

LA NOSTRA SALUTE

INIZIATIVA DEL ROTARY

IL PRESIDENTE ALFONSO ROSSI HA VOLUTO RELATORI D'ECCEZIONE PER UNA SERATA INFORMATIVA CONCLUSA CON UN INVITO: PRENDIAMOCI PIÙ CURA DI NOI STESSI

CONSIGLI UTILI

Marcaccio e Leoni: il segreto sta nella dieta mediterranea

Colon, lo screening salva la vita

Macarri: «Aiuta le persone che ancora non avvertono sintomi»

PREVENIRE i malanni, arrivare prima, fare presto, per vivere a lungo. E' un diverso punto di vista in sanità, l'occasione per salvarsi la vita. Se n'è parlato ad un incontro voluto dal presidente del Rotary di Fermo, Alfonso Rossi, che ha coinvolto relatori d'eccezione, per una serata che voleva offrire strumenti per prendersi cura di sé, in serenità.

Il primo a parlare e a portare numeri molto significativi è stato Giampiero Macarri, il direttore dell'unità operativa complessa di Gastroenterologia del Murri, a Fermo grazie alla collaborazione con l'Università Politecnica delle Marche. Macarri ha offerto tutte le informazioni necessarie sullo screening del colon, che è partito a Fermo, prima struttura nelle Marche, fin dal 2012, proprio grazie all'organizzazione e alla professionalità del reparto fermano. Oltre 20 mila le persone che sono state contattate per la ricerca di sangue occulto, in collaborazione anche con le farmacie e i centri per i prelievi. Lo screening è dedicato alle persone tra i 50 e i 69 anni ma nulla vieta di fare prima o dopo il test: «Abbiamo visto da poco un carcinoma su un giovane di 28 anni - ha raccontato il professor Macarri - tutti casi che non avevano dato segnali prima degli esami



specifici». Ad oggi, in 895 casi si è arrivati alla colonscopia, esame necessario quando il test del sangue occulto è positivo, che ha dato per 614 persone risultati patolo-

FERRINI
 «Reflusso e problemi dello stomaco: sottoporsi senza timore ai test»

gici, con 67 neoplasie e 547 polipi da asportare che rischiavano di diventare problematici: «Ricordo che erano persone che stavano pensando a tutt'altro nella loro vita, non avevano problemi e neppure

segnali, non sapevano di essere a rischio. Con lo screening li abbiamo contattati e seguiti in ogni fase, la colonscopia è oggi un esame sereno e senza difficoltà, effettuato in sedazione e con la possibilità di asportare i polipi nella stessa seduta».

Il reparto diretto da Macarri è in grado di offrire il percorso con la colonscopia entro 30 giorni dalla scoperta del sangue occulto, sono state raddoppiate le sedute settimanali proprio per dare risposte a tutte le esigenze senza liste da attesa: «E' chiaro che ci aspettavamo un'adesione più massiccia al programma di screening che è del tutto indolore, gratuito e consente

I numeri

Oltre 20mila persone contattate per i test: tra i 50 e i 69 anni, ma nulla vieta di effettuarli anche prima

Colonscopia

In 895 casi si è arrivati a questo esame: 614 risultati patologici, con 67 neoplasie e 547 polipi asportati

davvero di arrivare in tempo su eventuali problemi».

A rinforzare le raccomandazioni per la giusta attenzione alle nostre condizioni di salute anche il gastroenterologo Luciano Ferrini, responsabile dell'endoscopia digestiva della clinica Villa Pina di Civitanova Marche, che ha parlato anche della malattia da reflusso e dei problemi allo stomaco che ne derivano, oltre che delle intolleranze al lattosio, molto diffuse e problematiche. «Necessario controllare, sottoporsi senza timori ai test del caso, farsi seguire da professionisti coscienti e scommettere nelle vita, senza paura».

Angelica Malvatani

IL segreto sta nella dieta mediterranea. Una cena al Royal, a base di verdure di stagione, formaggi locali, pasta di qualità e carne bianca ha accompagnato la discussione proposta dal Rotary, per far capire che mangiare bene equivale a vivere a lungo. Ne ha discusso il biologo e nutrizionista Simone Marcaccio, molto apprezzato il suo intervento che ha parlato di diete senza punizioni, di un modo di affrontare il percorso nutritivo in serenità, badando alla qualità: «Oggi si trovano promesse di dimagrimenti miracolosi, divieti assoluti su certi cibi e leggende metropolitane molto diffuse e molto sopravvalutate. Credo che il segreto lo abbiamo in casa, nella piramide alimentare che ci consente di non demonizzare nessun cibo, neppure la carne rossa, da consumare sempre con moderazione e secondo una giusta cottura. E ancora, possiamo concederci, saltuariamente, qualche dolce, anche qui facendo attenzione a quello che mettiamo nel piatto, curando per esempio la qualità dell'olio d'oliva, anche di un bicchiere di vino che ci accompagna al pasto».

Una teoria che difende ormai da anni Adolfo Leoni, tra i fondatori del Laboratorio Piceno della dieta mediterranea, per dire che il Fermano ha un brand speciale che è proprio nel piatto, nella qualità delle cose che sappiamo coltivare e offrire e in quella dieta mediterranea che è nata a Montegiorgio e dintorni.