



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

Cancro del colon-retto Quando batterlo dipende da noi

Prevenzione, diagnosi precoce e non solo

Il secondo appuntamento del progetto “Insieme si può. Insieme funziona – 2023” è dedicato al cancro del colon retto. Un cancro terribile contro il quale è possibile fare molto innanzi tutto perché disponiamo di armi molto potenti di prevenzione e diagnosi precoce, a cominciare dalla sana alimentazione e dai corretti stili di vita. E disponiamo anche di metodiche di cura molto più efficaci che in passato.

L'appuntamento si tiene in occasione della Settimana Nazionale della Prevenzione Oncologica, un appuntamento annuale promosso dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori per educare le persone alla prevenzione.

In programma c'è un incontro/convegno rivolto alla popolazione, in presenza e in diretta streaming, che si tiene Venerdì 24 marzo, alle ore 18,00, presso il Teatro Aurora di Seriate.

Ci sono poi banchetti allestiti presso Case di Comunità, ASST Bergamo Est, ASST Papa Giovanni XXIII, ATS Bergamo e Humanitas Gavazzeni, nei quali i volontari saranno a disposizione per fornire informazioni e materiale e per distribuire Olio Extra Vergine di Oliva, uno degli ingredienti più rappresentativi della dieta mediterranea e della sana alimentazione.

Infine, vengono messi a disposizione della popolazione visite specialistiche di prevenzione e diagnosi precoce e incontri di sostegno psicologico gratuiti con la collaborazione di Associazione Amici di Gabry, ASST Bergamo Est, Fondazione Angelo Custode, Humanitas Bergamo e Politerapica.

Tumori del colon retto

“I tumori del colon-retto si riconducono a stili di vita e familiarità”. Lo afferma il rapporto “I numeri del cancro in Italia 2022” della AIOM, Associazione Italiana di Oncologia Medica, cui si riferiscono tutti i più aggiornati documenti del mondo scientifico e istituzionale italiano nel trattare di malattie oncologiche.



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

“Fattori di rischio sono rappresentati da eccessivo consumo di carni rosse e di insaccati, farine e zuccheri raffinati, sovrappeso e ridotta attività fisica, fumo ed eccesso di alcool. Fattori di protezione sono rappresentati dal consumo di frutta e verdure, carboidrati non raffinati, vitamina D e calcio e dalla somministrazione di antinfiammatori non steroidei per lungo tempo”, prosegue il rapporto. Siamo parlando del secondo tumore più frequente in Italia, il terzo nell'uomo e il secondo nella donna. Si stima che nel 2022, nel nostro Paese, le nuove diagnosi siano state 48.100, 4.440 in più rispetto al 2020.

Il cancro del colon-retto, inoltre, rappresenta una delle principali cause di morte per tumore. Si stima che nel 2021, in Italia, abbia causato 21.700 decessi. La sua terapia, quando la diagnosi non è precoce, comprende interventi gravosi che possono produrre effetti pesanti sulla qualità della vita di chi ne è colpito e pure dei suoi cari. Oggi si può curare con risultati incoraggianti. Si stima infatti che nel nostro Paese, siano 513.500 le persone viventi dopo una diagnosi di tumore del colon-retto.

Soprattutto, però, si può prevenire e diagnosticare in modo precoce. Con la prevenzione si può evitare di incorrere nella malattia. Con la diagnosi precoce si può intervenire con maggiori possibilità di cura e con metodiche meno invasive. Ma non si sa!

Solo così si spiega la scarsa adesione allo screening offerto dal Servizio Sanitario. Tra le persone invitate a parteciparvi, infatti, si stima che solo 3 su 10 aderiscano, come ancora riferisce AIOM nel suo rapporto.

Screening colon-rettale. Perché

Lo screening colon-rettale si esegue a cominciare dalla ricerca del sangue occulto nelle feci. Se questa risulta positiva, il Sistema Sanitario provvede a programmare una colonscopia e, se necessario, gli ulteriori approfondimenti. Tutto in modo gratuito e guidato dal sistema.

Questo screening è in grado di individuare in modo precoce l'eventuale presenza di neoplasie in persone che non hanno sintomi. E' anche in grado di individuare la presenza di polipi (o lesioni precancerose) potenzialmente capaci di trasformarsi in cancro.

Sempre secondo AIOM, in oltre il 90% dei casi, il tumore del colon-retto insorge proprio a partire da lesioni precancerose che subiscono una trasformazione neoplastica maligna. Proprio per questo lo screening è particolarmente efficace. Permette infatti di rimuovere i polipi prima che diventino cancro. *“E' dimostrato – scrive AIOM – “che il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci è in grado di ridurre la mortalità di circa il 30%”*.

Stili di vita sani. La prevenzione più efficace



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

La prevenzione è lo strumento più efficace contro il cancro del colon-retto. E dipende solo da noi! Si parla, qui, di stili di vita sani, a cominciare da sana alimentazione e sano movimento. Insieme alla rinuncia a cattive abitudini.

La sana alimentazione per eccellenza è quella della dieta mediterranea. Questa mette al centro il consumo di frutta, verdura, legumi e cereali. Sono ridotti invece i consumi di carni rosse, insaccati, farine e zuccheri raffinati. Come condimento predilige l'olio extra vergine di oliva.

Per quanto riguarda il sano movimento, già nel 2015, la Fondazione Umberto Veronesi riferiva i risultati di uno studio su 140.000 uomini, pubblicato sulla rivista Jama Oncology: *“per star bene basta muoversi mezz'ora al giorno, quattro volte a settimana”*. E aggiungeva che *“mantenere un adeguato livello di attività fisica protegge anche dall'insorgenza di alcuni tumori: in particolare quelli di polmone e del colon-retto”*.

Perché *“maggiore è la capacità dell'organismo di rifornire di ossigeno i muscoli e i tessuti periferici, più basse sono le probabilità di andare incontro a una delle due neoplasie”*

Infine, anche contro il cancro del colon-retto bisogna rinunciare a fumare e bisogna evitare il consumo eccessivo di alcool.

Questione di cultura. La cultura della salute

E' necessario che si sappia che prevenzione e diagnosi precoce sono gli strumenti più efficaci contro il cancro del colon-retto. E' necessario che lo sappiamo i cittadini perché li possano utilizzare. E per questo è anche necessario che sappiano come funzionino e dove, come e quando li debbano usare.

La conoscenza, dunque, è una premessa essenziale per favorire comportamenti sani e orientati al benessere a cominciare dalle pratiche di prevenzione e di diagnosi precoce. La conoscenza però risulta una premessa importante anche per affrontare e gestire la malattia nel modo più efficace.

Non si può avere cura della propria salute e di quella dei proprio cari senza conoscenza e consapevolezza. Siamo quindi di fronte ad un tema culturale. La cultura della salute, appunto.

E la promozione della cultura della salute sul territorio è l'obiettivo di questo appuntamento come dell'intero progetto “Insieme si può. Insieme funziona – 2023”



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

INSIEME SI PUÒ. INSIEME FUNZIONA

“Insieme si può. Insieme funziona – 2023” è un progetto fondato sulla collaborazione di diverse associazioni di volontariato in oncologia e una struttura sanitaria privata:

- LILT Bergamo onlus
- ACP – Associazione Cure Palliative
- ALLAR – Associazione Italiana Laringectomizzati
- AOB – Associazione Oncologica Bergamasca
- Associazione Amici di Gabry
- Associazione Insieme con il sole dentro
- Politerapica – Terapie della Salute

Con il sostegno e il patrocinio di

- ATS Bergamo
- ASST Bergamo Est
- ASST Papa Giovanni XXIII
- Humanitas Gavazzeni
- Fondazione Angelo Custode
- Collegio dei Sindaci della provincia di Bergamo
- Ambito Territoriale di Seriate
- Comune di Bergamo
- Città di Seriate
- CSV Bergamo

Con il patrocinio di:



E con il sostegno e la collaborazione di

- Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo
- Consiglio delle Donne del Comune di Bergamo



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

INCONTRO/CONVEGNO

Titolo:

Colon-retto. Quando batterlo dipende da noi

Data: Venerdì 24 marzo, 18,00

Sede: Teatro Aurora, Seriate

Modalità: in presenza e on-line

- Impostazione
Tavola rotonda con giri di domande non sequenziali, aperta a contributi o domande del pubblico.
- Obiettivo
Raccontare i tumori del colon-retto. Cosa, come, perché. La cura, la prevenzione.
- Partecipanti
 - o **Lucia De Ponti** – LILT Bergamo Onlus
Partner di ATS nella prevenzione
 - o **Gabriele Cortesi** – Presidente Conferenza Sindaci Bergamo Est
Pubblica amministrazione
 - o **Nicola Gaffuri** – Humanitas Gavazzeni
Gastroenterologia Endoscopia
 - o **Marta Guerini** – Politerapica e LILT Bergamo Onlus
Riabilitazione
 - o **Roberto Labianca** – Oncologo
Oncologia medica
 - o **Claudio Macca** – Humanitas Gavazzeni
Dietologia
 - o **Pier Paolo Mariani** – ASST Bergamo Est
Oncologia chirurgica
 - o **Valeria Perego** – Politerapica e LILT Bergamo Onlus
Psicologia
 - o **Oliviero Rinaldi** – ATS Bergamo
Dati sullo screening
 - o **Nadia Savoldelli** – Paziente
Con il cancro nella carne
- Stimola la discussione
 - o **Pasquale Intini**
Politerapica e LILT Bergamo Onlus
- Partecipazione del pubblico:
Il pubblico potrà partecipare da remoto, facendo domande e osservazioni o chiedendo approfondimenti. Gli organizzatori assicureranno il monitoraggio delle domande via, via ricevute.



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

VISITE MEDICO-SPECIALISTICHE GRATUITE

ASST Bergamo Est

Disponibilità:

12 visite specialistiche di prevenzione e diagnosi precoce

- 8 visite di Gastroenterologia presso l'Ospedale di Seriate
- 4 visite di Chirurgia Generale presso l'Ospedale di Alzano Lombardo

Riservate a persone tra 45 e 70 anni di età

Prenotazioni:

al numero unico di accesso delle Case di Comunità, 035.3063565

- da lunedì a venerdì, dalle 8 alle 14
- a partire dal 20 marzo 2023

Humanitas Bergamo

Disponibilità: 25 visite specialistiche di prevenzione e diagnosi precoce

- 9 visite di Proctologia
- 12 visite di Chirurgia Generale
- 4 visite di Gastroenterologia

Sede: Humanitas Castelli

Prenotazioni:

attraverso la piattaforma Event Brite, al link <http://bit.ly/41zbNJK>

Politerapica – Terapie della Salute

Disponibilità:

20 visite specialistiche di prevenzione e diagnosi precoce

- 20 visite di Chirurgia Generale con la collaborazione del Dott. Marco Bianchi

Sede: Politerapica, Via Nazionale 93 – Seriate

Prenotazioni:

a mezzo e-mail all'indirizzo info@politerapica.it, indicando nome, cognome e numero di telefono

Le visite medico-specialistiche di prevenzione e diagnosi precoce sono messe a disposizione a titolo gratuito fino ad esaurimento disponibilità. Per accedere al servizio è necessario prenotarsi, secondo le modalità indicate sopra.



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

INTERVENTI PSICOLOGICI DI SOSTEGNO GRATUITI

Associazione Amici di Gabry

Disponibilità:

- 10 incontri di sostegno psicologico
con la collaborazione della Dott.ssa Giuseppina De Agostini

Sede: Associazione Amici di Gabry, Via Oriano, 20 - Treviglio

Prenotazioni:

a mezzo e-mail all'indirizzo info@amicidigabry.it, indicando nome, cognome e numero di telefono

Fondazione Angelo Custode

Disponibilità:

- 20 percorsi di accompagnamento psicologico

Sede: Consultori della Fondazione Angelo Custode nella provincia di Bergamo

Prenotazioni:

a mezzo e-mail indirizzata a antonio.mazzucco@fondazioneangelocustode.it, con indicazione di

- nome, cognome e numero di telefono
- titolo del progetto "*Insieme si può. Insieme funziona 2023*"

Politerapica - Terapie della Salute

Disponibilità:

- 20 incontri di sostegno psicologico

Sede: Politerapica, Via Nazionale 93 - Seriate

Prenotazioni:

a mezzo e-mail all'indirizzo info@politerapica.it, indicando nome, cognome e numero di telefono

Gli incontri di sostegno psicologico e i percorsi di accompagnamento psicologico sono messi a disposizione a titolo gratuito fino ad esaurimento disponibilità. Per accedere al servizio è necessario prenotarsi, secondo le modalità indicate sopra.



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

PRESTAZIONI GRATUITE – TABELLA RIASSUNTIVA

Ente	Visite specialistiche		Sostegno psicologico	
	Prestazioni	Sede	Prestazioni	Sede
Associazione Amici di Gabry	==	==	10 incontri di sostegno	Treviglio
ASST Bergamo Est	12 visite specialistiche <ul style="list-style-type: none">• 8 Gastroenterologia• 4 Chirurgia generale	- Seriate - Alzano L.do	==	==
Fondazione Angelo Custode	==		20 percorsi di accompagnamento psicologico	6 Consultori in provincia
Humanitas Bergamo	25 visite specialistiche <ul style="list-style-type: none">• 12 Chirurgia generale• 9 Proctologia• 4 Gastroenterologia	Humanitas Castelli	==	
Politerapica	20 visite specialistiche <ul style="list-style-type: none">• 20 Chirurgia generale	Seriate	20 incontri di sostegno	Seriate
Totale	57 visite specialistiche	4 sedi	50 interventi di sostegno	8 sedi



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

ATTIVITÀ SUL TERRITORIO

Postazioni informative

- 18.03.2023
Cenate Sotto
Piazza Chiesa
- 20/24.03.2023
Trescore Balneario
Ambulatorio LILT Bergamo Onlus
- 20/24.03.2023
Bianzano
Piazza Chiesa
- 20/24.03.2023
Verdello
Ambulatorio LILT Bergamo Onlus
- 20.3.2023
ASST Papa Giovanni XXIII
Ospedale Papa Giovanni XXIII
- 21.3.2023
ASST Papa Giovanni XXIII
Casa di Comunità – Borgo Palazzo
- 22.3.2023
Humanitas Gavazzeni
Ospedale Humanitas Gavazzeni
- 23.3.2023
ATS Bergamo
Sede di Via Gallicciolli, 4
- 27.3.2023
ASST Bergamo Est
Ospedale di Seriate
- 28.3.2023
ASST Bergamo Est
Casa di Comunità – Gazzaniga
- 29.3.2023
ASST Bergamo Est
Casa di Comunità – Calcinate

Presso ogni sede, le postazioni saranno allestite e presidiate nella mattinata da volontari delle associazioni conducono il progetto "Insieme si può. Insieme funziona – 2023", coordinate da LILT Bergamo Onlus

Qui, i volontari distribuiranno materiale informativo e saranno a disposizione per fornire informazioni, raccogliere commenti, proporre suggerimenti. I cittadini potranno anche ricevere una confezione di olio extra vergine di oliva – simbolo della dieta mediterranea - e lasciare un contributo



INSIEME SI PUÒ.
INSIEME FUNZIONA.

La salute promossa insieme
sul territorio bergamasco.

a sostegno delle attività di LILT Bergamo Onlus.

Passeggiata della Salute

- 30.3.2023
Clusone
Con la partecipazione di **Michela Moioli – Campionessa olimpica** di snowboard cross
Curata dalla Delegazione Alta Val Seriana di LILT Bergamo Onlus

Intervento nella scuola sulla prevenzione

- 5.4.2023
Liceo Federici di Trescore Balneario
nell'ambito del programma di co-gestione
due gruppi di studenti