

«Dal cancro al colon si guarisce ma non basta mangiar bene. Serve fare più prevenzione»

Il professor Ugo Elmore dell'Ospedale San Raffaele di Milano spiega come ottenere una diagnosi precoce e quali sono i segnali da cogliere (Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 marzo 2026)



Marzo è il **Mese Europeo della Consapevolezza sul Cancro al colon-retto**, cioè dell'ultimo tratto dell'[intestino](#), per sensibilizzare sulla prevenzione di questa patologia, che è ancora una delle principali cause delle morti per cancro, sebbene si tratti di una neoplasia per la quale è possibile fare moltissimo in termini di prevenzione e di diagnosi precoce.

«È fondamentale ricordare quali sono i capisaldi per ridurre l'incidenza di questi tumori, a cominciare da una **corretta alimentazione**, che è ben rappresentata dalla dieta mediterranea, con contenimento, in particolare, del consumo di carne rossa e lavorata, e prevalenza invece di verdura, frutta e legumi. Importante anche l'**esercizio fisico** e, ovviamente, fondamentale l'**abolizione del fumo**», spiega il professor **Ugo Elmore**, direttore del Programma di Chirurgia Oncologica e Mini-invasiva attivo presso l'Unità Operativa di Chirurgia Gastroenterologica, dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano, diretta dal professor Riccardo Rosati. «Tutto ciò a maggior ragione nei casi in cui c'è **familiarità per questo tumore** oppure siano presenti altri fattori di rischio specifici, come alcune **patologie genetiche** o **malattie croniche infiammatorie dell'intestino**».

Colonscopia ogni 5 anni a partire dai 50 anni

Fra gli obiettivi del mese di sensibilizzazione sul tumore del colon-retto c'è anche quello di aumentare l'adesione alle strategie che consentono una diagnosi precoce. «In Italia è possibile accedere alla **ricerca del sangue occulto nelle feci**», ricorda l'esperto, «che è uno strumento utilissimo per individuare lesioni che possono essere ancora piccole e asportabili nel corso di una **colonscopia** oppure, quando ciò non fosse possibile, di mettere in atto il più precocemente possibile i trattamenti più indicati. Purtroppo l'adesione a questa preziosa opportunità è ancora largamente insufficiente».

A proposito di colonscopia, ogni quanto tempo dovrebbe essere fatta?

«In persone senza sintomi, familiarità e fattori di rischio specifici viene **consigliata ogni 5 anni a partire dai 50 anni**, negli altri casi si suggerisce di anticiparla».

I campanelli d'allarme

Quali sono i sintomi che dovrebbero comunque indurre a consultare il medico al di fuori dei programmi di screening? «Si tratta spesso di **disturbi aspecifici**, tuttavia devono suggerire sicuramente un consulto il **rinvenimento di sangue nelle feci**, a maggior ragione se si accompagna a sintomi che possono essere provocati da anemia, come una **debolezza persistente**. Vanno poi presi in considerazione alterazioni intestinali come **diarrea o stitichezza** che durano settimane, **fecie nastriformi o sensazione di svuotamento incompleto dell'intestino**. Anche **crampi continui, gonfiore o meteorismo inusuali** possono essere segnali da non trascurare».

Le cure

«Le armi a disposizione si sono molto affinate. La chirurgia ha fatto molti passi avanti, soprattutto grazie **all'introduzione delle tecniche mini-invasive laparoscopiche e robotiche**, che permettono resezioni sempre più precise, riducono l'impatto dell'intervento sul paziente e permettono recuperi più rapidi e con meno dolori dopo l'operazione». È ancora necessario qualche volta ricorrere alla **stomia**, cioè al «sacchetto sull'addome»?

«La stomia oggi viene riservata soltanto a casi particolari. Fra l'altro nel nostro centro stiamo avviando uno studio con tecniche endoscopiche che permettono di proteggere la cucitura intestinale per evitare il confezionamento di stomie preventive» conclude **Elmore**.

Leggi anche

- [Tumori, in Italia sono attive 1.100 sperimentazioni su nuove cure. Il 74% degli studi sponsorizzato dalle case farmaceutiche](#)
- [Tumori in Italia: meno nuovi casi del previsto. Ecco i motivi per cui bisogna preoccuparsi per le donne, il Sud e le Isole](#)
- [I vegetariani e vegani sono meno soggetti al cancro? Che cosa dicono gli ultimi studi](#)
- [L'esercizio fisico, durante e dopo le terapie, riduce il rischio di morire per tumore](#)

- Giornata mondiale contro il cancro, lo slogan 2026: «Il tumore è una questione personale». Cosa significa