

BENESSERE

ABBONATI SFOGLIA



SALUTE

I check-up sono utili alla salute?

25 08 2023

Giorgia Nardelli



Pacchetti di esami di ogni tipo e per ogni età. Ormai i check-up sono venduti ovunque, anche online. Ma servono davvero per mantenersi in salute? E quali sono realmente utili? Abbiamo indagato

- **Da Nord a Sud check-up per ogni età**
- **Piu che i check-up, meglio gli screening importanti**
- **Gli esami utili per le over 50**
- **I percorsi personalizzati**
- **Gli esami per gli under 40**
- **Le liste d'attesa in ospedale**
- **Il calendario dei controlli**
- **Come ottenere gli screening gratuiti**
- **I costi nei centri privati**
- **I rischi di fare troppi esami**

Curioso: scrivo questo articolo il giorno dopo avere fatto un check-up, una batteria di esami perche non mi sentivo in forma. Erano anni che non entravo in un laboratorio di analisi: dopotutto - mi sono sempre chiesta - sara poi necessario, se mi sento bene? A giudicare dall'offerta, sembrerebbe inevitabile.

Da Nord a Sud check-up per ogni età

Da Nord a Sud, ormai, migliaia di strutture propongono **check-up per ogni età e profilo**: c'è quello per la menopausa o per gli sportivi, il pacchetto seno e il percorso donna, con tanto di pap test e mammografie, lo screening fumatore che comprende visita cardiologica, elettrocardiogramma ed Rx torace in una sola seduta. La spesa? Da alcune centinaia a oltre 1.000 euro per le formule più complesse, ma anche molto meno se si scelgono analisi standard nel laboratorio sotto casa. Provate a googlare le due parole "check-up e offerta" e scoprirete che persino su Groupon, la piattaforma dei gruppi di acquisto, c'è una pioggia di proposte low cost: 34, praticamente come comprare un weekend all inclusive sottocosto.

Piu che i check-up, meglio gli screening importanti

Ma **abbuffarsi di esami non è la ricetta migliore per mantenersi in salute** e sono in tanti a pensarla così, tra cui Alessandro Rossi, del direttivo della Società italiana medici di medicina generale, Simg, che premette: «**Una cosa sono gli esami di screening per la diagnosi precoce di alcune malattie, come tumori, in persone sane, altro sono i check-up che possono essere consigliati per diverse ragioni.** Tra gli screening, gli unici di comprovata efficacia e indicati dall'Organizzazione mondiale della sanità, perché hanno un rapporto costi/benefici favorevole, sono gli stessi che le Regioni erogano gratuitamente. Si tratta, per la donna, degli **screening per il [tumore al seno](#) e al [collo dell'utero](#)** e, per tutti, del test del sangue occulto nelle feci».

Gli esami utili per le over 50

Eta e periodicit  sono definiti nelle linee guida, anticiparli o aumentare la frequenza senza indicazioni precise, spiega il medico, serve solo in caso di fattori di rischio, come la familiarit . Lo stesso discorso si puo fare per gli altri controlli. **«Prima di suggerire degli esami va disegnato il profilo di rischio del paziente, sulla base della sua storia personale e del suo stato di salute, la familiarit  con certe malattie, i suoi stili di vita.** Saltare questo passaggio si traduce quasi sempre in una perdita di soldi e di tempo. Prendiamo i test consigliati in menopausa. Non   detto che tutte le donne di 50 anni debbano sottoporsi alla mineralometria ossea, la cosiddetta Moc. Se non ci sono indicazioni che lo stato di salute delle ossa   a rischio, per esempio per una terapia fatta in passato, ha piu senso programmare l'esame piu tardi». Idem per il colesterolo. «Se hai 50 anni, conduci una vita sana, non fumi e non sei sovrappeso, e sicuramente bene fare un'analisi del profilo lipidico una tantum, ma si puo ripetere dopo qualche anno. E cos  e per emocromo, funzionalit  renale, glicemia».

I percorsi personalizzati

D'altra parte, c'  anche chi offre percorsi personalizzati, come spiega Federica Invernizzi, responsabile di epatologia medica e coordinatrice clinica progetto Genos, il Centro di medicina preventiva e personalizzata dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano. Il grande hub   nato nel 2023 ed   dedicato interamente alla medicina preventiva e ai percorsi salute cuciti sulla persona, anche prima dei 40 anni. Nulla a che vedere con la "fabbrica" di test generalizzati, spiega l'esperta, ma una scelta che si ispira alla cosiddetta medicina della longevit . «I controlli periodici sono parte di un percorso di consapevolezza e prevenzione che vede la persona come parte attiva. L'appuntamento con certi esami, se indicati e costruiti sul proprio profilo, aiuta a conoscerci, a prenderci cura di noi e a imparare corretti stili di vita.

Gli esami per gli under 40

E ci sono controlli di routine importanti anche quando si   giovani. Penso alla mappatura dei nei o alla visita ginecologica annuale per le donne, per citare due casi» spiega l'esperta. In discussione, prosegue,   il come fare i controlli. «Va stilato un programma personalizzato, seguiti da uno specialista e da un team multidisciplinare, che indica cosa bisogna fare e cosa no e ci spiega il perch , sulla base di conoscenze scientifiche ben definite». Una "presa in cura", insomma, quello che i cittadini dovrebbero trovare anche nel pubblico, ma che non sempre   disponibile.

Le liste d'attesa in ospedale

Nemmeno gli screening gratuiti vengono offerti in modo attivo in tutte le Regioni, i medici di famiglia sono sempre più oberati - il 42, secondo i dati della Fondazione Gimbe - e le attese per visite specialistiche ed esami sono ancora lunghe in maniera generalizzata, non solo nelle Regioni "maglia nera", come dimostra l'ultimo report di Cittadinanzattiva: per una mammografia con priorità P, programmabile, cioè da svolgere entro 120 giorni, in Liguria si arriva ad aspettare 253 giorni. «E allora l'alternativa è o la visita intramoenia oppure un laboratorio dove, pagando, ho magari un check-up completo. Certo resta l'amarezza di doversi pagare qualcosa che dovrebbe essere garantito» sottolinea Valeria Fava, responsabile politiche della salute per Cittadinanzattiva. «E se è vero che ci sono centri affidabili, non tutti assicurano standard adeguati. Abbiamo raccolto testimonianze di persone che hanno dovuto ripetere la mammografia perché eseguita male o con macchinari obsoleti». Senza contare, aggiunge, il rischio di fare test inutili se non controproducenti. «Nel pubblico si dà massima attenzione all'appropriatezza, ogni approfondimento viene prescritto se il suo beneficio supera gli effetti negativi e non è solo per l'attenzione ai costi. A volte esagerare con gli accertamenti può far perdere il controllo sul proprio reale stato di salute».

Il calendario dei controlli

Mammella, utero, colon. I tumori che colpiscono questi organi possono essere individuati con gli esami di screening, che dopo una certa età dovremmo fare periodicamente, e gratuitamente, su invito delle Asl.

Per la mammella c'è una mammografia ogni due anni, riservata a chi ha tra i 50 e i 69 anni, ma alcune Regioni hanno allargato la platea in via sperimentale alle donne tra i 45 e i 49 anni, che sono invitate ogni anno. Lo screening gratuito per il tumore al collo dell'utero prevede il pap-test ogni 3 anni, tra i 25 e i 64 anni, mentre per il tumore al colon viene adottato il test del sangue occulto nelle feci, ogni 2 anni nelle persone tra i 50 e i 69 anni.

Come ottenere gli screening gratuiti

Untitled

L'Osservatorio nazionale screening rivela che al Sud nel 2021 a ricevere la lettera di invito per la mammografia è stato il 58,3% del target e per il colon il tasso scende al 43,7%. **In Puglia, per citare un caso estremo tra altri, la copertura dello screening organizzato è del 5,9%.** «Non in tutte le Regioni, purtroppo, i cittadini vengono invitati a presentarsi all'appuntamento e questo è un ostacolo. In alcuni casi l'iniziativa, almeno la prima volta, deve arrivare dal cittadino» spiega Valeria Fava di Cittadinanzattiva.

Come fare «Richiedere l'esame gratuito e sempre possibile. Ogni Regione ha un sito dedicato, il modo più semplice per arrivarci è digitare il nome dello screening e quello della Regione su un motore di ricerca o rivolgersi all'Urp della propria Asl. L'esame è gratuito per chi rientra nelle fasce di età, bisogna però aspettare i tempi di attesa».

I costi nei centri privati

Secondo l'osservatorio Cup solidale, la forbice è amplissima. Il pacchetto visita ginecologica + Pap test + ecografia transvaginale parte da 80 e arriva a più di 250 euro. Una visita dermatologica con mappatura dei nei va da una sessantina di euro a circa 350. E l'eco completa all'addome superiore si trova da 36 a 165 euro.

I rischi di fare troppi esami

Nino Cartabellotta, presidente della Fondazione Gimbe, da tempo punta il dito **contro chi propone esami e trattamenti preventivi in persone sane e senza indicazioni:** «Nel 2019 i ricercatori del Centre for Evidence-Based Medicine di Oxford hanno pubblicato sulla rivista BMJ Evidence-based Medicine un responso basato sulle migliori evidenze scientifiche e tutt'ora attuale, nel quale si legge, letteralmente, che "non esistono convincenti evidenze per supportare l'utilizzo dei check-up generici nell'ambito delle cure primarie"» spiega a Donna Moderna. «Tra l'altro, l'utilizzo inappropriato di test sempre più sensibili porta a etichettare come malate persone il cui stadio di malattia è troppo precoce, la cui evoluzione incerta. E ciò genera a cascata inutili approfondimenti e sovra-trattamenti, con i relativi effetti collaterali».

Riproduzione riservata

Vedi anche