



## **VADEMECUM DELLA SALUTE**

*Edizione ottobre 2026*



Il progetto FrecciaRosa 2026 è stato realizzato  
con il supporto non condizionante di:



Con il patrocinio di:



Ministero della Salute



FARMINDUSTRIA



Associazione Italiana  
Radioterapia  
e Oncologia clinica



ASSOCIAZIONE ITALIANA  
PER LO STUDIO DEL PANCREAS



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA TIROIDE  
ENTE DEL TERZO SETTORE



...insieme per la donna



Partner tecnici:



## Hanno collaborato

**Paolo Antonio Ascierto** – Oncologo, Istituto Nazionale Tumori IRCCS – Fondazione Pascale, Napoli

**Federica Asta** – Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS), Istituto Superiore di Sanità (ISS)

**Giacomo Barchiesi** – Gastroenterologo, IRCCS S.Orsola, Bologna

**Giovanni Barbara** – Gastroenterologo, IDI IRCCS, Roma

**Teresa Battista** – Dermatologa, Istituto Nazionale Tumori IRCCS – Fondazione Pascale, Napoli

**Adriana Bonifacino** – Senologa Oncologa, Fondatrice Fondazione IncontraDonna

**Andrea Botticelli** – Oncologo, Pol. Umberto I – Sapienza, Roma

**Maria Rosaria Campitiello** – Capo Dipartimento della Prevenzione, della Ricerca e delle Emergenze Sanitarie del Ministero della Salute

**Giuseppe Casale** – Oncologo, Presidente Fondazione Antea

**Luigi Cavanna** – Ematologo e Oncologo, Casa di Cura Piacenza

**Francesca Carosi** – Oncologa, Ospedale Civile Voghera, ASST Pavia, Voghera

**Ignazio Ugo Carreca** – Oncologo, Professore emerito A.S.C.O. (American Society of Clinical Oncology)

**Anna Paola Carreca** – Biologo molecolare, Università degli Studi di Palermo

**Benedetta Contoli** – Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS), Istituto Superiore di Sanità (ISS)

**Anna Costantini** – Psiconcologa, Past President e Consigliere Nazionale SIPO, Vice Presidente Federazione Italiana Società di Psicologia

**Ugo Della Marta** – Direttore Generale, Direzione dell'Igiene e della sicurezza alimentare, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Lucia Del Mastro** – Oncologa, Università degli Studi di Genova – Ospedale Policlinico San Martino, Genova

**Annarosa Del Mistro** – Oncologa, Istituto Oncologico Veneto IOV-IRCCS, Padova – Presidente GISCI (Gruppo Italiano Screening per il Cervicocarcinoma) – Presidente FASO (Federazione delle Associazioni degli Screening Oncologici)

**Simona De Stefano** – Direttore Ufficio 5 – Nutrizione ed etichettatura, Direzione Generale dell'Igiene e della Sicurezza Alimentare, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Massimo Di Maio** – Oncologo, Ospedale Molinette, AOU Città della Salute e della Scienza, Torino

**Arianna Di Napoli** – Anatomopatologa, A.O.U. Sant'Andrea – Sapienza, Roma

**Francesco Dotto** – Endocrinologo, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Roma

**Massimo Falconi** – Chirurgo, IRCCS Ospedale San Raffaele, Milano

**Renato Fasoli** – Gastroenterologo, ASL Cuneo/1, Presidente GISCoR (Gruppo Italiano Screening Colorettale)

**Rosa Gaglione** – Direttore Ufficio 5 – Nutrizione ed etichettatura, Direzione Generale dell'Igiene e della Sicurezza Alimentare, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Nicoletta Gandolfo** – Presidente Nazionale SIRM, Radiologa, Ospedale Villa Scassi, Genova

**Denise Giacomini** – Dirigente Medico, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Maria Assunta Giannini** – Direttore dell'Ufficio 2 "Promozione dei corretti stili di vita nella popolazione, Direzione generale dei corretti stili di vita e dei rapporti con l'ecosistema, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Veronica Girardi** – Radiologa, Istituto Clinico S. Anna, Brescia. Ospedale S. Pellegrino, Castiglione delle Stiviere. Casa di Cura Solatrix, Rovereto

**Elena Giudice** – Ginecologa, Humanitas San Pio X, Milano

**Valentina Guadalupe** – Oncologa, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milano

**Elisabetta Iannelli** – Avvocato, Presidente AIMaC ODV ETS e Segretario Generale FAVO ODV Rete Associativa ETS

**Giovanna Liberati** – Dirigente Sanitario Medico, Ufficio 5 – Nutrizione ed etichettatura, Direzione Generale dell'Igiene e della Sicurezza Alimentare, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Giovanni Leonardi** – Capo Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Domenica Lorusso** – Ginecologa, Humanitas San Pio X, Milano – Humanitas University, Rozzano (MI)

**Laura Locati** – Oncologa, Istituti Clinici Scientifici Maugeri IRCCS, Pavia

**Paolo Marchetti** – Oncologo, Direttore Scientifico IDI IRCCS, Roma

**Maria Giulia Marino** – Dirigente medico dell'Ufficio 5 "Promozione della salute e prevenzione e controllo delle malattie cronico-degenerative", Direzione Generale della Prevenzione, Dipartimento della Prevenzione, della Ricerca e delle Emergenze Sanitarie del Ministero della Salute"

**Maria Masocco** – Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS) Istituto Superiore di Sanità (ISS)

**Maria Teresa Menzano** – Dirigente medico Coordinatore dell'Ufficio 5 "Promozione della salute e prevenzione e controllo delle malattie cronico-degenerative", Direzione Generale della Prevenzione, Dipartimento della Prevenzione, della Ricerca e delle Emergenze Sanitarie del Ministero della Salute

**Maria Migliore** – Dirigente Medico dell'Ufficio 2 "Promozione dei corretti stili di vita nella popolazione", Direzione generale dei corretti stili di vita e dei rapporti con l'ecosistema, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Valentina Minardi** – Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS) Istituto Superiore di Sanità (ISS)

**Alessio Nardini** – Direttore Generale, Direzione dei corretti stili di vita e dei rapporti con l'ecosistema del Ministero della Salute, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Mariachiara Paderno** – Ginecologa, Humanitas San Pio X, Milano

**Simona Petrucci** – Genetista, AOU Sant'Andrea – Sapienza, Roma

**Maria Plane** – Genetista, AOU Sant'Andrea – Sapienza, Roma

**Gabriele Piesco** – Oncologo, IDI IRCCS, Roma

**Francesca Poggio** – Oncologa, IRCCS Ospedale Policlinico San Martino, Genova

**Giuseppe Procopio** – Oncologo, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milano

**Valentina Possenti** – Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS), Istituto Superiore di Sanità (ISS)

**Lorenza Rimassa** – Oncologa, Humanitas University e IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano, Milano.

**Pierluigi Rosi** – Funzionario Giuridico dell'Ufficio 2 "Promozione dei corretti stili di vita nella popolazione" Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Simone Rota** – Oncologo, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milano

**Ilaria Sabatucci** – Ginecologa, Humanitas San Pio X, Milano

**Massimo Sacchetti** – Rettore, Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

**Giselda Scalera** – Direttore Ufficio 2 – Promozione della salute e stili di vita, Direzione generale dei corretti stili di vita e dei rapporti con l'ecosistema, Dipartimento della salute umana, della salute animale e dell'ecosistema (One Health) e dei rapporti internazionali del Ministero della Salute

**Davide Soldato** – Oncologo, Azienda Ospedaliera Metropolitana, Genova

**Margherita Turinetti** – Oncologa, Humanitas San Pio X, Milano

## Indice

### 1.

#### FATTORI COMPORTAMENTALI E SALUTE

|                       |    |
|-----------------------|----|
| One Health .....      | 9  |
| Alimentazione .....   | 12 |
| Fumo .....            | 17 |
| Alcol .....           | 20 |
| Attività fisica ..... | 24 |

### 2.

#### INTRODUZIONE ALLA PREVENZIONE E ALLA CURA ONCOLOGICA

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Innovazione nell'ambito degli screening oncologici .....                                       | 27 |
| Modelli di sanità pubblica: screening oncologici .....                                         | 28 |
| Screening: le sorveglianze "passi" e "passi d'argento" dell'Istituto Superiore di Sanità ..... | 32 |
| Collo dell'utero, endometrio e ovaio .....                                                     | 38 |
| Colon-retto .....                                                                              | 47 |
| Cute .....                                                                                     | 49 |
| Fegato e vie biliari .....                                                                     | 54 |
| Mammella .....                                                                                 | 56 |
| Protesi mammarie ed il rischio di linfoma .....                                                | 66 |
| Oncoematologia .....                                                                           | 69 |
| Pancreas .....                                                                                 | 71 |
| Polmone .....                                                                                  | 73 |
| Prostata, reni, testicoli, vescica .....                                                       | 76 |
| Stomaco .....                                                                                  | 78 |
| Tiroide .....                                                                                  | 80 |

### 3.

#### APPROFONDIMENTI

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Comunicazione medico-paziente-caregiver .....                   | 83  |
| Diritti del paziente e del caregiver .....                      | 88  |
| Immunoterapia .....                                             | 92  |
| Invecchiare in salute .....                                     | 94  |
| Medicina personalizzata .....                                   | 103 |
| Metastatico: principali innovazioni .....                       | 105 |
| Oncofertilità e sessualità .....                                | 107 |
| Quando i trattamenti attivi non sono più efficaci .....         | 109 |
| Ricerca, innovazione scientifica e qualità di vita .....        | 111 |
| Rischio oncologico eredo-famigliare .....                       | 114 |
| Salute cardiometabolica, obesità e prevenzione oncologica ..... | 117 |
| Vaccinazioni .....                                              | 121 |

## LETTERA DEL MINISTRO DELLA SALUTE



Care viaggiatrici, cari viaggiatori, sono felice di unirmi a voi in occasione della sedicesima edizione della campagna **FrecciaRosa** che ogni anno porta a bordo dei nostri treni la cultura della prevenzione.

Questo appuntamento, promosso dalla **Fondazione IncontraDonna** con il **Gruppo Ferrovie dello Stato Italiano** e patrocinato dal **Ministero della Salute** e dalla **Presidenza del Consiglio dei Ministri**, è diventato con il tempo una vera e propria tradizione. Anno dopo anno, migliaia di cittadine e cittadini hanno incontrato i volontari della campagna sui treni regionali, sugli interciti, sulle Frecce potendo usufruire gratuitamente, durante il loro viaggio, di visite, consulenze oncologiche e momenti informativi.

Si tratta di una mobilitazione imponente. Di una significativa opera di prevenzione che è perfettamente in linea con i principi che hanno mosso e muovono l'azione del Governo. Sin dal nostro insediamento ci siamo infatti impegnati per rimettere la salute al centro del dibattito e degli investimenti, con uno stanziamento inedito di risorse destinate alla sanità e con misure concrete pensate per essere più vicini ai cittadini e ai pazienti, soprattutto i più fragili. Abbiamo messo la prevenzione al centro dei nostri interventi, perché prevenzione vuol dire futuro. Lo abbiamo fatto promuovendo, con campagne di comunicazione, l'adozione di stili di vita salutari lungo tutto il corso della vita e abbiamo potenziato i programmi di screening gratuiti. C'è una misura che mi rende particolarmente fiero, perché guarda concretamente alla salute delle donne: **l'ampliamento dello screening per il tumore della mammella, che oggi è esteso anche alle fasce di età 45-49 e 70-74.**

La prevenzione è una sfida cruciale, è l'investimento più grande che possiamo fare per il nostro benessere, per la collettività e per la sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale italiano, che, lo ricordo, è tra i migliori del mondo.

Durante il nostro mandato abbiamo dato risposte che mancavano da anni: penso alle misure sulle liste di attesa e al Piano di Azione per la Salute Mentale fermo da oltre 10 anni. Abbiamo lavorato a misure per una sanità vicina alle persone: dall'approvazione del **Piano Oncologico Nazionale 2023-2027**, all'introduzione di norme a supporto di chi sta affrontando il difficile percorso della malattia oncologica, garantendo maggiori tutele sul lavoro. Come Governo abbiamo fortemente sostenuto anche la legge sull'oblio oncologico, per restituire una vita piena ai tanti guariti dal cancro.

Come Ministero continueremo a lavorare, con convinzione, a tutti i livelli, affinché ogni persona sia parte attiva del proprio percorso di salute e senta la vicinanza del Servizio sanitario. Ringrazio particolarmente IncontraDonna, che, attraverso il progetto FrecciaRosa e il Vademecum della Salute, porta con entusiasmo la cultura della prevenzione sempre più vicino alle italiane e agli italiani. Ringrazio i medici e i volontari che aderiscono all'iniziativa, facendone un prezioso momento di impegno congiunto nella promozione della salute e nella diffusione della cultura della prevenzione. Invito tutti voi, viaggiatrici e viaggiatori, a partecipare alle attività della campagna nel mese di ottobre.

Perché FrecciaRosa è un viaggio verso una salute più consapevole.

Come Ministro sono onorato di sostenere questo progetto e di far parte di questo gruppo di viaggiatori.

**Orazio Schillaci**  
Ministro della Salute

## DIAMO IL VIA AL FRECCIAROSA 2026!



Al via la 16ª edizione di FrecciaRosa, che quest'anno si presenta con il nome "**FrecciaRosa – la prevenzione è un viaggio da fare insieme**": un progetto che celebra sedici anni di impegno congiunto nella promozione della salute e nella diffusione della cultura della prevenzione.

Ottobre torna a essere un mese interamente dedicato alla **prevenzione del tumore del seno** e delle principali patologie oncologiche, agli stili di vita sani e alla consapevolezza ambientale. L'approccio alla Salute Globale (One Health) continua a guidare le nostre azioni: la salute dell'individuo è strettamente legata a quella dell'ambiente e delle comunità in cui viviamo. Si tratta del nostro futuro e di quello delle prossime generazioni. Accanto a questi temi, l'edizione 2026 pone una particolare attenzione anche alla **salute metabolica e all'obesità**, riconosciute tra le principali sfide di salute pubblica del nostro tempo e strettamente correlate al rischio di numerose patologie croniche, tra le quali anche alcune oncologiche.

La **Fondazione IncontraDonna**, fortemente impegnata a livello nazionale nella promozione della salute, della prevenzione e della cura, offre in tutto il mese di ottobre consulenze gratuite a bordo dei treni del Gruppo FS Italiane, rivolte a donne e uomini. In alcune fasce di età, e secondo valutazione del medico di bordo, è possibile effettuare una visita senologica con eventuale esame ecografico di supporto, per meglio indirizzare agli approfondimenti presso il Servizio Sanitario Nazionale (SSN), favorendo l'adesione agli screening regionali gratuiti. **FrecciaRosa** attraversa l'intero Paese, comprese le isole maggiori, rafforzando il valore del nostro SSN, al quale facciamo sempre riferimento. Medici delle principali strutture pubbliche sono a disposizione dei passeggeri gratuitamente, come sempre, coadiuvati dalla forza del volontariato.

L'edizione 2026 vede, inoltre, l'avvio di nuove tappe "a terra", oltre Roma, nelle città di Genova e Cosenza con l'obiettivo di essere sempre più presenti sul territorio nazionale. Le attività di informazione e orientamento di questa edizione comprendono iniziative dedicate alla valutazione dei principali fattori di rischio e alla promozione di corretti stili di vita, nell'ottica di una prevenzione sempre più consapevole e personalizzata.

Il **Vademecum della Salute** resta uno degli strumenti fondamentali per avvicinare le persone alla prevenzione: distribuito gratuitamente sui treni, in alcune Freccia Lounge e scaricabile dal sito [www.incontradonna.it](http://www.incontradonna.it), è pensato per essere letto, condiviso e diffuso nei luoghi di lavoro, in famiglia, tra amici. Bastano pochi minuti per acquisire informazioni utili e attuali, frutto della collaborazione con professionisti qualificati di ogni specifico settore trattato.

Un ringraziamento speciale agli instancabili Volontari di IncontraDonna, ai medici a bordo treno che offrono con professionalità ed empatia le consulenze gratuite in questo mese, a tutti i professionisti che hanno collaborato alla stesura del Vademecum, e allo staff della Fondazione.

Un sentito ringraziamento al **Gruppo FS Italiane**, partner storico del progetto, e al **Ministero della Salute** per il costante supporto istituzionale.

**Adriana Bonifacio**  
Fondatrice, Fondazione IncontraDonna

**Antonella Campana**  
Presidente, Fondazione IncontraDonna