

Check-up per adulti

Di quali controlli medici preventivi avete veramente bisogno?

Avete bisogno di un controllo regolare? Molti pazienti lo desiderano durante i consulti. Quali esami sono utili? Le raccomandazioni sono diverse per le persone che appartengono a un gruppo a rischio rispetto a uomini e donne sani e senza sintomi.

Gli esperti discutono se le misure preventive abbiano senso o meno. Le opinioni divergono anche sui tempi e sulla frequenza di attuazione delle diverse misure. Quali esami devono essere effettuati durante un check-up dipende da vari fattori, ad esempio dall'anamnesi personale, dalla storia familiare, ma anche da fattori di rischio.



Colloquio con il medico prima di ogni controllo

Un check-up è più di un semplice esame fisico e di un test di laboratorio. La cosa più importante è parlare con il medico prima del check-up. In questo colloquio il vostro medico imparerà a conoscere meglio le vostre condizioni di vita, i fattori di rischio per determinate malattie e i disturbi attuali. Anche i vostri timori di soffrire di una particolare malattia dovrebbero essere discussi per poi chiarire il rischio effettivo di questa malattia. Tutte queste informazioni possono essere utilizzate per selezionare in modo mirato gli esami di controllo adatti a voi. Non tutte le visite mediche preventive raccomandate in questo dossier sulla salute sono a carico della cassa malattia. Si prega di verificare con la propria cassa malati.

Check-up: il colloquio con il medico

Un colloquio personale con il medico è essenziale durante il check-up. In questo modo il medico impara di più su di voi e sul vostro stato di salute e può valutare quali esami preventivi sono utili e importanti per voi personalmente. Molti argomenti possono essere affrontati in un colloquio di controllo, ad esempio:

- › abitudini di vita – alimentazione ed esercizio fisico
- › malattie avute
- › alcune malattie in famiglia
- › situazione familiare, situazione professionale
- › umore e stimoli, segnali di depressione, approccio allo stress
- › paure e ansie
- › consumo di alcolici
- › consumo di nicotina
- › rischio di malattie trasmissibili per via sessuale o attraverso l'uso di droghe
- › abuso di droga o di medicinali
- › vaccinazioni – quindi portate sempre con voi la vostra tessera di vaccinazione per il check-up

Altri argomenti

- › Comportamento rischioso nel traffico o nel tempo libero
- › Violenza domestica
- › Sovrappeso
- › Con le persone anziane: pericolo di cadute, prevenzione delle cadute

Misurazione della pressione sanguigna

Molte persone soffrono di pressione troppo alta per anni senza saperlo o rendersene conto. Tuttavia, un'ipertensione che si protrae nel tempo è un importante fattore di rischio per l'insufficienza cardiaca, l'infarto, l'ictus e altre malattie cardiovascolari. A partire dai 18 anni si raccomanda pertanto di misurare la pressione sanguigna ogni tre-cinque anni e ogni anno per i pazienti a rischio (ad es. obesità).

Quali sono gli effetti dell'abbassamento della pressione sanguigna?

Monitoraggio per dieci anni di 1000 uomini di 45 anni con alta pressione sanguigna

	Senza riduzione della pressione sanguigna	Con riduzione della pressione sanguigna	Commento
Vengono colpiti da ictus	10	6	Se la pressione alta viene abbassata in 1000 uomini, la riduzione della pressione sanguigna previene quattro ictus e dodici malattie cardiovascolari come l'infarto, l'angina pectoris o la morte cardiaca improvvisa entro dieci anni.
Hanno un infarto, un'angina pectoris o muoiono di morte cardiaca improvvisa	72	60	

Quali sono i benefici della riduzione del colesterolo?

Monitoraggio per dieci anni di 1000 persone con il colesterolo alto all'età di 50 anni

	Senza riduzione del colesterolo	Con riduzione del colesterolo	Commento
Soffrono di una malattia cardiovascolare (infarto, angina pectoris)	114	80	Se 1000 cinquantenni con il colesterolo alto prendono regolarmente medicinali ipocolesterolemizzanti per dieci anni, questo può prevenire 34 malattie cardiovascolari.

Quali sono gli effetti dell'abbassamento della glicemia?

Monitoraggio per dieci anni di 1000 persone con «diabete geriatrico» (diabete di tipo II)

	Senza riduzione della glicemia	Riduzione della glicemia con medicinali	Commento
Morte per diabete	110	100	La riduzione della glicemia può prevenire 10 morti, 20 attacchi di cuore e 30 danni agli occhi in un periodo di dieci anni in 1000 persone con diabete geriatrico.
Infarto	170	150	
Hanno problemi agli occhi (retina)	110	80	

Se per una singola misurazione la pressione sanguigna è ancora troppo alta, non significa che si soffre di ipertensione. Il medico diagnostica una «pressione sanguigna alta» solo se i valori risultano troppo alti in tre misurazioni in una settimana.

La pressione sanguigna normale è più bassa di 140 per il valore superiore e più bassa di 90 per il valore inferiore. I valori della pressione sanguigna più alti di 160 per il valore superiore e più alti di 95 per il valore inferiore devono essere trattati con medicinali dal medico. Con valori compresi tra 140 e 160 e tra 90 e 95, un cambiamento di stile di vita può essere sufficiente per riportare la pressione sanguigna alla normalità.

Misurazione del colesterolo

Un valore di colesterolo troppo alto per molti anni è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari (infarto, ictus, angina pectoris, ecc.). Il colesterolo andrebbe misurato ogni cinque anni per gli uomini tra i 35 e i 65 anni e per le donne tra i 45 e i 65 anni. Non è ancora chiaro se la misurazione del colesterolo nei sani di età compresa tra i 65 e i 75 anni sia utile. Sopra i 75 anni, misurare i livelli di colesterolo in persone sane non è più utile.

Pazienti a rischio: i pazienti con malattie cardiovascolari o diabete esistenti, così come le persone nella cui famiglia si verifica un aumento del colesterolo, infarto, ictus, occlusione vascolare, dovrebbero farsi misurare il colesterolo a qualsiasi età e a intervalli più brevi su consiglio del medico.

Misurazione della glicemia

Circa il 3-4 per cento della popolazione svizzera soffre di diabete. Per lo più si tratta di «diabete geriatrico», diabete di tipo II. Molte persone non lo sanno perché la «glicemia» passa inosservata per molto tempo. Se la glicemia alta viene trattata precocemente, i danni agli

Check-up – gli esami preventivi più importanti			
Indagine	Chi?	Da quando?	Quante volte?
Misurazione della pressione sanguigna	Tutti gli uomini e le donne con fattori di rischio (ad es. obesità)	A partire dai 18 anni	Ogni 3–5 anni Ogni anno
Misurazione del colesterolo	Tutti gli uomini e le donne	Uomini tra i 35 e i 65 anni Donne tra i 45 e i 65 anni	Ogni cinque anni
	Pazienti a rischio: <ul style="list-style-type: none"> › malattie cardiovascolari in famiglia (infarto, ictus, occlusione vascolare nella madre/zia prima dei 60 anni; nel padre / nello zio prima dei 50) › aumento del colesterolo in famiglia › aumento della pressione sanguigna › malattie cardiovascolari esistenti 	A partire dai 20 anni o dalla diagnosi del fattore di rischio o della malattia	Secondo il medico, almeno ogni cinque anni
Misurazione della glicemia	Tutti gli uomini e le donne	A partire dai 45 anni	Ogni tre anni
	Pazienti a rischio: <ul style="list-style-type: none"> › diabete in famiglia (genitori, fratelli e sorelle, zia, zio) › sovrappeso (indice di massa corporea superiore a 27) › ipertensione › colesterolo elevato › se è già stato rilevato una volta un livello di glicemia leggermente elevato › donne che hanno avuto il diabete durante la gravidanza o il cui bambino pesava più di 4100 grammi alla nascita › tamil 	Secondo il medico	Secondo il medico
Misurazione della pressione oculare presso l'oculista	Tutti gli uomini e le donne	A partire dai 50 anni	Ogni due o tre anni
	Pazienti a rischio: <ul style="list-style-type: none"> › glaucoma in famiglia › aumento della pressione sanguigna › grave miopia › pelle nera 	Entro e non oltre i 40 anni	Secondo il medico
Cancro al seno: mammografia	Tutte le donne	?	
	Pazienti a rischio: <ul style="list-style-type: none"> › cancro al seno nella madre o nella sorella › donne con stadio preliminare di cancro al seno o malattia conclamata 	Dai 40 anni o secondo il medico	Ripetere secondo il medico

occhi, ai reni, al cuore e ai vasi sanguigni possono essere ritardati o evitati. Il rischio di malattia da zucchero nel sangue (diabete) aumenta di molto dopo i 45 anni. Si consiglia quindi di far controllare la glicemia ogni tre anni a partire dai 45 anni di età. La glicemia va misurata al mattino prima di colazione. *Pazienti a rischio:* anche prima dei 45 anni di età, la glicemia dovrebbe essere controllata regolarmente per chi ha casi di diabete in famiglia, è sovrappeso, ha

la pressione alta o il colesterolo alto, per le donne che hanno avuto il diabete in gravidanza o il cui bambino pesava più di 4100 grammi alla nascita, per i tamil.

Misurazione della pressione oculare

L'aumento della pressione oculare è un fattore di rischio per il glaucoma, una malattia oculare in cui la vista peggiora lentamente sempre più. Studi recenti indicano quanto segue: se l'aumento della pressione oculare viene rilevato e trat-

tato precocemente, si può ritardare ma non sempre impedire il deterioramento della vista. Per questo si raccomanda a livello internazionale di far misurare la pressione oculare ogni due o tre anni a partire dai 40 anni, ma al più tardi a partire dai 50.

Pazienti a rischio: al più tardi a partire dai 40 anni di età, la pressione oculare deve essere misurata regolarmente nelle persone che sono a maggior rischio di glaucoma. Si tratta di persone con

Indagine	Chi?	Da quando?	Quante volte?
Cancro al collo dell'utero: striscio (PAP test) Test HPV*	Tutte le donne	A partire dai 21 anni Da 30 come alternativa allo striscio PAP	Ogni tre anni fino ai 70 anni
Cancro al colon: ricerca di sangue nascosto nelle feci colonscopia	Uomini e donne senza aumento del rischio di cancro al colon (come possibile alternativa alla colonscopia)	A partire dai 50 anni	Ogni due anni
	Uomini e donne con aumentato rischio di tumore dell'intestino crasso <ul style="list-style-type: none"> › Tumore dell'intestino crasso in famiglia › Infiammazione cronica dell'intestino › Polipi intestinali 	Secondo il medico	A seconda del rischio, ripetere ogni uno o tre anni o secondo il medico, possibilmente a 60 anni e a 70 anni
	Uomini e donne senza aumento del rischio	A partire dai 50 anni	Ripetere dopo 10 e dopo 20 anni
Cancro alla pelle: esame della pelle	Solo per le persone a maggior rischio di cancro alla pelle <ul style="list-style-type: none"> › Persone dalla pelle chiara › Persone molto spesso esposte al sole › Molti nei (più di 15) › Nei irregolari o più grandi di 6 mm › Cancro della pelle in relazione di parentela diretta 	?	Ogni uno o due anni o secondo il medico
Ecografia dell'aorta addominale	Uomini che fumano o che fumavano	Tra i 65 e i 75 anni	Una volta
Osteoporosi: misurazione della densità ossea (densitometria ossea)	Non è possibile una raccomandazione generale. Occorre rivolgersi al proprio medico.	?	
Cancro alla prostata: determinazione del PSA	Non può essere raccomandato come metodo di screening generale	?	
Igiene dentale / Controllo dal dentista	Tutti gli uomini e le donne	Dall'infanzia	Annuale

Non tutte le visite mediche preventive raccomandate in questo dossier sulla salute sono a carico della cassa malattia. Si prega di verificare con la propria cassa malati.

? Questo simbolo indica che l'utilità di questa indagine è a volte molto controversa. Prima di far svolgere un'indagine di questo tipo, si dovrebbero ottenere informazioni dettagliate sui vantaggi, sui rischi e sulle opportunità di tale indagine.

* Il test HPV non è ancora coperto dalle casse malati

glaucoma in famiglia, con pressione alta, con una grave miopia e tutte le persone con la pelle nera.

Cancro al seno – Mammografia

Oggi in Svizzera si raccomanda a tutte le donne tra i 50 e i 69 anni di sottoporsi ogni due anni a una mammografia (esame radiografico del seno). Tuttavia,

l'utilità di questo esame di routine è discutibile. Anche se la mammografia è in grado di individuare e trattare precocemente il cancro al seno, l'esame presenta anche gravi svantaggi e rischi. Non vi sono prove che questo possa anche prolungare la vita delle donne interessate. Informazioni dettagliate sui pro e i contro dello screening mam-

mografico si trovano nel dossier sulla salute «Diagnosi precoce del cancro al seno».

Pazienti a rischio: le mammografie regolari a partire dai 40 anni di età devono essere eseguite per tutte le donne che hanno avuto una sorella o una madre con tumore al seno. Anche le donne che hanno già avuto un tumore al seno o uno

stadio preliminare di esso dovrebbero essere esaminate regolarmente.

Striscio per il cancro al collo dell'utero

Lo striscio per il cancro al collo dell'utero (Pap test) dovrebbe essere eseguito ogni tre anni nelle donne di età compresa tra i 21 e i 70 anni nell'ambito dei controlli ginecologici di routine.

In alternativa al Pap test, lo striscio può essere testato per l'infezione da Papilloma Virus Umano (test HPV) a partire dai 30 anni di età. Il cancro al collo dell'utero deriva quasi sempre da un'infezione da HPV di lunga durata. Il test HPV salta meno fasi precancerose rispetto al Pap test, ma dà falsi positivi più spesso.

Cancro all'intestino crasso – ricerca di sangue nascosto, colonscopia

Il cancro all'intestino crasso sanguina abbastanza frequentemente. Questo sangue non si vede a occhio nudo ma è «nascosto» nelle feci. Tuttavia, il sangue può essere rilevato in modo abbastanza affidabile nelle feci tramite un test immunologico (sensore OC). Il test delle feci è quindi un'alternativa alla colonscopia, soprattutto per i pazienti con un basso rischio di cancro all'intestino crasso. Il presupposto è che il test delle feci venga ripetuto regolarmente ogni due anni! Se il test è «positivo» (il sangue viene rilevato), è quindi obbligatoria una colonscopia per determinare se la causa è il cancro.

La colonscopia è ancora il metodo più sicuro per individuare il cancro intestinale. Ha anche il vantaggio di rimuovere i polipi eventualmente presenti, considerati possibili stadi pre-cancerogeni. La colonscopia deve essere ripetuta ogni 10 anni a partire dai 50 anni, cioè a 50, 60 e 70 anni. Questi tre esami sono coperti dalle casse malati. Tuttavia, anche in questo caso è richiesta una franchigia.

Quali sono i vantaggi di una mammografia regolare?			
Monitoraggio per dieci anni di 1000 donne (età 50-60 anni).			
	Con mammografia biennale	Senza mammografia	Commento
Numero di donne che muoiono di cancro al seno entro 10 anni	6	8	Se 1000 donne vengono esaminate con mammografie ogni due anni, grazie alla diagnosi e al trattamento precoce muoiono di cancro due donne in meno.
<ul style="list-style-type: none"> › Grazie alla diagnosi precoce con la mammografia, due donne in meno su 1000 muoiono di cancro al seno in dieci anni. › Delle 1000 donne, 920 sono ancora vive dopo dieci anni. › In circa 200 donne, la mammografia mostra segni di cancro al seno, anche se il tumore non è presente. Per molte donne, questo porta a una grande insicurezza e ad accertamenti inutili e talvolta spiacevoli. 			

Pazienti a rischio: è necessario eseguire colonscopie regolari in caso di esposizione familiare al cancro all'intestino crasso (genitori o fratelli e sorelle), ad alcune coliti croniche o a polipi precedentemente diagnosticati. Spetta al medico stabilire singolarmente a partire da quale età e con quale frequenza devono essere ripetute.

Cancro della pelle

Controlli regolari solo per le persone a rischio: la pelle delle persone a rischio di cancro alla pelle dovrebbe essere esaminata da un medico ogni uno o due anni. Un rischio maggiore di cancro della pelle è associato a persone nei cui parenti diretti si è verificato un tumore della pelle, che hanno la pelle chiara e sono sensibili alla luce o che hanno spesso sofferto di scottature solari. Anche le persone con molti punti di bellezza (nei) o macchie irregolari o più grandi di 6 mm dovrebbero essere esaminate regolarmente. Una visita dal medico è sempre indicata se un neo esistente cambia rapidamente, cresce, prude o sanguina.

Cancro alla prostata

Finora non è stato dimostrato se l'individuazione del cancro alla prostata mediante la palpazione del retto o la determinazione del livello di PSA nel sangue possa prolungare o salvare vite umane. Un test dovrebbe in realtà essere effettuato solo se un uomo con un risultato evidente vuole considerare ulteriori accertamenti e le possibili complicazioni della radioterapia e della chirurgia. In caso contrario, i chiarimenti dovrebbero essere effettuati in modo specifico solo in caso di disturbi, ad esempio, se si verificano problemi di minzione.

Il dossier sulla salute mediX «Allargamento della prostata» è dedicato in dettaglio al tema dei disturbi della prostata (per le fonti di riferimento vedi colophon).

Densitometria ossea per rilevare l'osteoporosi

Sconsigliamo la misurazione della densità ossea (densitometria) in tutte le donne sane in menopausa. D'altra parte, tutte le donne dovrebbero prevenire l'osteoporosi con: sufficiente esercizio fisico e assunzione di calcio,

Cancro alla prostata: cosa mostra il test PSA?

Il PSA è elevato in molti uomini anziani anche se non hanno il cancro. Se il PSA viene esaminato in 100 uomini di età superiore ai 50 anni,

- 15 di loro hanno un PSA elevato,
- 12 di loro non hanno il cancro!
- Solo 3 dei 15 con PSA elevato hanno un cancro alla prostata.

Non si sa ancora se la diagnosi e il trattamento precoci possano prevenire la morte per cancro alla prostata.

moderato consumo di alcol e assenza di nicotina. Alcuni fattori di rischio per l'osteoporosi non possono essere influenzati. Pertanto, le donne con una storia familiare di menopausa prima dei 45 anni, con anoressia pregressa o assunzione prolungata di compresse di cortisone dovrebbero assumere calcio e vitamina D3 ogni giorno dalla menopausa in poi. Se una donna ha diversi

co-fattori di rischio o ha già subito fratture vertebrali, una misurazione della densità ossea aiuta a decidere a favore o contro una possibile terapia con un bifosfonato.

Informazioni dettagliate sul tema dell'osteoporosi si trovano nel dossier sulla salute mediX «Osteoporosi» (per le fonti di riferimento vedi colophon).

Ecografia per rilevare un'arteria addominale allargata (aneurisma aortico)

Gli uomini che fumano o hanno fumato in passato vivono con un rischio leggermente maggiore di dilatazione dell'arteria addominale (aneurisma aortico addominale). Per questi uomini può essere utile un solo esame ecografico dell'aorta addominale tra i 65 e i 75 anni. In Svizzera non esiste una raccomandazione ufficiale al riguardo. mediX si basa sulle direttive americane e raccomanda di far eseguire questo semplice esame una volta sola.

Esami non necessari per i controlli di routine

Diversi esami vengono ripetuti più volte, ma non sono di alcuna utilità per la maggior parte delle persone. Se il medico non ha riscontrato anomalie e fattori di rischio nel colloquio con il paziente e nella visita e se il paziente è completamente privo di disturbi, le seguenti indagini non sono utili:

- radiografie polmonari regolari per un fumatore che non ha disturbi
- esame regolare delle urine
- determinazione dei marcatori tumorali nel sangue
- ECG e ECG sotto sforzo
- ecografia dell'addome.

COLOPHON

© 2018 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute «Check-up per adulti» è stato aggiornato nel dicembre 2018.

Responsabile di redazione: ➢ Dott. Uwe Beise

Autori: ➢ Dott. Felix Huber, Medicina Generale FMH
➢ Dott.ssa Anne Sybil Götschi

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sulla salute di mediX sono disponibili in Internet all'indirizzo www.medix.ch
mediX svizzera, Sumatrastr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, info@medix.ch