Come prevenire il tumore del seno

Aiom
Associazione Italiana di Oncologia Medica

Il seno rappresenta una parte fondamentale del corpo di una donna, è simbolo di maternità ma anche di seduzione. La mammella si modifica durante il corso della vita e nelle diverse fasi del ciclo mestruale. Nell'età fertile prevale la componente ghiandolare, mentre dopo la menopausa questa viene gradualmente sostituita da tessuto grasso.

Come altri organi anche il seno può essere colpito dal cancro. Il tumore nasce da cellule che proliferano in maniera anomala e può essere:

- **benigno** quando le cellule non si diffondono ad altre parti dell'organismo, ma crescono solo all'interno dell'organo
- **maligno** quando le cellule riescono a diffondersi oltre il punto di origine. Se non si effettua il trattamento opportuno, possono invadere i tessuti circostanti e altri organi

Le cause di questa malattia non sono ancora del tutto conosciute. Esistono però diversi fattori di rischio che possono e devono essere tenuti sotto controllo.

Nelle prossime pagine potrai scoprire come si previene questa forma di cancro.

Buona lettura!

Intanto diamo qualche numero:

- **colpisce nel nostro paese ogni anno circa 50.000 persone (è il cancro più frequente tra le donne)**
- **la maggioranza dei casi viene diagnosticata dopo i 50 anni**
- **otto pazienti su dieci riescono a sconfiggere la malattia grazie a terapie sempre più efficaci e diagnosi precoci**
- **fino al 7% dei casi sono da imputare a una predisposizione familiare**

La prevenzione primaria

Il cancro ha un grande nemico, che nella maggioranza dei casi si rivela un'arma vincente: **un corretto stile di vita**. Significa che tutti i giorni bisogna seguire comportamenti sani ed equilibrati, validi per il benessere in generale ma anche, più nello specifico, per la salute del seno. Secondo la ricerca scientifica **il 40% dei casi è potenzialmente evitabile** e questo vale anche per il tumore della mammella.

Dieta e obesità

Il grave eccesso di peso e un'alimentazione scorretta sono **due fattori di rischio** riconosciuti anche per questo tipo di neoplasia. Al contrario, la dieta mediterranea ha dimostrato di avere un'azione protettiva. Gli elementi principali che non devono mai mancare sulla tavola sono frutta e verdura di stagione, cereali (soprattutto integrali), pesce, carne, in particolare bianca (pollo, coniglio). Il condimento migliore è l'olio extravergine d'oliva, da abolire grassi animali, burro e margarine.

I pasti devono essere cinque: tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).

L'alimentazione dei Paesi che si affacciano sul Mare Nostrum contiene in media:

- **55-60% di carboidrati (l'80% complessi e il 20% di zuccheri semplici)**
- **10-15% di proteine (il 60% di origine animale e il 40% di origine vegetale)**
- **25-30% di grassi**

Secondo diversi studi scientifici alcuni alimenti tipici della dieta mediterranea (olio d'oliva, pesce azzurro, frutta, verdura e cereali) hanno un'**azione preventiva** contro il tumore del seno.

Strettamente collegati alla dieta sono i chili di troppo che non vanno considerati solo un problema estetico. Per capire se il tuo peso corporeo è corretto devi calcolare il Body Mass Index (BMI) o **Indice di Massa Corporea** (IMC). Si ottiene dividendo il peso corporeo (in kg) per il quadrato dell'altezza (in centimetri).

L'eccesso di peso può aumentare il rischio di tumore del seno perché il tessuto adiposo è la principale fonte di sintesi di ormoni estrogeni circolanti, con conseguente eccessivo stimolo ormonale sulla ghiandola mammaria.

Il benessere femminile passa quindi anche dalla cucina. Una **dieta bilanciata** deve soddisfare il fabbisogno giornaliero dei nutrienti e microelementi necessari per la salute. Il modo più semplice per garantire al proprio corpo le sostanze adeguate è variare il più possibile i cibi in tavola.

Attività fisica

La sedentarietà è un pericoloso vizio che va combattuto fin da giovani. Le donne che svolgono regolarmente sport presentano una riduzione del rischio di ammalarsi di circa il 15-20%. Questi effetti sono più evidenti in post-menopausa, ma praticare attività fisica fin dall'adolescenza è in grado di diminuire l'incidenza di tumori che poi si svilupperebbero al termine dell'età fertile.

Per essere utile all'organismo femminile il moto deve essere effettuato in modo costante e regolare. Bastano **10.000 passi al giorno** per mantenersi attivi e in buona salute (dopo i 65 anni ne bastano 5.000). Se non ci sono controindicazioni si può aumentare lo sforzo con esercizi più intensi, come bicicletta o jogging, tre volte a settimana, per una durata di circa 30-45 minuti.

Se invece si è sempre condotto una vita sedentaria, è bene cominciare con qualcosa di "leggero" (per esempio delle passeggiate) e poi passare in modo graduale a esercizi più impegnativi, commisurati al proprio allenamento, all'età e alle condizioni di salute.

Alcol

Questa sostanza, che non è un alimento, come alcuni pensano, è un vero nemico della salute del seno. Bastano 50 grammi di alcol al giorno (pari a poco più di 3 bicchieri di bevanda alcolica) per determinare un aumento di rischio di cancro del seno del 50% rispetto a chi non beve.

L'alcol è una **sostanza altamente tossica** e, soprattutto, potenzialmente cancerogena, ed è dunque buona norma limitarne il consumo. La dose di alcol giornaliera che si può assumere non deve superare i 10-20 grammi per le donne (20-40 grammi per gli uomini). É invece assolutamente sconsigliato bere prima dei 16 anni, perché l'organismo non può "digerirlo" in maniera efficace.

NON FUMARE MAI!

Le sigarette rappresentano un grosso pericolo per l'intero organismo femminile. Contengono oltre 4.000 sostanze tossiche che favoriscono l'insorgenza di molte malattie e del 30% di tutti i casi di cancro. Ogni volta che accendi una sigaretta ricordati che non stai facendo male solo ai tuoi polmoni ma anche al resto del corpo.

Esistono infine dei fattori di rischio non modificabili come:

l'età: la probabilità di ammalarsi aumenta con gli anni. Una donna ha una probabilità di sviluppo di cancro al seno del 2,3% fino a 49 anni, del 5,4% tra 50 e 69 anni e del 4,5% tra 70 e 84.

fattori riproduttivi: è meno frequente nelle donne che hanno avuto il primo bambino prima dei 21 anni, mentre si considera fattore di rischio partorire per la prima volta dopo i 30. L'allattamento al seno esercita inoltre un ulteriore effetto protettivo. Anche la data della prima mestruazione e dell'inizio della menopausa sono significative. Un menarca precoce (prima dei 12 anni) e una menopausa tardiva (dopo i 55 anni) sembrano predisporre la donna alla malattia.

familiarità ed ereditarietà: fino al 7% delle neoplasie mammarie sono da imputare alla predisposizione familiare e nella maggior parte dei casi sono collegate a mutazioni dei geni BRCA-1 e BRCA-2.

La prevenzione secondaria

Ha l'obiettivo di individuare il tumore il prima possibile così da poterlo curare in modo efficace. Quando la neoplasia è individuata in fase precoce, infatti, le guarigioni superano il **90%**. Può essere effettuata con l'individuazione dei sintomi iniziali della malattia (diagnosi precoce) o con esami sulla popolazione che non presenta sintomi (screening).

Primo step: L'autopalpazione

È un esame semplice e **salva-vita** che una donna può effettuare da sola a casa. Ecco i consigli per eseguirlo al meglio:

devi posizionarti a dorso nudo in un ambiente ben illuminato davanti ad uno specchio. Le braccia vanno alzate, le mani portate dietro il capo e strette una nell'altra. La palpazione del seno sinistro deve essere svolta con la mano destra (piatta con le dita unite) con movimenti circolari (che coprono tutta la superficie del seno) andando dall'esterno verso l'interno fino ad arrivare all'areola e al capezzolo. Ricordati di esaminare sempre anche il cavo ascellare.

Durante l'esame è necessario prestare attenzione a:

- **cambiamenti di forma e dimensioni di uno o entrambi i seni**
- **comparsa di noduli nel seno o nella zona ascellare**
- **secrezioni dai capezzoli**
- **alterazioni della cute del seno (avvallamenti, ispessimenti o arrossamenti)**

Va effettuata ogni mese a partire dai 20 anni, meglio se nella prima o seconda settimana dalla fine del ciclo mestruale.

Eventuali anomalie vanno subito segnalate al proprio medico di fiducia. L'autopalpazione è un primo **strumento di prevenzione** del tumore del seno, ma da sola non è sufficiente. Deve essere abbinata, a partire dai 50 anni (o anche prima in caso di familiarità o alterazioni), ad esami strumentali più precisi come la mammografia.

Secondo step: La mammografia

È un esame radiologico che non evita lo sviluppo della malattia ma permette di individuarla quando è ancora ai primissimi stadi. Grazie a questo test il 25% dei tumori diagnosticati ha dimensioni **inferiori ai 2 centimetri**. Ben il 70-80% delle neoplasie scoperte durante lo screening ha, infatti, buone possibilità di essere trattato con successo.

È eseguita di solito in piedi, a seno nudo, appoggiando una mammella alla volta su un apposito ripiano ad altezza regolabile. L'apparecchio determina una leggera compressione sulla ghiandola in modo da fornire una migliore qualità dell'immagine. L'esame dura pochi minuti e può essere completato anche da una valutazione clinica del seno. Viene effettuata in "doppia proiezione" (sia dall'alto che lateralmente) e i risultati vengono letti separatamente da due radiologi, per assicurare la maggior precisione possibile.

In caso di positività, l'approfondimento prevede in genere di ripetere l'indagine, insieme a un'ecografia e una visita clinica.

La mammografia evidenzia addensamenti, micro calcificazioni e noduli anche di pochi millimetri.

La dose di raggi X utilizzata è molto bassa e i rischi ipotetici sono decisamente inferiori ai benefici.

Lo screening in Italia

Nel nostro Paese sono attivi programmi di **screening gratuiti** organizzati dalle Aziende Sanitarie Locali (ASL) che spediscono ogni 24 mesi una lettera di avviso alle donne d'età compresa tra i 50 e i 69 anni. Alcune regioni stanno coinvolgendo anche le over 45, estendendo così il target di riferimento. Tuttavia ben il 45% delle italiane non si sottopone alla mammografia e forti sono le differenze tra le regioni del nord e quelle del centro-sud.

Se hai un'età compresa nelle fasce d'età indicate sopra e non hai ancora ricevuto la lettera, rivolgiti alla tua **ASL** per essere inserita negli elenchi e accedere gratuitamente all'esame mammografico.

Una malattia anche maschile

Il tumore del seno viene considerato una malattia solo ed esclusivamente femminile. In verità **può colpire anche gli uomini**, seppur raramente, perché anche nell'organismo maschile sono presenti piccole quantità di tessuto mammario che possono modificarsi e portare alla formazione di un cancro in grado, se non diagnosticato, di diffondersi in seguito anche negli organi vicini. Anche se l'incidenza è in lieve aumento si tratta di una malattia molto rara che in Italia fa registrare ogni anno circa 400 nuovi casi.

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Nöe, 23
20133 Milano
tel. +39 02 70630279
fax +39 02 2360018
aiom@aiom.it
www.aiom.it

Intermedia srl

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Con il contributo non condizionante di

NOVARTIS