



LA PREVENZIONE PRIMARIA

NON ESISTE UN MODO SICURO PER PREVENIRE IL TUMORE AL SENO. MA CI SONO MOLTE STRATEGIE DA METTERE IN ATTO PER RIDURRE LA PROBABILITÀ DI AMMALARSI.

È possibile ridurre il rischio di ammalarsi di tumore al seno modificando lo stile di vita e agendo sui fattori di rischio modificabili. Ecco quello che possiamo fare, secondo i consigli della comunità scientifica italiana e internazionale:

- tenere sotto controllo il peso, in particolare dopo la menopausa, prestando attenzione alla circonferenza vita in modo che rimanga sempre al di sotto del valore soglia di 88 centimetri
- svolgere regolarmente attività fisica: ogni settimana almeno 150 minuti di attività moderata (con un consumo di 4,5 kcal al minuto) o 75 minuti di attività intensa, preferibilmente suddivisi in più giorni e non concentrati in uno solo

DA SAPERE

Per attività fisica “moderata” non si intende solamente quella sportiva, ma qualsiasi attività più impegnativa dello shopping. Per esempio, fare le pulizie o il giardinaggio sono considerate attività fisica. Sotto il termine “intensa”, invece, ricadono le attività che provocano un veloce aumento della respirazione e una notevole accelerazione del ritmo cardiaco, come correre, ballare, fare esercizi aerobici.

- evitare di bere alcolici: anche piccole quantità aumentano il rischio di tumore al seno
- mangiare in modo sano: una dieta ricca di frutta e verdura e a basso contenuto di carne rossa e lavorata è stata correlata a un minor rischio di tumore al seno
- quando possibile, scegliere di allattare al seno i propri figli

LA PREVENZIONE PRIMARIA PER LE DONNE AD ALTO RISCHIO GENETICO DI TUMORE AL SENO

Per le donne a cui è stato riconosciuto un alto rischio di sviluppare il tumore al seno a causa di una mutazione nei geni BRCA (vai alla scheda: “I fattori di rischio”) ci sono due possibili strade: una è la diagnosi precoce (vai alla scheda: “La prevenzione secondaria”), l'altra, invece, è la chirurgia profilattica: una strategia di prevenzione primaria vera e propria.

DA SAPERE

Le donne con mutazione BRCA hanno il diritto di essere accompagnate nelle loro decisioni da medici e chirurghi senologi esperti nel rischio genetico, in grado di valutare e spiegare i pro e i contro delle diverse opzioni sulla base delle più recenti linee guida nazionali e internazionali. Se lo desiderano, hanno anche il diritto di avere un supporto psicologico. Solo così è possibile fare una scelta pienamente consapevole, ben informata e meditata.

LA MASTECTOMIA PROFILATTICA (ASPORTAZIONE PREVENTIVA DEL SENO)

Per quella piccola percentuale di donne che ha un rischio genetico di sviluppare il tumore al seno, è importante considerare la possibilità di asportare preventivamente le mammelle.

DA SAPERE

La mastectomia profilattica non è in grado di azzerare completamente il rischio di sviluppare la malattia, perché le cellule del tessuto mammario che non vengono asportate, seppur poche, possono diventare cancerose. L'intervento, però, riduce comunque il rischio di oltre il 90%.

LA ANNESSIECTOMIA PROFILATTICA (ASPORTAZIONE PREVENTIVA DELLE OVAIE E DELLE TUBE DI FALLOPPIO)

Gli studi oggi disponibili suggeriscono che, per le donne portatrici di una mutazione nei geni BRCA, la rimozione preventiva delle ovaie e delle tube di Falloppio (annessiectomia) non solo previene la comparsa del tumore alle ovaie, ma sembra anche ridurre notevolmente il rischio di sviluppare il tumore al seno.

DA SAPERE

Nel caso del cancro all'ovaio, lo screening purtroppo non è efficace: non è, cioè, in grado di individuare il tumore in uno stadio precoce.

L'età a cui effettuare un eventuale intervento deve essere stabilita caso per caso senza necessariamente precludere la possibilità di avere figli.

LA TERZA VIA DELLA PREVENZIONE FARMACOLOGICA

In Italia è ancora sperimentale, ma esiste una terza possibile scelta per le donne con mutazioni BRCA: quella della prevenzione farmacologica. Con questo termine si intende la somministrazione di farmaci che abbassano il rischio di sviluppare il tumore al seno, bloccando l'azione degli estrogeni sul tessuto mammario. Questi farmaci, tuttavia, presentano effetti collaterali, ed è importante valutarne i rischi e i benefici per ogni singola paziente.