

TUMORE DEL COLON RETTO, UN NEMICO INSIDIOSO

Il tumore del colon retto è una malattia che colpisce l'ultima parte dell'intestino ed è influenzata dallo stile di vita e dalle abitudini alimentari. È molto diffuso in Italia, in Europa e in tutti i Paesi economicamente sviluppati, rappresentando una delle principali cause di morte tra i soggetti con più di 55 anni.

COME PREVENIRLO?

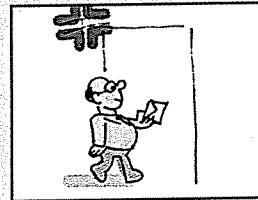
Questo tumore origina il più delle volte da un polipo, che è una formazione benigna dell'intestino. La trasformazione di un polipo in tumore maligno è un processo di regola molto lento: richiede da 5 a 15 anni per completarsi. C'è tutto il tempo per individuare e rimuovere il polipo prima che degeneri in patologia maligna.

COME RICONOSCERE I POLIPI?

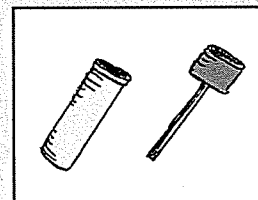
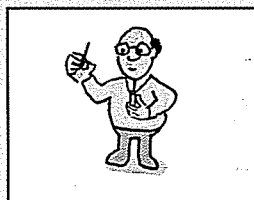
I polipi abitualmente sanguinano, anche se in modo intermittente (alcuni giorni sì, altri no). Con un test molto sensibile è possibile rintracciare il sangue nelle feci anche in quantità tanto piccole da non poter essere rilevate ad occhio nudo (sangue occulto). Può capitare però che il polipo ci sia ma che il giorno del test non sanguini determinando così il suo esito negativo. Tuttavia la ripetizione regolare del test ogni due anni dà l'opportunità di rivelare la sua presenza ancora in tempo utile. Il test immunologico che proponiamo viene effettuato su un campione unico, non necessita di restrizioni alimentari e non richiede la sospensione di farmaci.

COME ADERIRE ALLO SCREENING?

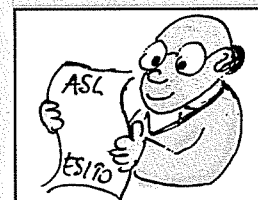
RECATI in una qualsiasi farmacia di Milano con la lettera di invito ricevuta dalla ASL. Ti sarà consegnato gratuitamente quanto occorre per eseguire il test a casa tua.



SEGUI le istruzioni che ti verranno consegnate con il kit: • inserisci l'estremità corrugata dell'asticella in più punti delle feci • riponi l'asticella nella provetta • agita la provetta più volte • metti la provetta nel sacchetto rosso e chiudilo.



VAI in una qualsiasi farmacia e deponi la provetta nell'apposito raccoglitore.



RICEVERAI l'esito dell'esame dopo due settimane per posta o per telefono. Se il test sarà negativo (assenza di sangue nelle feci), dopo due anni riceverai una nuova lettera con l'invito a ripeterlo.

Dolce, salato o equilibrato?

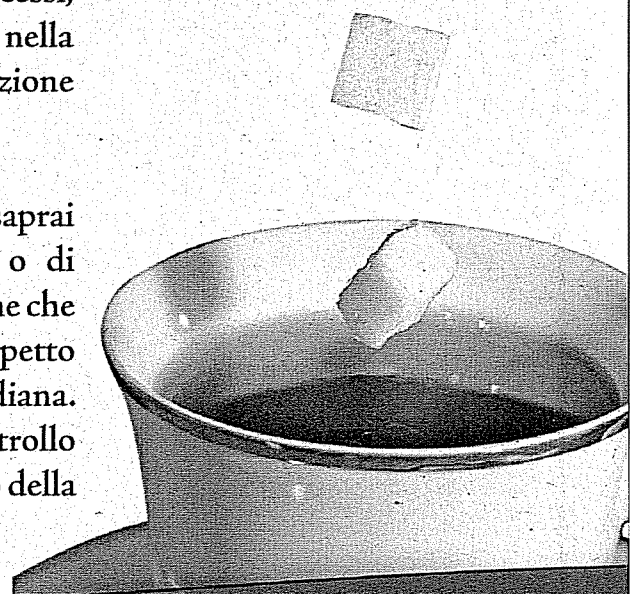


Sale e zucchero sono nascosti in tutti gli alimenti ed è facile quindi assumerne quantità eccessive e dannose per la salute. Per una dieta equilibrata bastano 6 grammi di sale, un cucchiaino da caffè, e 50 grammi di zucchero al giorno.

Ma quanti grammi di sale ci sono nel pane, nella carne, nel pesce? Quanto zucchero contengono i biscotti, la frutta, le bibite?

Per saperlo e per evitare eccessi, chiedi ai calcolatori online, nella pagina tematica Alimentazione del nostro sito.

Seleziona il cibo che vuoi e saprai subito la quantità di sale o di zucchero per porzione e anche che percentuale rappresenta rispetto alla corretta dose quotidiana. Potrai così tenere sotto controllo la tua dieta, a tutto vantaggio della linea e della salute.



www.altroconsumo.it: il tuo aiuto online per una dieta buona e sana

