Indice

Prologo 1

1. Malattia e rischio: le basi della prevenzione 7
   - Che cos'è una malattia? Una definizione meno ovvia del previsto 8
   - Il *continuum* salute-rischio-malattia 9
   - Le cause delle malattie 11
   - Il concetto di rischio in medicina 12
   - La metafora della strada 14
   - Rischio assoluto e rischio relativo 15
   - L'incertezza nel singolo paziente 16
   - Conclusioni: prevenzione come scelta consapevole 17

2. Prevenzione: una parola dalle molte facce 19
   - La lotta al vaiolo: la prima forma di vaccinazione 19
   - L'intuizione di John Snow e la nascita della prevenzione moderna 20
   - Prevenzione primordiale: cambiare il contesto 22
   - Prevenzione primaria: impedire che la malattia insorga 24
   - Prevenzione secondaria: diagnosticare una malattia prima che dia sintomi 25
   - Prevenzione terziaria: limitare il danno dopo la malattia 26

Prevenzione quaternaria:
proteggere dagli eccessi della medicina 26
Quando le categorie si confondono 27
Conclusioni: distinguere per scegliere 29

3. La prevenzione prenatale 33
Barker e la programmazione fetale 34
La memoria biologica dell'ambiente prenatale 36
La finestra pre-concezionale 36
Alimentazione materna: troppo poco, troppo
o nel modo sbagliato 37
Stili di vita 38
Farmaci e altre sostanze d'abuso 39
Stress emotivo e salute mentale 40
Disruptor endocrini 40
Infezioni 41
Quando l'ambiente sociale
diventa un fattore di rischio 42
Conclusioni 43

4. Muoversi: il farmaco perfetto 49
La contraddizione del nostro tempo 50
Le prove sul movimento: un'evidenza schiacciante 51
Il *number needed to treat* dell'attività fisica 54
La sedentarietà: il nemico silenzioso 55
Quanto serve davvero: le raccomandazioni
delle linee-guida 55
Il principio della dose-risposta:
anche poco è meglio di niente 56
Intensità moderata versus vigorosa 57
La camminata veloce: l'attività perfetta
per (quasi) tutti 57
Come integrare il movimento
nella vita quotidiana 58
Personalizzare le indicazioni:
dal generale al particolare 59
Consigli pratici e precauzioni 61
Conclusioni 62

5. Mangiare bene: la prevenzione nel piatto 67
Concetti generali 68
La classificazione degli alimenti 71
Le diete 75
Principi generali prima delle regole 76
La dieta mediterranea 78
La piramide alimentare 82
La piramide "rovesciata" delle ultime linee-guida statunitensi 83
Riferimenti pratici 85
I cibi ultra-processati 87
Smontare i falsi miti 88
Il tema delle calorie e del peso 89
Consigli per la vita reale 90
Conclusioni 92

6. Fumo e alcol: cosa ci dice la scienza 97
Il fumo 98
L'alcol 105
Fumo e alcol insieme moltiplicano il rischio 110
Conclusioni 111

7. Le vaccinazioni: scelte ragionate per proteggere sé e gli altri 119
Breve storia dei vaccini 120
I limiti del successo 121
Le varie piattaforme vaccinali 122
Perché esistono i richiami (booster)? 125
Immunità naturale, immunità di gregge e protezione collettiva 126
Vaccini dell'adulto: la prevenzione dimenticata 128
Rischi, benefici e fiducia: cosa dire ai pazienti 131
Vaccini in gravidanza: protezione doppia 134
Guida pratica: chi, quando, perché 136
Conclusioni 138

8. Gli screening oncologici: fondamenti, benefici e limiti 147
Cos'è uno screening? 148
Screening organizzato e screening opportunistico 150
Come si determina l'efficacia di uno screening? 152
Errori classificativi nelle diagnosi di morte 155
Sovradiagnosi e sovratrattamento: una conseguenza spesso non detta 158
Affidabilità dei test: falsi positivi e falsi negativi 161
La comunicazione medico-paziente per superare le incertezze 162

9. Lo screening del cancro del collo dell'utero: storia, metodi e nuove prospettive 165
Una storia di successo (e le sue sfide) 166
Il "motore" della malattia: capire l'HPV 167
Come funziona lo screening: dal Pap test all'HPV test 168
Cosa significano le lesioni precancerose 170
Quando lo screening fallisce: la storia di Laura 171
Perché alcune donne non fanno lo screening 172
Lo screening nelle donne vaccinate: verso protocolli personalizzati 173
Limiti dello screening: sovradiagnosi e falsi positivi 175
Comunicare con la paziente: gestire ansia e stigma 176
Quando non fare screening: le eccezioni 177
Conclusioni: dalla caccia al tumore alla gestione del rischio 178

10. Lo screening del cancro del colon-retto 181
Perché esiste lo screening del tumore del colon-retto 182
Le prove scientifiche 182
A che età iniziare (e come decidere) 185
Le metodiche dello screening 188

Cosa accade se vengono trovati adenomi: follow-up e sorveglianza 196
Sovradiagnosi nel colon-retto: un problema reale ma gestibile 197
Conclusioni 200

11. Lo screening del cancro mammario 207
Cos'è la mammografia 208
Le indicazioni delle linee-guida 210
Identificare le donne ad alto rischio 212
L'eterogeneità biologica dei tumori mammari 213
Benefici dello screening: cosa ci dicono gli studi 216
I rischi dello screening: quali sono, quanto contano 220
Conclusioni: come mettere insieme i pezzi 228

12. Lo screening del cancro prostatico: il dilemma del PSA 237
Biologia del cancro prostatico 237
Il PSA 238
Lo score di Gleason 241
Falsi positivi e falsi negativi del PSA 243
Cosa ci dicono gli studi 244
La sovradiagnosi 249
Le linee-guida: tra evidenze scientifiche e pratica clinica 253
Conclusioni 256

13. La prevenzione cardiovascolare 265
Il dilemma della prevenzione cardiovascolare 266
Cosa sappiamo con certezza 267
Cosa non sappiamo (o sappiamo meno bene) 271
L'approccio sensato: stratificare, personalizzare, non esagerare 273
Il diabete: un moltiplicatore di rischio 276
Le dislipidemie familiari: quando il rischio è scritto nei geni 280
Quando la prevenzione può diventare eccessiva 282

Quando la prevenzione cardiovascolare è chiaramente utile: la prevenzione secondaria e le sue sfide 285
Ritorno a Osvaldo ed Elsa 289
Conclusioni 291

14. Il culto della diagnosi: i check-up come rito moderno 305
La lezione del dottor Knock 306
Una nuova percezione della vulnerabilità 309
Se esiste un esame, allora serve 309
L'illusione che la medicina possa garantire rischi zero e il mito del controllo totale 311
Come orientarsi davvero nei check-up 312
Differenza tra check-up e screening 313
Come distinguere quello che ha senso da ciò che non ne ha 315
Un caso da manuale: la Corea del Sud e il tumore della tiroide 320
La TC total body: il mito della "fotografia completa" e la realtà dei danni 321
Cosa ci dicono le analisi sull'efficacia dei check-up? 323
Conclusioni 326

15. Integratori e vitamine: tra necessità e illusione 331
Gli integratori e la ricerca del benessere 332
Cosa dice la letteratura sugli integratori 332
Più non è sempre meglio 336
Integratori e interazioni farmacologiche 337
Il cibo prima di tutto 338
Conclusioni 338

Epilogo 343

Appendice 349
La prevenzione per chi viaggia 350
La contraccezione: prevenire le gravidanze indesiderate 352

La prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili 353
Lo screening del cancro polmonare 355
Lo screening dell'aneurisma dell'aorta addominale 356
La prevenzione delle cadute nell'anziano 358
La prevenzione dell'osteoporosi e delle fratture 359
Prevenzione digitale e salute 361
Prevenzione della lombalgia 362
Prevenzione dell'invecchiamento fragile e del declino cognitivo 364
Prevenzione dei tumori cutanei 365