

76° CONGRESSO NAZIONALE

PROSSIMITÀ E ORGANIZZAZIONE DELLE CURE:

LA MEDICINA GENERALE DI DOMANI TRA DEMOGRAFIA E CRONICITÀ

FIAMMG
Federazione Italiana
Medici Generalisti

Mets
Medicina e
Stili di Vita

PERCORSI **SIMP**e**SV** PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

L'IMPORTANZA DELLO STILE DI VITA PER I TUMORI NEI GUARITI DAL CANCRO

Dr. Pasquale Natale

7- 12 OTTOBRE 2019 - Tanka Village - Villasimius (CA)

SIMP
e**SV**

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

CHI È UN “SOPRAVVISSUTO AL CANCRO” ?

Un **sopravvissuto al cancro** (“cancer survivor”) è definito chiunque individuo a cui sia stato diagnosticato un cancro, dal momento della diagnosi, per tutto il resto della vita.



I DATI ...

MAGGIOR SOPRAVVIVENZA AL NORD

EMILIA ROMAGNA E TOSCANA:

- UOMINI (56%)
- DONNE (65%)

3 MILIONI E 400 MILA VIVI NEL 2018:

- 1\3 CA PROSTATICO
- 1\2 CA MAMMARIO



Questi numeri sono in continua crescita e richiedono un'attenta valutazione per l'impatto sanitario e sociale in termini di programmazione del Follow-up e della riabilitazione.



I DATI... 2019

I dati del 2019 confermano il costante trend in aumento dei sopravvissuti al cancro.

Quasi 3 milioni e mezzo di italiani, il 5,3% dell'intera popolazione, vivono dopo una diagnosi di cancro, cifra in costante crescita (2milioni e 244mila nel 2006, 2milioni e 587mila nel 2010, 3milioni nel 2015), grazie ad armi sempre più efficaci e alla maggiore adesione ai programmi di screening.

Almeno 1 paziente su 4, pari quasi a 1 milione di persone, è tornato ad avere le stesse aspettative di vita della popolazione generale e può considerarsi guarito.

Nel genere femminile la sopravvivenza di tutti i tumori è più alta di quella della popolazione maschile. Questo vantaggio di genere può essere associato alla diversa diffusione di screening specifici e alla maggior propensione del genere femminile ad aderire ai programmi di prevenzione/screening.



La sopravvivenza a 5 anni più alta si registra per gli uomini in

- Valle d'Aosta (61%)
- Emilia Romagna e Toscana (56%)

E per le donne:

- Emilia Romagna e Toscana (56%)

*dati AIOM 2019



76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019

SIMP
eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli SII di Vita

LE STIME...

I progressi nello screening del cancro e nella diagnosi precoce, i miglioramenti nelle terapie e le cure di supporto sono tutti fattori che hanno contribuito in maniera efficace alla riduzione della mortalità per cancro al punto che si stima che nel 2040 i sopravvissuti al cancro saranno circa 26 milioni, la maggioranza dei quali saranno anziani di 60/70/80 anni



QUALI ASPETTI?

- Quali sono gli aspetti da tenere a mente quando si ha di fronte un paziente che è sopravvissuto al cancro?
- Quali le cose di cui parlare?
- Come trattare i singoli argomenti?
- E soprattutto per il paziente...

...chi sono gli interlocutori a cui rivolgersi?



Livelli di cura specialistici

Medico di medicina generale



STILE DI VITA

Numerose evidenze scientifiche dimostrano come nei lungo sopravvissuti, occuparsi di stile di vita sia non solo importante in un'ottica di salute ma dia anche benefici specifici: poiché gli individui a cui è stato diagnosticato un cancro hanno un rischio significativamente più alto di sviluppare tumori primari e possono avere un rischio maggiore di sviluppare malattie croniche come quelle cardiovascolari, diabete e osteoporosi, le linee guide stabilite per prevenire tali malattie sono particolarmente importanti per loro.



OBESITÀ E MALNUTRIZIONE

Esistono dati convincenti che l'obesità è associata a un aumento del rischio di recidiva del cancro al seno.

In situazioni opposte si trovano quelli con tumori aerodigestivi, come quelli della testa e del collo, dell'esofago, e quelli polmonari, che possono essere malnutriti e sotto peso al momento della diagnosi, e potrebbero quindi beneficiare di un aumento del loro peso corporeo.



QUALI MOTIVAZIONI

I sopravvissuti al cancro possono essere motivati a modificare i comportamenti correlati allo stile di vita per una serie di ragioni che includono:

- ridurre il rischio di recidiva del cancro originario o il rischio un secondo tumore primario.
- ridurre il rischio di effetti indesiderati tardivi correlati al cancro, come i problemi fisici ed emotivi che possono svilupparsi molto tempo dopo il completamento del trattamento.
- controllare sintomi e effetti indesiderati persistenti, come l'affaticamento correlato al cancro, che proseguono dopo il completamento del trattamento e rispondono bene all'esercizio fisico.



QUALI DUBBII

- Modificare l'alimentazione? E se sì come?
- Perdere o prendere peso?
- Assumere vitamine e integratori?

E se sì, quali?

- Praticare attività fisica?

E se sì, quali esercizi svolgere?

Con quale frequenza?

A che regime d'intensità?

- Oltre a dieta e attività fisica e controllo del peso, quali altre modificazioni allo stile di vita?



L'ATTIVITÀ FISICA

Uno dei pilastri fondamentali dello stile di vita sano resta l'attività fisica che deve essere personalizzata in base alle capacità del singolo individuo.

La maggior parte delle linee guida indicano in 150 minuti di attività fisica moderato vigorosa che potrebbero consistere in 150 min di esercizio fisico o attività fisica di intensità moderata (camminare fare stretching acquagym, yoga), oppure 75 min di attività vigorosa alla settimana (andare in bicicletta, escursionismo, jogging, correre e nuotare).

Questo tipo di strategia da attuare suddivisa nell'arco di almeno 5 volte alla settimana con sessioni di almeno 10 minuti è mirata ad aumentare l'efficienza fisica globale nei “cancer survivors”.



Ridurre il tempo dedicato ad attività sedentarie come stare al pc o davanti alla tv, usare le scale piuttosto dell'ascensore, alzarsi e camminare 5/10 minuti ogni ora se impegnati in attività sedentarie



E L'ALIMENTAZIONE?

- Limitare quantità di alimenti di origine animale
- Incrementare consumo di frutta cereali integrali e verdura
- consumare 5 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta al giorno oltre a legumi
- Ridurre consumo di cibi confezionati grassi
- Ridurre cibi e bevande ad alto apporto calorico



SENZA DIMENTICARE L'ALCOL...

Tra i sopravvissuti al cancro la prevalenza del consumo di alcol in generale rispecchia quella della popolazione anche se in alcuni gruppi di “survivors”(specie quelli di prostata e tumori della testa e collo) è più alta.

Il legame tra assunzione di alcol e rischio di alcuni tumori primitivi è noto (specie tumori della bocca, faringe, laringe, esofago, stomaco fegato, seno e colon), ma negli individui

sopravvissuti al cancro la reiterata e continuata assunzione di alcol potrebbe aumentare il rischio di nuovi tumori in queste sedi.



E IL FUMO...

I pazienti sopravvissuti al cancro che continuano a fumare hanno un maggior rischio di progressione di malattia e di ridurre gli effetti della terapia in corso, ma la percentuale di lungosopravvivenenti che continua a fumare sfiora il 10%

Continuare a fumare aumenta il rischio di recidiva o di sviluppo di altre malattie tumorali o cardiovascolari



Nel tumore polmonare stadio 1, in quello renale, nei tumori vescicali, e in quelli del cavo orale continuare a fumare comporta un aumentato rischio di recidiva pari al 41% .

Il carcinoma della cervice uterina il 60% .

In quello del colon retto non metastatico induce un rischio di insorgenza di altra neoplasia pari al doppio rispetto a un non fumatore .



INTEGRATORI? QUALI?

Secondo il World Cancer research fund (WCRF)/American Institute for cancer research(AIRC) gli integratori alimentari non sono raccomandati nella prevenzione delle recidive o per il miglioramento della qualità della vita nei sopravvissuti al cancro poiché i pazienti dovrebbero mirare a soddisfare le loro esigenze individuali attraverso la corretta dieta.

Si solo se carenza dimostrata biochimicamente o clinicamente e se l'assunzione di nutrienti scende costantemente al di sotto dei 2/3 dell'assunzione raccomandata.



IN CONCLUSIONE

Si stima oggi che il 68% dei pazienti con diagnosi di cancro vivano più di 5 anni.

Le loro esigenze nutrizionali cambiano nel corso della sopravvivenza.

La gestione del peso, una dieta sana, l'abolizione del fumo, e uno stile di vita fisicamente attivo dovrebbero essere priorità per molti sopravvissuti al cancro a lungo termine al fine di prevenire secondi tumori e le altre malattie croniche.

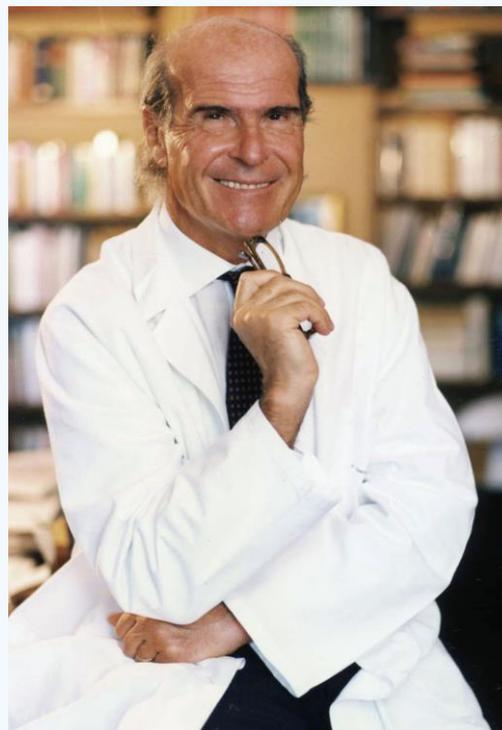


“Ciò di cui ci nutriamo è un elemento fondamentale per la nostra vita.

Alimentarsi vuol dire scegliere e questa scelta può essere importantissima per preservarci da diverse malattie, a partire dai tumori.”

U. Veronesi

.... grazie per l'attenzione.



I CANCER SURVIVORS: LA NECESSITÀ DI GIUNGERE AD UNA GESTIONE INTEGRATA SU PIANO DI CURA INDIVIDUALIZZATO

EDITORIAL

For Patients With Cancer, Cure Is Not Enough

Karen E. Effinger, MD, MS; Michael P. Link, MD

JAMA Oncology Published online November 19, 2015



76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019

SIMP
eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

CONSEGUENZE PREVEDIBILI

Tutto questo porta a delle considerazioni conclusive:

- 1) I **centri specialistici** devono dare maggiori informazioni ai pazienti sugli effetti collaterali a lungo-termine delle terapie e sulla necessità di un follow-up al lungo termine
- 2) I **pazienti** debbono essere coinvolti come parte del Team di cura ed avere maggior responsabilità e consapevolezza dei loro rischi
- 3) I **medici di famiglia** devono aver maggiori conoscenze circa questa crescente categoria di pazienti
- 4) Debbono essere previste **maggiori comunicazioni** formali tra centri specialistici e medici di famiglia



Adult Cancer Survivors Discuss Follow-up in Primary Care: 'Not What I Want, But Maybe What I Need'

Ann Fam Med 2012;10:418-427.



Quality of Care for Chronic Diseases in a British Cohort of Long-Term Cancer Survivors

Ann Fam Med 2010;8:418-424.

CONCLUSIONI La cura delle comorbidity non è trascurata nel Regno Unito nelle persone che hanno avuto una precedente diagnosi di cancro. Una spiegazione è che nel Regno Unito tale assistenza viene fornita attraverso un solido sistema di assistenza primaria.



RACCOMANDAZIONI PER IL FOLLOW-UP

Sulla base delle terapie qui riportate, queste sono le nostre raccomandazioni per il follow-up a distanza.

Le proponiamo queste raccomandazioni poichè alcuni pazienti che hanno ricevuto trattamenti simili ai suoi hanno sviluppato delle problematiche che, se dovessero presentarsi anche a lei, speriamo di poter diagnosticare in una fase precoce e quindi curabile.



Screening per il tumore al seno

E' fortemente raccomandato lo screening per il tumore al seno



Screening per la cardiomiopatia

E' fortemente raccomandato lo screening per la cardiomiopatia



Screening per l'insufficienza ovarica precoce

E' fortemente raccomandato il monitoraggio per controllare la funzionalita' ovarica.

Il rischio aumenta con l'aumentare della dose dei farmaci gonadotossici, ma non si può escludere che anche donne che abbiano ricevuto dosi basse di tali farmaci possano comunque sviluppare una insufficienza ovarica precoce.

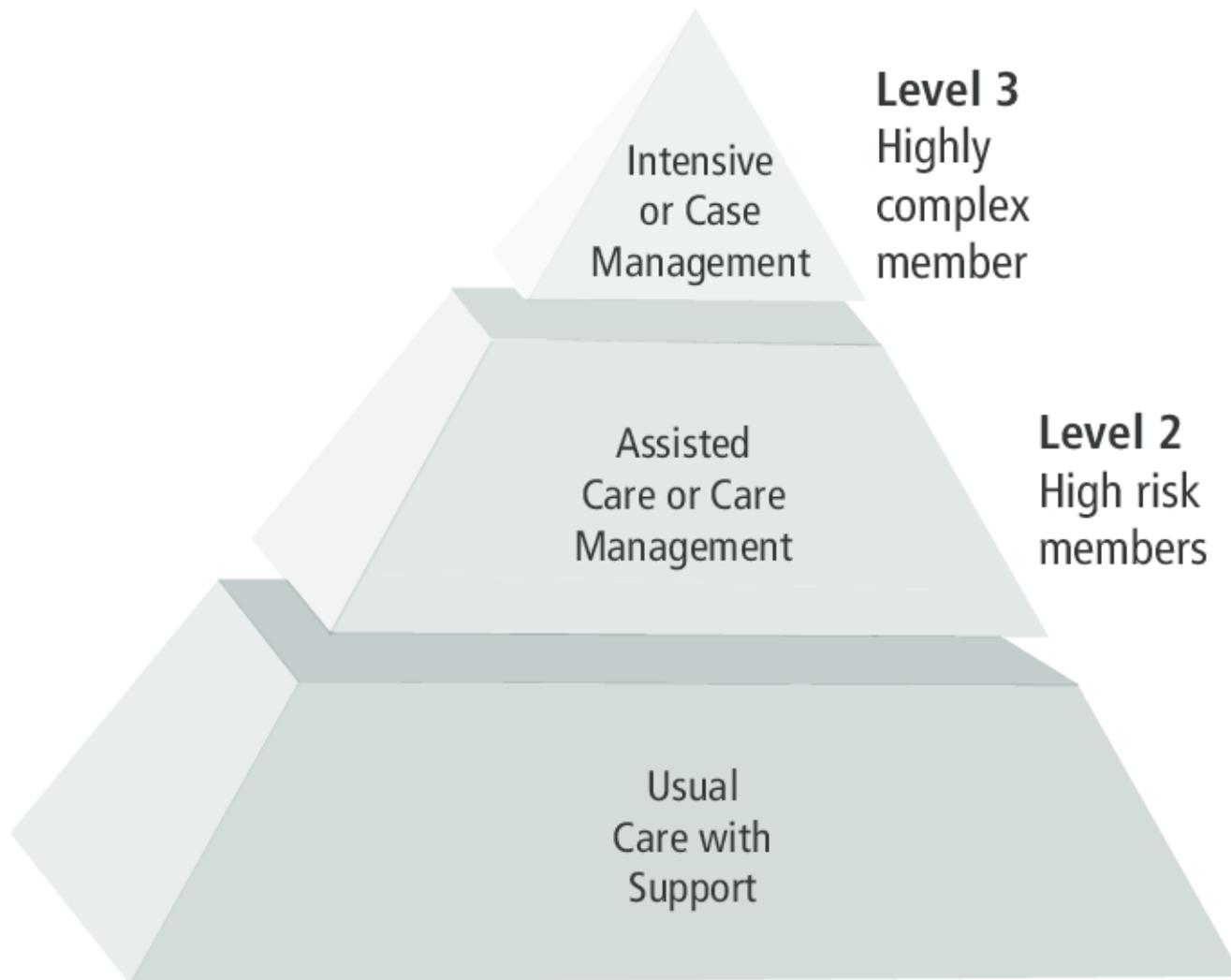


Screening per il tumore tiroideo

E' fortemente raccomandato lo screening per il tumore della tiroide

Screening per la tossicità renale (tubulopatia o glomerulopatia)

MODELLO A PRIAMIDE DEL KAISER PERMANENTE





76 CONGRESSO NAZIONALE FIMMG METIS 7-10 OTTOBRE 2019

SIMP
eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

The Optimal Practice of Evidence-Based Medicine Incorporating Patient Preferences in Practice Guidelines

JAMA Published online October 28, 2013

«Le linee Guida tendono a semplificare l'approccio al Paziente ammalato...
... ma i Medici dovrebbero ricordarsi che prendersi cura dei Pazienti dovrebbe
essere una cosa Complessa.»



Sir Luke Fildes
The Doctor; 1891

