

IL MANIFESTO
DELLA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO
Con un'adeguata e opportuna anticipazione diagnostica le
possibilità
di vincere il tumore al seno salgono ad oltre il 90%

1. Scegli attentamente la tua alimentazione

Adottare un corretto regime alimentare potrebbe ridurre l'insorgenza della malattia addirittura del 30 per cento.

Il consiglio unanime è quello di **mangiare poca carne**, in particolar modo la carne rossa e **limitare gli zuccheri**.

Un buon effetto protettivo sul tumore al seno viene invece dalla **frutta fresca**, dai **legumi** e dalle **verdure**, soprattutto carote e cavoli.

***Prof. Francesco Schittulli:** lotta al tumore al seno e corretta alimentazione, un binomio che funziona, perché mangiare sano è il modo migliore per prevenire ogni forma di cancro e, quindi, anche quello della mammella. Secondo l'Organizzazione Mondiale per la Sanità, circa il 40% dei 10 milioni di persone che ogni anno si ammalano di cancro in tutto il mondo avrebbe potuto evitare la malattia se solo avesse seguito un'alimentazione corretta. Va sottolineato che gli alimenti in quanto tali non sono necessariamente causa di tumori, tuttavia l'abitudine all'assunzione di quantità eccessive o errate metodologie di cottura possono trasformare un buon alimento in un "cattivo" alimento. È il caso, per esempio, dei grassi contenuti nella carne, ma anche della carne stessa, che, come lo zucchero, se consumati in quantità eccessiva potrebbero favorire l'insorgere di diversi tipi di carcinomi, tra i quali quello del seno.*

2. Fai attività fisica

Un po' di movimento, se praticato in modo regolare e proporzionato all'età, fa benissimo. Anzi, secondo gli studi più recenti, **può ridurre del 20-40 per cento le probabilità di contrarre il**

cancro al seno. Il movimento **favorisce l'aumento di tutte le difese immunitarie** del nostro organismo. Anche perché stimola l'attività delle cosiddette **natural killer**, speciali cellule dotate di proprietà immunologiche contro il cancro.

Sport e attività fisica, inoltre, favoriscono l'aumento dei cosiddetti **anti-ossidanti endogeni**, sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi.

Prof. Francesco Schittulli: *recenti indagini scientifiche hanno suggerito che siano necessarie "20-25 ore di dispendio metabolico" per ottenere un effetto preventivo sul cancro. Questa dose, in termini di attività fisica, equivale a circa 2,5 ore settimanali di esercizio fisico intenso (che produca un aumento, cioè, della respirazione e della sudorazione, come durante la corsa o durante un'attività aerobica) o a 4-6 ore settimanali di attività fisica moderata (che produca un aumento della frequenza respiratoria e della sudorazione modesto, come durante le passeggiate a passo sostenuto). Inoltre, è stato dimostrato che un'attività fisica moderata migliora il sistema immunitario, e questo potrebbe essere un ulteriore meccanismo per prevenire alcune forme di tumore.*

3. Tieni sotto controllo il tuo peso

Nei Paesi dell'Europa occidentale **il sovrappeso è responsabile di circa il 10% dei casi di tumore al seno.**

Un'indagine condotta dai ricercatori dell'Università di Washington ha dimostrato come il peso corporeo superiore alla norma, specie in età adolescenziale, rappresenti un fattore di rischio e come le donne obese o con problemi di linea da giovani abbiano più probabilità di sviluppare prima la malattia.

Prof. Francesco Schittulli: *per i soggetti con stile di vita sedentario è opportuno, oltre allo svolgimento di un'attività fisica regolare, anche una particolare attenzione per mantenere un peso corporeo nei limiti della norma. In termini generali, si definisce in sovrappeso chi supera del 10% il*

proprio peso corporeo, obeso chi lo supera del 20%. La prevenzione contro l'aumento di peso e l'obesità e la promozione dell'esercizio fisico dovrebbero, inoltre, iniziare in giovane età. Uno stile di vita che includa un'alimentazione corretta, un esercizio fisico moderato-sostenuto e il controllo del peso è fondamentale, infatti, non solo per la prevenzione del tumore alla mammella, ma anche rispetto al rischio di altre malattie, in primo luogo quelle cardiovascolari.

4. Sottoponiti a esami preventivi a seconda della tua età

AUTOPALPAZIONE: è l'autoesame del seno che permette alla donna di conoscere la struttura del proprio seno e quindi di poter individuare eventuali noduli duri e/o anomalie rispetto al mese o ai mesi precedenti. Dai **16-18 anni in poi** andrebbe effettuata periodicamente, possibilmente **una volta al mese**.

VISITA SENOLOGICA: è l'esame del seno eseguito dal medico che potrà così riscontrare un nodulo sospetto. Andrebbe effettuata **una volta l'anno** a partire dai **25/30 anni** di età.

ECOGRAFIA: è l'esame strumentale che individua l'eventuale comparsa di noduli. È consigliabile comunque nelle mammelle compatte delle **donne giovani** o delle donne che non abbiano allattato. Da effettuare una volta all'anno, dai 25/30 anni d'età.

MAMMOGRAFIA: è il metodo attualmente più efficace per la diagnosi precoce: è consigliabile eseguirlo **una volta l'anno** per tutte le donne dai **40 anni in poi**. Rimane l'esame salvavita per la maggior parte delle donne che si ammalino, perché permette di poter intervenire quando il tumore è ancora piccolo e ben localizzato.

Prof. Francesco Schittulli: *l'invito che voglio rivolgere, il consiglio che mi sento di dare a tutte le donne, in qualità di Presidente della LILT e di chirurgo senologo in particolare, è che la diagnosi precoce diventi un fattore culturale, un impegno operativo, un gesto abituale, perché solo se praticata con regolarità risulterà efficace. Ecco perché ritengo che l'autoesame del seno, permetta alle ragazze di conoscere la*

struttura della ghiandola mammaria e, quindi, di individuare tempestivamente eventuali noduli o alterazioni rispetto al mese o ai mesi precedenti. Questa tecnica educativa è auspicabile che venga praticata fin dai 16-18 anni, ovvero dagli ultimi due anni della scuola media-superiore. In questo modo, le ragazze impareranno subito e meglio a conoscere il proprio seno, acquisendo la buona abitudine alla prevenzione. Dai 25 anni in poi, invece, è importante sottoporsi a controlli clinici ed ad esami diagnostici specifici, diversificati a secondo dell'età, come la visita senologica, l'ecografia mammaria e la mammografia.

5. Se hai più di 50 anni aderisci a programmi di screening per il carcinoma mammario

Si tratta di **interventi sanitari**, attuati su una popolazione sana di donne ultracinquantenni, con lo scopo di poter effettuare la **diagnosi precoce** di questa malattia attraverso l'esame mammografico. Attualmente, i programmi di screening raggiungono **circa il 40% della popolazione femminile del nostro Paese**, mentre la percentuale di donne, tra i 55 e i 69 anni, che ha realmente effettuato una mammografia non tocca purtroppo la quota del 20%.

Prof. Francesco Schittulli: *la LILT ha attivato, attraverso la Conferenza Stato-Regione, il proprio Osservatorio sugli screening dei tumori femminili. Questo osservatorio ha due obiettivi: registrare le Regioni che attivano le campagne di screening e verificare la validità degli screening stessi, allargandoli su tutto il territorio nazionale. È un impegno preciso della LILT, quindi, chiedere alle Istituzioni che, dopo i 50 anni, è una percentuale sempre maggiore di donne siano invitate a partecipare a programmi di screening per la prevenzione del carcinoma mammario.*

