



Prevenzione MA QUANTO MI COSTI!

Da anni si predica il controllo della salute per evitare guai maggiori. Ma è ancora per pochi

È ormai risaputo che una buona vecchiaia non è solo frutto di buona costituzione o addirittura fortuna, ma di prevenzione. Che si deve attuare su due versanti: quello dello stile di vita (niente fumo, poco alcol, attività sportiva e dieta sana), e quello medico, sottoponendosi regolarmente a esami clinici per tenere sotto il controllo il proprio stato di salute. Questo versante, però, si intreccia con questioni di politica economica: se decidiamo di seguire una dieta mediterranea o abbandoniamo il fumo, non pesiamo sul bilancio dello Stato; ma se ci sottoponiamo a una serie di screening il sistema sanitario deve farsi carico di questi esami. Ed è ben noto come il sistema

65% del reddito degli anziani viene speso per sanità, casa e alimentazione

GLI ESAMI PER LUI E PER LEI

► **Controllo della pressione** (è già a rischio una pressione di 130 di massima e 90 di minima).
► **analisi del sangue** (es. emocromocitometrico dove vengono accertati il numero e la condizione di tutte le cellule che formano il sangue, quadro lipidico trigliceridi, colesterolo Hdl, quello buono, e Ldl, quello cattivo, glicemia, transaminasi, bilirubina, fosfatasi alcalina e gamma GT, azotemia, creatina e uricemia. Questi ultimi tre esami verificano la corretta funzionalità dei reni).
► **analisi completa delle urine.**

► **sangue occulto nelle feci.** Serve per la diagnosi precoce di lesioni precancerose del colon e del retto. Tra tutti i tipi di neoplasia, rappresentano la seconda causa di morte tra i maschi. I microsanguinamenti sono il campanello d'allarme precoce. Va eseguito ogni due anni, a partire dai 50 anni. Se si fa parte di una categoria a rischio (in famiglia ci sono già stati casi di tumore al colon) la ricerca occulta del sangue nelle feci va invece sostituita con la colonscopia (nelle strutture pubbliche con un ticket di 66,11 euro).

Va effettuata la prima volta a 50 anni ed è un esame che fornisce informazioni sullo stato di salute del grosso intestino (cieco, colon, sigma e retto).
► **ecografia dell'intero addome.** Permette di controllare gli organi interni, come fegato, colecisti, milza, pancreas, linfonodi, reni, vescica, utero ovaie, al fine di prevenire varie forme tumorali in questi distretti, oltre all'eventuale presenza di calcoli alla colecisti oppure ai reni.
► **colonscopia.** Va eseguita una volta ogni 5 anni per formulare diagnosi di colite ulcerosa, di morbo di Crohn del colon, di polipi

e tumori maligni del grosso intestino.
► **elettrocardiogramma (o Ecg) da sforzo.** È un test che registra il lavoro del cuore, mentre il paziente cammina su un nastro in movimento, o pedala su una bicicletta da camera. Va eseguito dai 40 ai 50 anni, da farsi ogni 2 anni, anche in assenza di sintomi. Soprattutto se nella famiglia di origine ci sono già stati casi di infarto. Dopo i 50 anni, va ripetuto ogni anno. Può essere effettuato nelle strutture pubbliche con il pagamento di un ticket di 57,78 euro.
► **esame completo della vista.** Comprende una batteria di esami che

valutano gli organi della vista nei minimi dettagli. Seguendo i dettami della Società oculistica americana, è consigliabile effettuare un controllo ogni 2-4 anni se si ha un'età compresa tra i 45 e i 64 anni, mentre dopo i 65 anni la scadenza deve essere annuale o biennale. L'esame può essere effettuato nelle strutture

pubbliche con il pagamento di un ticket di 24,18 euro.

SOLO PER LEI

► **visita ginecologica con relativo pap test.** Per prevenire il tumore al collo dell'utero che ha un picco di diffusione attorno ai 50 anni.
► **mammografia.** Va eseguita una volta all'anno, permette di scoprire il

tumore alla mammella in fase precoce.

► **Moc.** La mineralometria ossea computerizzata consiste in una specie di radiografia per fotografare la densità ossea e capire se si soffre di osteoporosi.

SOLO PER LUI

► **visita urologica** (per il controllo dello stato di salute della prostata)
► **esplorazione rettale e dosaggio del PsA.** Il primo esame consiste nella palpazione dell'ultimo tratto dell'intestino per valutare consistenza e volume della prostata. Ma anche l'eventuale presenza di noduli. Il dosaggio del PsA è un esame del sangue che

va a dosare una sostanza (l'antigene prostatico specifico) prodotta dalle cellule prostatiche. Tutto nella norma se i suoi valori totali sono compresi tra 3 e 4. Stando ai dettami dell'American Cancer Society, i due controlli vanno effettuati una volta l'anno dai 50 anni in poi, anche se la prostata non dà alcun disturbo. Nel caso si faccia parte di una categoria a rischio (in famiglia vi sono già stati casi di tumore prostatico), vanno invece iniziati a 40 anni. Entrambi gli esami possono essere effettuati nelle strutture pubbliche con il pagamento di un ticket rispettivamente di 16,53 e 10,85 euro.



Gli esami di controllo, non essendo urgenti, finiscono per imporre ai pazienti tempi biblici

QUANTO COSTA IN REGIME PRIVATO?

● Un check up completo in regime privatistico in media costa:
per le donne over 60: 520 euro
per gli uomini over 60: 455 euro

► **Comprende:** esami del sangue a scopo preventivo, esami delle urine, visita medica dell'internista, una radiografia al torace, elettrocardiogramma, ecografia all'addome completo, 3 visite a scelta tra: dietologo-ortopedico-cardiologo-angiologo-ginecologo-urologo-dermatologo-oculista-otorino; per le donne al di sopra dei 40 anni una mammografia, per quelle over 50 una Moc.

► Per uomini over 50 una ecografia doppler Tsa (tronchi sovraortici) (fonte: Istituto Auxologico Italiano di Milano. Il Centro è anche convenzionato con aziende; in quest'ultimo caso il costo varia in base al tipo di azienda e quindi di check up richiesto).

83%
degli anziani
definisce il
proprio stato
di salute buono
o soddisfacente

52%
degli italiani
giudica adeguate
le prestazioni del
Servizio sanitario
nazionale

sanitario non navighi nell'oro, anzi: il debito aumenta di anno in anno e quindi molti cittadini, anche per accorciare i tempi, diventano troppo lunghi, alla fine sono costretti a rivolgersi a strutture private. Fare prevenzione, di conseguenza, costa sempre di più. Ma quali sono gli esami veramente necessari? E quando effettuarli? Succede infatti che alcuni esami davvero efficaci per prevenire alcune malattie vengano effettuati troppo tardi. E sempre di più si delinea una differenza tra le indagini cliniche inserite in screening pubblici e gratuiti e quelli consigliati al cittadino, che sono a pagamento.

«Sull'utilità dei diversi esami non c'è concordia», dice Eugenio Paci, direttore dell'Unità di Epidemiologia clinica del Centro per lo studio e la prevenzione oncologica di Firenze. «Se non c'è l'evidenza che un esame sia utile, non bisognerebbe consigliarlo né a pagamento, né a carico del sistema sanitario. Per esempio, vi sono test che danno origine a "falsi positivi" o "falsi negativi", inducendo o false sicurezze o creando inutili angosce. O altri che aiutano a scoprire prima la

malattia, ma purtroppo non riducono la mortalità perché le cure sono inefficaci. Un altro rischio è quello di una "sovradiagnosi", cioè curare una malattia che non avrebbe creato problemi; in certi casi si ottiene pure un effetto contrario, come lo scatenare patologie più gravi in conseguenza all'intervento».

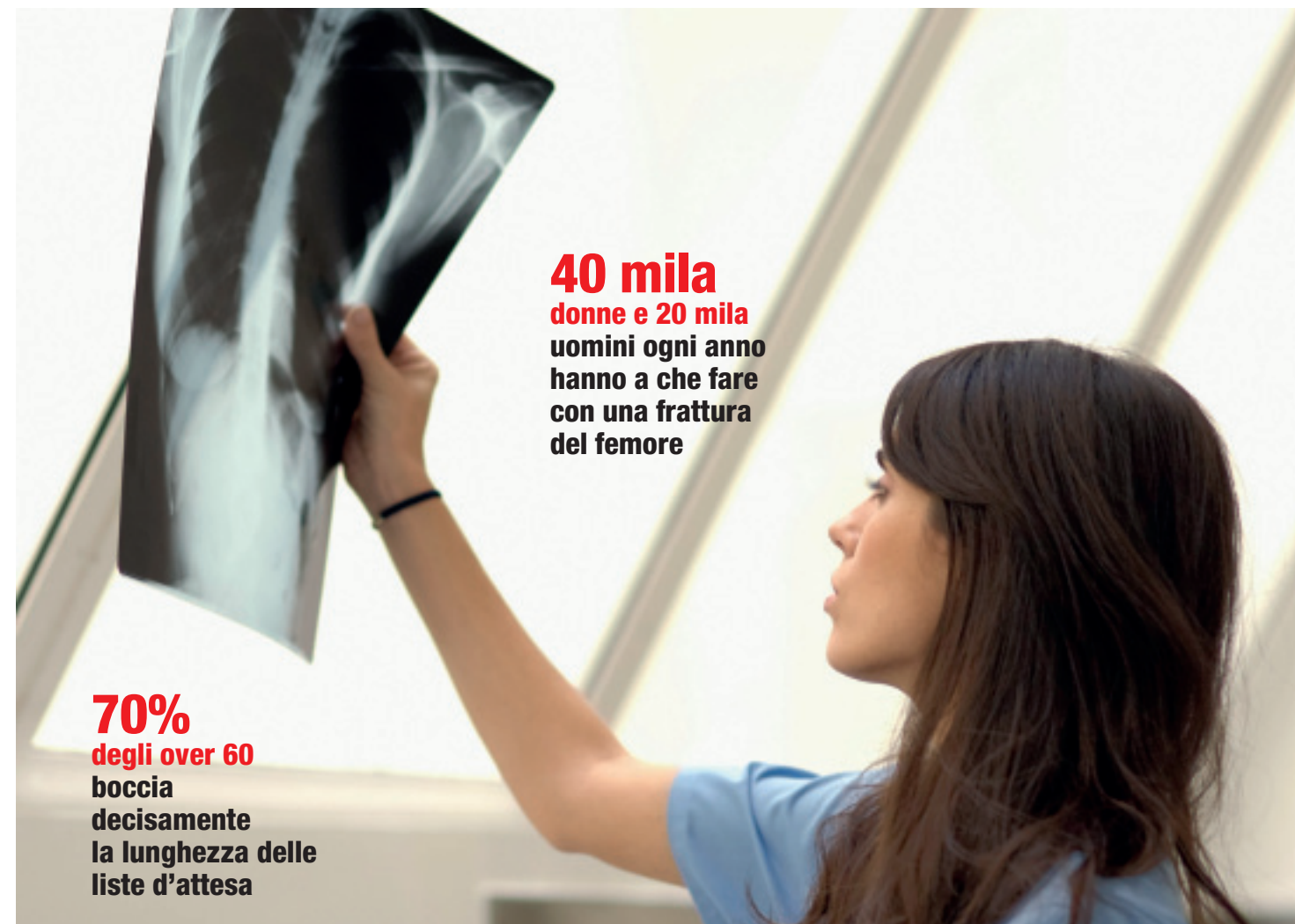
Gli indispensabili

Con l'aiuto del dottor Maurizio Alessandro Tommasini, responsabile di Medicina generale ed epatologia dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Milano) vediamo i rischi di malattia che vanno tenuti sotto controllo e gli esami ai quali entrambi i sessi dovrebbero sottoporsi con regolarità.

Le statistiche parlano chiaro: negli studi dei medici di famiglia si presenta un uomo ogni due donne. Eppure il sesso maschile non può certo vantare una salute di ferro e non è neppure immune dai famigerati fattori di rischio che possono compromettere il benessere, al contrario: in Italia il 47% dei maschi italiani è in soprappeso e il 27 esagera con l'alcol. Per non parlare dello stress lavorativo o del fumo: circa il 64% degli schiavi della sigaretta sono uomini. Il tutto si riflette anche sulle attese di vita: 75 anni per gli uomini, rispetto agli 82 che sono invece ad appannaggio del cosiddetto sesso debole. I motivi sono dovuti in parte ad atteggiamenti più impulsivi, poco prudenti e con un innato sprezzo del pericolo. Caratteristiche che si riflettono anche sulla cura di sé stessi: occasionale e trascurata. La donna, invece, è più accorta e la maggioranza si sottopone in modo regolare ai controlli di routine. La donna spesso spinge il suo compagno a fare i controlli preventivi. Per una corretta prevenzione bastano pochi appuntamenti calibrati in rapporto ai propri punti deboli e alle abitudini di vita.

Fuori peso

Al di là dell'aspetto estetico, i chili di troppo possono essere un rischio anche per la sa-



40 mila
donne e 20 mila
uomini ogni anno
hanno a che fare
con una frattura
del femore

70%
degli over 60
boccia
decisamente
la lunghezza delle
liste d'attesa

lute. Soprattutto se l'accumulo è a livello addominale: questo tipo di grasso è la scintilla iniziale che può aprire la strada a tutta una serie di problemi. Il primo? Un'intolleranza agli zuccheri che può sfociare nel diabete. Ma anche eccessive quantità di grassi e di colesterolo cattivo nel sangue, a loro volta fattori di rischio per le malattie del cuore e della circolazione. I motivi: i depositi di ciccia determinano un rilascio più abbondante di acidi grassi liberi, nemici di un corretto metabolismo.

Gli esami da fare

Colesterolo. I suoi valori normali: 140-220 mg/dl. Se le quote sono più alte, significa che la dieta è troppo ricca di grassi di origine animale (forniti da carne, burro, formaggi, uova, per esempio). Occorre perciò correggere l'alimentazione, arricchendola di frutta, verdura e pesce, che è un concentrato di Omega 3, grassi protettivi per la salute del cuore e della circolazione. Occhio anche alle frazioni del colesterolo l'Hdl e l'Ldl, i cui valori ottimali sono rispettivamente di 40-70,

50-175 mg/dl. Una riduzione anche minima dei valori più bassi di Hdl (detto anche colesterolo buono) indicano un rischio maggiore di andare incontro all'aterosclerosi (la formazione di placche che rallentano il flusso sanguigno). Un aumento di quello buono, invece, è altamente protettivo nei confronti dei rischi cardiovascolari. Il test può essere effettuato con il Ssn: con il pagamento di un ticket di 1,55 euro e di 2,07 euro, rispettivamente per il dosaggio del colesterolo totale e per quello delle sue frazioni.

Glucosio (Glicemia). Indica i valori di zuccheri presenti nel sangue. Normali se compresi tra 65 e 110 mg/dl. Se più alti c'è il sospetto di un diabete, malattia metabolica che impedisce all'organismo di utilizzare in modo corretto gli zuccheri. Anche in questo caso spesso è sufficiente una dieta povera di carboidrati semplici (dolci, zucchero, per esempio) per correggere la situazione.

L'esame può essere effettuato con il Ssn con il pagamento di un ticket di 1,55 euro.

Trigliceridi. Sono grassi presenti nel sangue che derivano totalmente dall'alimenta-

42%
della spesa
sanitaria viene
assorbita dalla
fascia d'età
degli over 65

Se vi sono alcune patologie ricorrenti fra parenti, sottoporsi ai controlli diventa indispensabile

66%
delle risorse
del Servizio sanitario
è utilizzato nelle
malattie croniche

zione. I valori normali: 40-172 mg/dl. Un loro aumento minimo segnala cattive abitudini alimentari: eccesso di alcolici, dieta troppo ricca di zuccheri e di grassi. Errori da correggere al più presto. L'esame può essere effettuato con il Ssn con il pagamento di un ticket di 1,55 euro.

Fumo

È ormai accertato che il fumo è responsabile di tosse, catarro, bronchite cronica, enfisema, infarto, ictus, impotenza, infertilità. Ma anche della formazione di tumori, quello al polmone in primo luogo. L'unica prevenzione utile: abbandonare le sigarette. Ai primi sintomi sospetti è meglio consultare il medico. A seconda del problema, lo specialista prescriverà una serie di esami. Se sospetta una bronchite cronica, per esempio, può ricorrere a una **spirometria**, effettuabile nelle strutture pubbliche con il pagamento di un ticket di 23,24 euro.

Alcol

Stando all'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'uomo non corre alcun rischio se non supera una certa soglia di sicurezza: pari a tre bicchieri di vino al giorno, oppure a tre lattine di birra, o a tre bicchierini di superalcolico. Quantità superiori, invece, sono a rischio: per il benessere del fegato, ma anche per quel-

la di nervi, muscoli e cervello. Troppi alcolici, inoltre, aumentano il rischio di tumori della bocca, della laringe e dell'esofago, ancor più facili se l'alcol è associato alle sigarette.

La tolleranza all'alcol è estremamente variabile da persona a persona. Dipende da alcuni enzimi che provvedono a metabolizzare l'etanolo. Per controllare se l'organismo tollera l'alcol è sufficiente sottoporsi al **dosaggio nel sangue della Gamma GT**, un enzima il cui valore è un indice per valutare la funzionalità del fegato e capire se gli alcolici stanno facendo danni. Tutto nella norma se i valori rilevati sono compresi tra 6 e 28 unità per litro di sangue. Valori più alti sono una chiara indicazione a cambiare le proprie abitudini nei confronti dell'alcol. Il test può essere effettuato con il Ssn con il pagamento di un ticket di 1,55 euro.

La familiarità

Esistono alcuni problemi di salute molto diffusi che si tramandano con maggior facilità di generazione in generazione. I più frequenti: **ipertensione, colesterolo alto, diabete**. Se nella famiglia d'origine ci sono stati parenti di primo grado (mamma, papà, fratelli, zii o nonni) che hanno sofferto di questo tipo di malattie si ha un rischio maggiore di incapparvi. Per questo occorre effettuare alcuni controlli preventivi.

A seconda dei problemi, il medico può poi definire un calendario di esami personalizzato. Per chi ha una familiarità per il **diabete**, è fondamentale il **dosaggio del glucosio** nel sangue (la cosiddetta glicemia), ma anche quello dell'**emoglobina glicata** (effettuabile con il Ssn, ticket di 10,85 euro). È un esame del sangue che permette di capire se i tassi degli zuccheri rimangono costantemente alti e va effettuato se la glicemia a digiuno è superiore alla norma. Conferma ulteriormente l'ipotesi di un diabete se i suoi valori sono superiori al 7 per cento.

Se il problema è l'**ipertensione**, il controllo preventivo più valido è la **misurazione della pressione**, un esame che si può effettuare dal medico o in farmacia. Va rilevata una volta ogni due anni da giovane, ogni anno in età adulta e ogni sei mesi dopo i 50 anni. Tutto nella norma se i valori sono di 85 per la minima e 130 per la massima. ■



STRATEGIE A CONFRONTO

Ecco come differiscono le indicazioni per la salute degli anziani secondo il Ministero, l'Istituto Superiore di Sanità e gli specialisti.

Indicazioni del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità

- ▶ Pap test dopo i 40 anni
- ▶ Esame del sangue

- occulto nelle feci, ogni anno dopo i 50 anni
- ▶ Colonscopia dopo i 50 anni
- ▶ Mammografia dopo i 40 anni
- ▶ Controllo della pressione arteriosa
- ▶ Tac spirare torace ogni due anni per chi ha fumato per oltre 20 anni
- ▶ Test neuropsicologici se è presente un disturbo di memoria importante
- ▶ Psa ogni anno dopo i 50

- anni ▶ Vaccinazione antinfluenzale dopo i 65 anni
- ▶ Controllo della vista e dell'udito ogni due anni dopo i 65 anni.

Indicazione degli specialisti

- ▶ Pap test ogni anno dall'inizio dell'attività sessuale
- ▶ Esame del sangue occulto nelle feci, ogni anno dopo i 50 anni
- ▶ Colonscopia solo per

- i soggetti a rischio
- ▶ Mammografia dopo i 40 anni e per tutta la vita
- ▶ Controllo pressione arteriosa con frequenza diversa a seconda dei casi
- ▶ Tac spirare torace solo in caso di sospetto clinico
- ▶ Test neuropsicologici in caso di manifeste difficoltà
- ▶ Vaccinazione antinfluenzale dopo i 65 anni
- ▶ Controllo della vista e dell'udito ogni due anni dopo i 65 anni.