



DIECI CAMPANELLI D'ALLARME PER GLI UOMINI



Spesso i tumori, specialmente nelle fasi iniziali, si sviluppano senza dare sintomi. Ci sono tuttavia indizi che possono segnalare la presenza della malattia, anche se spesso sono comuni a molte altre patologie meno gravi.

Gli uomini si ammalano di più di cancro rispetto alle donne. Le ragioni per cui questo accade non sono ancora del tutto state chiarite, ma sembrano legate ad **abitudini e comportamenti diversi** nei sessi e a **fattori biologici e di genere**. L'incidenza del cancro negli uomini è del 19 per cento circa più alta che nelle donne, secondo **dati** raccolti nel database Globocan per il 2020, relativi a 185 Paesi e a 36 tipi di cancro. Globocan è aggiornato a cura dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), un ente che fa parte dell'OMS. Le percentuali sono ancora più sbilanciate quando si parla di **mortalità**, più elevata del 43 per cento circa negli uomini.

La diagnosi precoce rimane uno dei pilastri fondamentali nella lotta contro il cancro, sia per gli uomini sia per le donne, perché, come ricorda la stessa OMS, **intercettare pazienti sintomatici il prima possibile migliora le possibilità di trattamento e aumenta la sopravvivenza**. L'esperienza di medici e ricercatori conferma che le cose stanno così. "Intercettare" i sintomi significa prestare attenzione al proprio corpo, non sottovalutando eventuali cambiamenti che possono riguardare diversi aspetti della propria salute. Gli uomini, tuttavia, hanno generalmente più difficoltà, rispetto alle donne, a parlare dei propri problemi e a cercare aiuto quando qualcosa non funziona. Ciò può dipendere anche da una sorta di ritrosia a discostarsi dall'immaginario tradizionale del "maschio" indipendente e capace di controllare

gli eventi. Ridurre lo stigma legato alla malattia e aumentare la consapevolezza riguardo ai sintomi precoci dei tumori, riconoscendo queste barriere specifiche per genere, dovrebbe essere una priorità, come ha richiesto l'Unione per il controllo internazionale del cancro (UICC) in occasione di una delle ultime Giornate mondiali contro il cancro.

Ma quando un uomo dovrebbe chiedere aiuto? Quali sono i sintomi e i segni cui prestare attenzione?

Per molti tipi di tumore i campanelli d'allarme, soprattutto nelle fasi più avanzate della malattia, sono gli stessi nei maschi e nelle femmine. Per quelli dell'apparato riproduttivo, invece, alcuni segni e sintomi riflettono le diverse caratteristiche biologiche dei due sessi. A livello globale, negli uomini i tumori più comuni sono quelli del polmone, della prostata, del colon-retto, dello stomaco e del fegato (Globocan, 2020). In Italia sono quelli della prostata, del polmone, del colon-retto, della vescica, del rene e delle vie urinarie (Aiom-Airtum, 2020). A partire da questi dati, è stato possibile stilare **un decalogo di sintomi che possono segnalare la presenza di un tumore**. Non si tratta di una lista esaustiva, e inoltre **questi sintomi sono spesso comuni a molte patologie meno gravi dei tumori**, che anzi, in molti casi, specialmente nelle fasi iniziali, possono essere asintomatici. Se però, come detto, singoli sintomi temporanei sono comuni a tantissime condizioni non maligne, **nel caso in cui persistano è sempre opportuno confrontarsi con il proprio medico**.

1. Problemi di erezione ed eiaculazione
2. Difficoltà a urinare
3. Feci anomale o con sangue



DIECI CAMPANELLI D'ALLARME PER GLI UOMINI



4. Cambiamenti nei testicoli
5. Difficoltà nella deglutizione e fastidi dopo i pasti
6. Prurito
7. Cambiamenti nella bocca
8. Tosse persistente
9. Immotivata perdita di peso
10. Stanchezza persistente

PROBLEMI DI EREZIONE E DI EIACULAZIONE

Il tumore della prostata, in assoluto tra i più diffusi nella popolazione maschile, si sviluppa molto spesso senza dare sintomi, se non nelle fasi più avanzate della malattia, portando alla comparsa di alcuni segnali che possono influenzare anche l'erezione e l'eiaculazione. In particolare, la presenza di un tumore potrebbe rendere difficile raggiungere un'erezione, renderla dolorosa, associarsi alla presenza di sangue nelle urine o diminuire il volume del liquido seminale, come viene [segnalato](#) dalla Johns Hopkins Medicine. Si tratta, però, di **sintomi comuni ad altre condizioni**, che possono avere altre cause. Per esempio, le difficoltà di erezione e le disfunzioni eiaculatorie possono indicare una **malattia metabolica**. Il volume del liquido seminale è influenzato dal livello di idratazione, dalla dieta e dalla frequenza delle eiaculazioni stesse. E la presenza di sangue nello sperma (emospermia) può essere dovuta a un'infezione, comprese quelle sessualmente trasmissibili, o a iperplasia prostatica benigna. Non di rado, inoltre, **il sangue nello sperma** è una situazione senza causa nota che si risolve senza bisogno di alcun intervento. La consulenza del proprio medico, insieme alla valutazione di altri

eventuali sintomi e della storia dei pazienti, aiuta a comprendere come e se sia il caso di intervenire con eventuali approfondimenti.

PROBLEMI A URINARE

Cambiamenti nel modo di urinare possono essere tra i sintomi più caratteristici dei tumori della vescica e della prostata. Prostata, vescica e uretra sono strettamente collegati tra loro: la prostata giace sotto la vescica, ed è attraversata dall'uretra, il canale che trasporta l'urina uscendo dalla vescica. La presenza di una lesione tumorale in quest'area può determinare il bisogno di urinare più spesso, ma anche un getto più debole, una sensazione di fare fatica a urinare o di non aver svuotato del tutto la vescica. Possono comparire anche dolore durante la minzione e sangue nelle urine (quest'ultimo sintomo compare anche in caso di tumore del rene). Tali sintomi, però, possono essere ricondotti anche all'ipertrofia prostatica benigna, una condizione in cui la prostata, con l'età, si ingrossa; alla presenza di infezioni nel tratto urinario o a calcoli renali. Una difficoltà a iniziare la minzione, un flusso ridotto, la necessità di andare più spesso e con urgenza in bagno, oltre al bisogno di alzarsi la notte per urinare, sono tutte condizioni che richiedono un'accurata valutazione da parte dello specialista, che può suggerire ulteriori accertamenti diagnostici mirati a escludere patologie tumorali o a fare una diagnosi precoce.

FECI ANOMALE O CON SANGUE

Osservare le proprie feci ed essere consapevoli delle proprie abitudini intestinali è importante e non deve creare imbarazzo. Alcuni tumori, infatti, possono manifestarsi anche con alterazioni nella consistenza e nell'aspetto delle feci. È il caso dei tumori del colon-retto, che possono determinare la presenza di



DIECI CAMPANELLI D'ALLARME PER GLI UOMINI

sangue nelle feci (che si ha anche in caso di tumori dello stomaco in fase avanzata), così come alterare la consistenza e l'aspetto delle feci stesse, e causare diarrea e stitichezza. Anche in questo caso la presenza di tali sintomi non è indicativa solo di tumori del colon-retto: come ricorda l'American Cancer Society, infezioni, emorroidi, o la sindrome del colon irritabile possono causare sintomi analoghi.

SCREENING PER IL CANCRO DEL COLON-RETTO

L'adesione ai programmi di screening per il tumore del colon retto può consentire di intercettare precocemente polipi o tumori prima che diano sintomi. Tali programmi possono prevedere, a seconda delle regioni, il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci (non sempre visibile a occhio nudo, ma spesso associato a feci molto scure), da eseguire ogni due anni tra i 50 e i 69 anni, o la rettoscopia (un esame endoscopico che analizza la parte terminale dell'intestino), da eseguire una sola volta tra i 58-60 anni.

CAMBIAMENTO A LIVELLO DEI TESTICOLI

Nelle donne si consigliano l'autopalpazione e l'osservazione del seno per scovare la presenza di noduli o cambiamenti nell'aspetto che possono essere indicativi della presenza di un tumore. Negli uomini, l'invito all'autopalpazione dei testicoli ha la stessa finalità, soprattutto nei giovani. La presenza di un nodulo, il rigonfiamento o il rimpicciolimento di un testicolo, così come la comparsa improvvisa di dolore e pesantezza allo scroto, sono infatti considerati tra gli indicatori più caratteristici del tumore del testicolo. Osservarsi e autopalparsi è un'abitudine raccomandata a uomini e ragazzi, dato che questa malattia tende a colpire soprattutto la

popolazione sotto i 40 anni. Occorre però tenere conto però del fatto che piccole differenze tra i testicoli sono normali e che eventuali cambiamenti possono avere altre cause. Varicocele, infiammazioni e infezioni possono infatti determinare noduli e rigonfiamenti. Un'ecografia scrotale ed eventuali esami del sangue per dosare la presenza di marcatori tumorali possono essere prescritti come test di approfondimento per confermare la presenza di un tumore.

DIFFICOLTA' NELLA DEGLUTIZIONE E FASTIDI DOPO I PASTI

I fastidi allo stomaco e i problemi di digestione sono diffusissimi e possono avere innumerevoli cause. Stress, alimentazione poco varia ed equilibrata e infezioni – solo per citarne alcune – possono portare a gonfiore, dolori e nausea. In rari casi potrebbero indicare anche la presenza di un tumore dello stomaco, il quarto più frequente a livello mondiale nella popolazione maschile (con quasi 720.000 casi registrati nel 2020, dati Globocan). Secondo quanto riportato dall'Istituto superiore di sanità, gli uomini sopra i 55 anni di età, fumatori e con alimentazione poco salutare, sono la popolazione in cui questa malattia è più diffusa. Essa può presentarsi con una serie di sintomi gastrointestinali, quali nausea, vomito, dolore allo stomaco, difficoltà a deglutire, gonfiore, eruttazioni frequenti, e una sensazione di rapida sazietà. Alcuni di questi sintomi – sensazione di pienezza dopo aver mangiato poco, nausea e vomito, gonfiore e dolore all'addome – possono comparire anche in presenza di un tumore del fegato, o, in caso di difficoltà nella deglutizione, di un tumore dell'esofago o del cavo orofaringeo.



DIECI CAMPANELLI D'ALLARME PER GLI UOMINI



PRURITO

Non è di certo tra i sintomi più specifici associati alle malattie tumorali, e nella stragrande maggioranza dei casi è possibile rintracciarne facilmente la causa (punture di insetti, pelle secca, allergie, infezioni fungine). Il prurito può essere tuttavia un sintomo anche di alcuni tipi di tumore. Lo è in particolare, secondo gli esperti, in caso di tumori che colpiscono la pelle, di alcune neoplasie ematologiche (come il linfoma di Hodgkin) e di tumore del fegato, il quinto per incidenza negli uomini a livello globale. Gli esperti della Mayo Clinic suggeriscono di rivolgersi a un medico quando il fastidio dura più di due settimane, interessa tutto il corpo, impedisce lo svolgimento delle attività quotidiane, non è possibile identificarne la causa e si accompagna a dimagrimento, sudorazione notturna e febbre.

CAMBIAMENTI NELLA BOCCA

La regola generale da seguire è di tenere traccia di cambiamenti nello stato di salute generale e nell'aspetto di organi o tessuti, sia in prima persona, osservando il proprio corpo e le proprie abitudini, sia con un aiuto esterno, come il dentista quando si parla di lesioni sospette del cavo orale. I tumori orali sono, come molti altri, più comuni negli uomini che nelle donne. Questo dato è generalmente spiegato dal fatto che i fattori di rischio associati, come il fumo e l'abitudine all'alcol, sono stati, almeno in passato, più diffusi negli uomini. Anche i tumori collegati alle infezioni da papilloma virus (come quelli del cavo orale) sono più comuni negli uomini, ricorda l'American Cancer Society. Per identificare la presenza di strane macchie bianche o rosse, di noduli o di ulcerazioni, un autoesame davanti allo specchio può essere utile, anche se rimane necessario recarsi

periodicamente dal dentista. Per qualsiasi anomalia - compresi ispessimenti, sanguinamenti o tumefazione - che duri più di due settimane, è opportuno rivolgersi a uno specialista, come consiglia la Fondazione ANDI onlus (Associazione nazionale dentisti italiani).

TOSSE PERSISTENTE

Una tosse persistente è il sintomo principale tra quelli potenzialmente legati al tumore del polmone, in assoluto il più diffuso a livello globale. Vi sono, però, altri fattori associati che possono destare allarme, specialmente nei fumatori, nei quali la tosse da sola è un sintomo di per sé molto diffuso. Dolore al petto, raucedine persistente ed espulsione di sangue con la tosse sono infatti ulteriori campanelli d'allarme di qualcosa che non va e che merita di essere riferito al medico ed eventualmente approfondito.

IMMOTIVATA PERDITA DI PESO

La perdita di peso immotivata è uno dei sintomi più conosciuti legati alla presenza di una malattia tumorale, e anche uno di quelli meno specifici e più comuni a diversi tipi di cancro, sia negli uomini sia nelle donne. Spesso compare nelle fasi più avanzate della malattia. La perdita di peso nei malati oncologici avviene sostanzialmente perché le cellule tumorali sono molto attive, consumano molta energia e possono stravolgere il metabolismo energetico del corpo. Altre malattie che possono portare a perdere peso, influenzando sia l'appetito sia l'assorbimento dei nutrienti, sono il diabete, le disfunzioni a carico della tiroide, le infezioni prolungate, le malattie infiammatorie croniche intestinali e le malattie mentali. Per l'American



DIECI CAMPANELLI D'ALLARME PER GLI UOMINI



Cancer Society può essere considerata preoccupante una perdita di peso immotivata intorno ai 5 kg. In caso di perdita di peso in assenza di cambiamenti delle proprie abitudini alimentari, è sempre importante parlare con il proprio medico di medicina generale e, se questi lo ritiene necessario, con uno specialista

STANCHEZZA PERSISTENTE

Anche una stanchezza persistente, apparentemente immotivata, rientra tra i sintomi meno specifici e più comuni a diversi tipi di cancro. Si stima che tra l'80 e il 100 per cento dei pazienti oncologici sperimenti stanchezza e mancanza di energia. Secondo gli esperti è possibile che la presenza delle cellule cancerose modifichi il metabolismo e la produzione di diverse sostanze che hanno effetti sul funzionamento del sistema immunitario e degli ormoni, inducendo una sensazione di stanchezza. Anche l'anemia associata ai tumori può contribuire alla sensazione di spossatezza riferita da tantissimi pazienti oncologici. La stanchezza cronica è spesso un sintomo delle fasi più avanzate dei tumori e difficilmente compare come sintomo nelle fasi iniziali. È comunque necessario non sottovalutare mai un senso di stanchezza che il paziente non sa spiegarsi altrimenti.