

Sentirsi
bene

Questi test ti salvano la vita

Gli esami che prevengono i tumori femminili sono pochi, ma indispensabili. Anche se li conosci già, ti ricordiamo quali sono e con che frequenza ripeterli. Prendine nota, ti sentirai più sicura

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Claudio Paganotti**,
ginecologo dell'Istituto Clinico Città di Brescia

Pap-test, test Hpv, mammografia. Sono questi gli esami che prevengono i più diffusi tumori femminili e che vanno eseguiti con regolarità. Che tu li conosca già o che li abbia, finora, rimandati, ecco quello che devi sapere per poterli davvero usare come salvavita.

Pap-test

✳ **Che cos'è** È il test impiegato finora nello screening per il cancro del collo dell'utero. Questo tumore, che in Italia colpisce ogni anno circa 3.500 donne, è causato da un'infezione di alcuni ceppi del Papillomavirus umano (HPV), che si trasmette per via sessuale. Chi risulta HPV positivo, cioè ha contratto

il virus, nella maggior parte dei casi non svilupperà un tumore. Il nostro sistema immunitario, infatti, combatte o elimina il virus prima che si sviluppino cellule anomale e l'infezione guarisce da sola. A volte, però, questo non succede e l'infezione persistente provoca lesioni nel tessuto del collo dell'utero che possono evolvere in tumore.

✳ **Come si esegue** In modo semplice, indolore e non invasivo. Con uno spazzolino si preleva un campione di cellule del collo dell'utero che viene osservato al microscopio per individuare la presenza di una lesione.
✳ **Quando va fatto** Si può fare gratuitamente, con il Servizio sanitario naziona-



le, dai 25 ai 64 anni, ogni tre anni. Questo infatti è l'intervallo di tempo che rende poco probabile lo sviluppo di un tumore tra un test e l'altro.

Test Hpv

✳ **Che cos'è** Si tratta di un test molecolare per la ricerca del Papillomavirus umano (HPV) che permette di individuare con maggior efficacia e anticipo, rispetto al Pap-test, le lesioni precancerose, cioè quelle che potrebbero evolvere nel tumore del collo dell'utero.

✳ **Come si esegue** Si effettua con un prelievo simile al Pap test. L'analisi, però, si basa su una tecnologia molecolare che individua il Dna dei ceppi

di Papillomavirus che possono causare il tumore. Questo test, quindi, non solo è in grado di scoprire la presenza dell'infezione, ma anche di prevedere quali donne sono a maggior rischio di sviluppare il tumore.

✳ **Quando va fatto** Dai 30 anni, ma al momento solo la Regione Toscana sta eseguendo screening gratuiti sulla popolazione. Nel resto d'Italia, il test Hpv viene fatto solo dopo il Pap-test, nei casi in cui la diagnosi sia dubbia, e nelle donne già in cura per lesioni precancerose. Chi risulta HPV negativo al test, cioè chi non ha il virus, sa che non corre il rischio di sviluppare la malattia per almeno



Oggi il controllo dei nei si fa con lo smartphone

È stata realizzata un'App gratuita che permette l'autovalutazione

La maggior parte dei nei che compaiono sulla pelle sono benigni. Tuttavia, è importante tenerli sotto controllo costante. Per esempio, bisogna verificare spesso se cambiano forma o colore, se hanno bordi irregolari, se aumentano di dimensioni o sanguinano. Più del 15% dei casi di melanoma, infatti, ha origine da un neo. Uno strumento utile, in questo senso, è "Occhio ai nei": una App gratuita, realizzata da Eau Thermale Avène, per l'autovalutazione dei nei direttamente dal proprio smartphone. In questa App è presente anche la funzione "Diario", che permette di scattare foto dei nei, suddividendole e archiviandole in modo da creare veri diari personali e controllarne così l'evoluzione. In caso di alterazioni sospette, bisogna rivolgersi subito al dermatologo (per info: www.benvenutosole.it).

cinque anni. Quindi, può anche evitare il Pap-test per questo intervallo di tempo.

Mammografia

*** Che cos'è** È un esame radiologico per identificare precocemente i tumori del seno. Permette infatti di identificare anche noduli di piccolissime dimensioni, che non si percepiscono ancora al tatto.

*** Come si esegue** Il seno viene compresso, con l'apparecchiatura apposita, in modo da essere sottoposto ai raggi X sia dall'alto verso il basso sia lateralmente.

*** Quando va fatto** Lo screening del Servizio sanitario nazionale è rivolto alle donne dai 50 ai 69 anni e si esegue ogni due anni. In alcune regioni (come l'Emilia Romagna) si sta sperimentando in una fascia di età più ampia, tra i 45 e i 74 anni. In alcuni casi, la mammografia non è sufficiente: chi ha il seno molto voluminoso o fibrocistico dovrebbe fare anche l'ecografia, mentre per chi porta delle protesi mammarie è indicata la risonanza magnetica. ●

I nostri esperti

Claudio Paganotti,
ginecologo presso l'Istituto
Clinico Città di Brescia

I controlli ginecologici, dopo i 70 anni, vanno ridotti

Gentile dottore, ho 75 anni e vorrei sapere se a questa età devo fare ancora il Pap test, la mammografia e l'ecografia pelvica.

Lucia (via e-mail)

Cara Lucia, il Pap test viene eseguito gratuitamente sulle donne tra i 21 e i 65 anni e in questi ultimi decenni ha permesso di ridurre di oltre il 50% la mortalità per tumore all'utero. Dopo i 65 anni, però, è raro sviluppare un carcinoma della cervice ed è per questo che alle donne di questa età prescrivo l'esame solo ogni tre anni. La mammografia, invece, viene eseguita gratuitamente ogni due anni sulle donne tra i 50 e i 69. Diversi studi hanno evidenziato che dopo i 70 anni questo esame non è efficace, ma occorre tenere conto che il tumore alla mammella può comparire a qualsiasi età: attualmente, infatti, si sta valutando di estendere i programmi di prevenzione fino a 74 anni. A parer mio è meglio eseguire la mammografia ogni due anni anche in età avanzata. Per quanto riguarda l'ecografia pelvica, che serve a evidenziare i tumori dell'ovaio, le over 70 possono eseguirla ogni due anni durante la visita ginecologica. Questi sono consigli generali, che riguardano donne che non presentano fattori di rischio. Chi ha, invece, una storia di familiarità per il tumore o si è sottoposta a terapia ormonale sostitutiva ha tempi di controllo diversi.