



**Comunicato stampa**  
**Convegno Nazionale Gastroenterologia**  
**LA SALUTE INIZIA A TAVOLA**

*L'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) in occasione del Congresso nazionale delle malattie digestive ha elaborato alcune raccomandazioni per il benessere dell'apparato digerente e di tutto l'organismo: meno fumo, alcol e carne rossa, cibi sempre diversi, tanta acqua e movimento. Allarme screening del tumore del colon retto: al Sud disponibile solo per il 5% della popolazione*

**Roma, 22 marzo 2013** – Un italiano su due soffre di reflusso gastroesofageo, cioè di “bruciore di stomaco”, uno su dieci di cattiva digestione e mal di stomaco e quattro milioni di stipsi. Inoltre, osservando patologie più gravi, il tumore del colon retto rappresenta la seconda causa di morte oncologica. Le malattie gastroenterologiche, spesso sottovalutate, oggi sono, quindi, tra le patologie più diffuse, come dimostrano gli oltre 1.500.000 ricoveri che sono causati da loro ogni anno in Italia.

Ma esiste un modo per ridurre, almeno in parte, la diffusione di queste malattie? Secondo i gastroenterologi dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO), riuniti a Bologna per il 19° Congresso nazionale della malattie digestive insieme alle altre associazioni dedicate alle malattie digestive, la prevenzione passa attraverso buone abitudini a tavola, uno stile di vita attivo e controlli medici periodici.

### **I consigli a tavola**

La ricerca scientifica degli ultimi dieci anni ha mostrato quanto siano dannosi un'alimentazione eccessiva e sbilanciata e uno stile di vita sedentario.

Spiega Elisabetta Buscarini, presidente dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): “In questi ultimi tempi si sente parlare frequentemente di regimi alimentari miracolosi ed estremi in grado tutelarci da ogni malattia e, nello stesso tempo, di restituirci una linea perfetta. In genere si tratta di operazioni commerciali più o meno azzeccate che non hanno niente di scientifico e, talvolta, sono anche pericolose. Purtroppo, non esiste una ricetta miracolosa per correggere in poco tempo gli errori di anni. In realtà, bisogna sempre prendersi cura di sé e seguire alcuni principi semplici: consumo moderato di carne rossa e alcol, varietà della dieta, tanta acqua e soprattutto movimento e attività fisica”.

Quali sono, quindi, le “regole d'oro” contro un cattivo funzionamento dell'apparato digerente, oltre che contro malattie gravi come tumori e patologie dell'apparato cardiovascolari?

- Non fumare
- Mantenere il peso corporeo stabile nel tempo, controllandolo periodicamente sempre sulla stessa bilancia, al mattino
- Seguire una dieta equilibrata
- Poco sale e tanti vegetali: almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura
- Ridurre i cibi grassi (burro, cibi fritti) carni rosse e i formaggi fermentati.
- Ridurre il più possibile bibite zuccherate e cibi molto zuccherati (snack, brioche etc)
- Ok a un bicchiere di vino ma non più di uno al giorno.
- Bere acqua in quantità appropriata, almeno 1,5 litri perchè aiuta il buon funzionamento dell'apparato digerente.
- E' molto importante fare un'attività fisica regolare (almeno 3/5 volte alla settimana), di intensità moderata (camminata veloce, bicicletta, nuoto, ecc), per almeno 30-60 minuti per volta.

### **Lo screening del tumore del colon retto**

Per la prevenzione delle patologie dell'apparato digerente, oltre a una sana alimentazione e all'esercizio fisico regolare, è molto importante un controllo da eseguire periodicamente, lo screening del tumore del colon retto.

Questo esame andrebbe effettuato una volta all'anno dopo i 50. Dopo questa età, infatti, il rischio di sviluppare questa patologia cresce di molto. Fortunatamente, il 90% dei tumori deriva da lesioni precancerose molto lente, che impiegano anche dieci anni a divenire maligne.

Questa patologia rappresenta in Italia la seconda causa di morte per tumore e colpisce nel nostro Paese circa 300.000 persone, con una maggiore incidenza tra gli uomini rispetto alle donne.



Lo strumento più importante e utilizzato per lo screening di questa patologia è la ricerca del sangue occulto nelle feci che può essere un campanello d'allarme molto precoce della presenza di una lesione tumorale. Tuttavia, nonostante sia previsto dal piano sanitario nazionale sin dal 1994, la possibilità per i cittadini di accedere a programmi del Servizio Sanitario Nazionale che mettano a disposizione gratuitamente questo esame non è, purtroppo, sufficiente e omogenea sul territorio: nel nord Italia il 60% della popolazione può usufruire di questo servizio mentre al Sud solo il 5%.

Sottolinea Renato Cannizzaro, presidente della Federazione Italiana delle Società Malattie Apparato Digerente e membro del comitato direttivo nazionale dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): "Secondo il primo Libro bianco della gastroenterologia italiana, documento di AIGO, SIED e SIGE che ha analizzato a livello nazionale e regionale i dati di ospedalizzazione e delle procedure ambulatoriali ed endoscopiche per patologie gastroenterologiche, nel 2008 erano attivi in Italia 87 programmi di screening per il tumore del colon retto, con forti disparità tra Nord e Sud in termini di distribuzione geografica. Come ha rilevato poche settimane fa la commissione parlamentare di inchiesta sugli errori in campo sanitario e sulle cause dei disavanzi sanitari regionali, il fatto che non ci siano dati complessivi più recenti sulla diffusione di questi screening fornisce un'idea di quanto questa forma di prevenzione sia da implementare maggiormente".

*L'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti digestivi Ospedalieri (AIGO) raccoglie da oltre quaranta anni gli esperti di gastroenterologia ed endoscopia digestiva che operano negli istituti ospedalieri italiani. Suoi obiettivi sono la tutela della disciplina e dei suoi specialisti e la promozione della conoscenza, della prevenzione, della cura e della riabilitazione delle malattie gastroenterologiche. Fondata a Roma nel 1969, l'associazione riunisce oggi 1600 associati provenienti da tutte le regioni italiane*

Ufficio Stampa

SEC Relazioni Pubbliche e Istituzionali srl

Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106 – [arghittu@segrp.it](mailto:arghittu@segrp.it)

Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – [ferrari@segrp.it](mailto:ferrari@segrp.it)