrando la parete dell'intestino e diffondendo metastasi solo tardivamente. Ci vogliono circa 10 anni perché un piccolo polipo diventi un grosso polipo maligno, e comunque non ancora un cancro vero e proprio, e successivamente circa altri 3-5 anni perché il cancro diventi invasivo e

quindi difficilmente guaribile. Con pochi ma accurati controlli eseguiti nell'arco della vita di un paziente si può efficacemente abbatterne l'incidenza. Un altro fattore, estremamente favorevole, è che, grazie allo sviluppo della moderna video-endoscopia flessibile (colonscopia), è possibile esplorare accuratamente in tutta la sua estensione il retto-colon, eseguire biopsie di ogni punto di parete con caratteristiche endoscopiche sospette per tumore e asportare endoscopicamente (senza intervento chirurgico) quasi tutti i polipi che vengono riscontrati durante l'esplorazione». Alla luce di tutto quello che si è detto è importante che tutti i cittadini in prossimità dei 50 anni, anche in pieno benessere, comincino a pensare a questa possibile malattia tumorale e si sottopongano agli esami necessari.

«**VA PERÒ LANCIATO** anche un ulteriore appello ai giovani adulti. Il cancro al colon retto è influenzato dagli stili di vita: per questo motivo, non sono più così rari tumori in persone quarantenni, soprattutto se fumatori - conclude Caletti -. E' perciò essenziale modificare i propri stili di vita e in tutti i casi in cui una persona abbia sintomi quale un sanguinamento rettale, anche minimo, rivolgersi allo specialista gastroenterologo per approfondirne le cause. Aderire allo screening che ricerca il sangue occulto nelle feci, ed eventualmente effettuare una colonscopia se il gastroenterologo lo ritiene opportuno, permette di asportare eventuali polipi prima che possano trasformarsi in un cancro. Inoltre, è accertato che il fumo e l'assunzione di carne rossa (bovina, ovina e suina) aumenta il rischio di sviluppare un cancro del colon retto e verosimilmente anche la sua recidiva. La cottura ad alte temperature (griglia, carbonella, arrosto, padellati) è stata particolarmente collegata ad un aumentato rischio di sviluppo di polipi e cancro del colon. Va sempre ricordato che l'obesità è un fattore di rischio. Da raccomandare una dieta ricca di frutta e verdura e vitamina D; l'eliminazione del fumo e l'esecuzione di un esercizio fisico regolare».

