



LA PREVENZIONE SECONDARIA

TUTTI I PERCORSI PER LA DIAGNOSI PRECOCE A SECONDA DELLE FASCE DI ETÀ, PER CHI HA UN RISCHIO GENETICO O PER CHI HA UN SINTOMO SOSPETTO.

Con il termine *prevenzione secondaria* si intende soprattutto¹ la **diagnosi precoce**, cioè tutti gli esami diagnostici utili a scoprire un eventuale tumore al seno il più precocemente possibile.

Qui troverai gli esami consigliati dalle società scientifiche nazionali in base alle classi di età, in caso di rischio genetico-ereditario e quando vi è un sintomo sospetto.

HAI TRA 18 E 39 ANNI, NESSUN SINTOMO, NÉ FAMILIARITÀ PER IL TUMORE AL SENO

LA MAMMOGRAFIA NON È INDICATA

- Nelle giovani, infatti, il rischio di indurre un tumore mammario con mammografie eseguite di routine, cioè come esami di screening, è più elevato per via della maggiore sensibilità del loro seno ai raggi X. La mammografia viene invece prescritta in caso di un sintomo sospetto, generalmente dopo i 35 anni.

Fai attenzione: se hai più di 35 anni, la mammografia è consigliata se devi sottoporsi a stimolazione ormonale, al lipofilling, oppure se devono posizionarti delle protesi mammarie, e comunque prima di un qualsiasi intervento che riguardi il seno, per escludere eventuali controindicazioni.

L'ECOGRAFIA ESEGUITA DI ROUTINE NON È INDICATA

- In donne senza sintomi, non è stato dimostrato che sottoporsi periodicamente all'ecografia, per esempio una volta l'anno, riduca la mortalità per tumore al seno. Vi è inoltre maggior rischio di individuare lesioni di natura incerta che in seguito si rivelano benigne, ma che richiedono ulteriori esami, con costi e stress.

DA SAPERE

L'attendibilità dell'ecografia mammaria dipende dalla bravura e dall'esperienza di chi la effettua. In caso decidessi di sottoporsi all'esame, quindi, è importante che ti rivolga a un centro specializzato nelle patologie del seno (Breast Unit), dove si trovano operatori esperti.

AUTOPALPAZIONE DOPO IL CICLO MESTRUALE

Non è dimostrato che l'autopalpazione sia in grado di ridurre la mortalità per tumore al seno, ma in ogni caso è utile per imparare a conoscere il proprio seno e a distinguere noduli e sintomi sospetti dalle normali variazioni legate al ciclo mestruale.

1. La prevenzione secondaria riguarda anche la chemioprevenzione, cioè l'uso di farmaci in grado di ridurre il rischio di sviluppare il tumore al seno in donne che presentano una condizione che le espone ad elevato rischio.

HAI TRA 40 E 49 ANNI, NESSUN SINTOMO, NÉ FAMILIARITÀ PER IL TUMORE AL SENO

MAMMOGRAFIA OGNI 12 MESI + EVENTUALE ECOGRAFIA

Dai 40 anni in poi è consigliato effettuare una mammografia ogni 12 mesi.

Spesso la mammografia viene associata all'ecografia, necessaria quando il seno è particolarmente denso (condizione frequente nelle più giovani) o in caso di immagini dubbie. Saranno i medici a valutare, subito dopo la mammografia, se effettuare anche l'ecografia.

Dove recarti per fare mammografia ed ecografia?

Il consiglio è di scegliere sempre un centro specializzato nella diagnosi delle patologie del seno (Breast Unit).

DA SAPERE

Alcune regioni italiane hanno esteso l'accesso al programma di screening mammografico alle donne dai 45 anni in poi. Oltre ad essere gratuito, il programma di screening garantisce che gli esami siano condotti con scrupolo da personale esperto e secondo le linee guida nazionali: per esempio, che le mammografie siano lette separatamente da due medici radiologi, per ridurre il rischio di errore.

EVENTUALE AUTOPALPAZIONE DOPO IL CICLO MESTRUALE

Non è dimostrato che l'autopalpazione sia in grado di ridurre la mortalità per tumore al seno, ma in ogni caso è utile per imparare a conoscere il proprio seno e a distinguere noduli e sintomi sospetti dalle normali variazioni legate al ciclo mestruale.

HAI TRA 50 E 69 ANNI, NESSUN SINTOMO, NÉ FAMILIARITÀ PER IL TUMORE AL SENO

SCREENING MAMMOGRAFICO: LA MAMMOGRAFIA OGNI DUE ANNI

Se hai tra i 50 e i 69 anni, sei invitata ogni due anni a partecipare al programma di screening mammografico regionale. Oltre ad essere gratuito, il programma di screening garantisce che gli esami siano condotti con scrupolo da personale esperto e secondo le linee guida: per esempio, che le mammografie siano lette separatamente da due medici radiologi, per ridurre il rischio di errore.

Al di fuori del programma di screening, i medici ti potranno consigliare inoltre, per necessità specifiche e particolari:

- la visita senologica
- l'ecografia a completamento della mammografia
- la mammografia con periodicità ravvicinata (12-18 mesi)

HAI PIÙ DI 70 ANNI, NESSUN SINTOMO, NÉ FAMILIARITÀ PER IL TUMORE AL SENO

UNA MAMMOGRAFIA OGNI DUE ANNI

La raccomandazione è quella di continuare a effettuare la mammografia ogni due anni.

Alcune regioni hanno esteso l'accesso al programma di screening mammografico fino ai 74 anni.

HAI FAMILIARITÀ PER IL TUMORE AL SENO

Medico di famiglia → visita senologica → consulenza (counseling) genetica → Test genetico → Piano personalizzato per ridurre il tuo rischio di sviluppare tumori o per una diagnosi precoce.

MEDICO DI FAMIGLIA

Se hai familiarità per il tumore al seno, il primo passo da fare è parlarne con il tuo medico di famiglia o con un medico esperto in senologia (presso una Breast Unit), che potrà valutare la tua situazione e indicarti, se necessario, i centri di riferimento per la consulenza (counseling) genetica a cui rivolgerti.

LA CONSULENZA GENETICA

Il colloquio con il genetista ha l'obiettivo di valutare il tuo rischio familiare e personale e di stabilire se sia indicato, nel tuo caso, eseguire il test genetico per la ricerca delle mutazioni del DNA (le più frequenti sono BRCA1 e BRCA2) che aumentano la probabilità di ammalarsi di tumore al seno, all'ovaio e in altri organi (vai alla scheda: "I fattori di rischio"). Il test consiste in un semplice prelievo di sangue.

IN CASO DI TEST GENETICO BRCA POSITIVO

Se hai una mutazione dei geni BRCA, puoi scegliere di aderire a un programma personalizzato di diagnosi precoce. Questa "sorveglianza" serrata dovrebbe cominciare dai 25 anni, e comunque dieci anni prima dell'età in cui il familiare più giovane si è ammalato di tumore al seno.

Si consigliano i seguenti esami:

- **prima dei 35 anni**

- Risonanza magnetica (RM) mammaria con mezzo di contrasto, annuale
- Ecografia mammaria annuale intercalata a 6 mesi alla RM

- **dopo i 35 anni**

- RM mammaria con mezzo di contrasto, annuale
- Mammografia + ecografia mammaria intercalate a 6 mesi alla RM

DA SAPERE

In alcune regioni è possibile usufruire dell'esenzione D99, ovvero l'esenzione del ticket dei numerosi esami necessari per la diagnosi precoce.

Non in tutte le regioni esiste un percorso strutturato per la diagnosi precoce, espressamente dedicato alle donne con una mutazioni BRCA.

HAI UN NODULO O UN SINTOMO SOSPETTO

Medico di famiglia → visita senologica e/o ecografia e/o mammografia → eventuali altri esami di approfondimento

Il sintomo più frequente è la presenza di un nodulo, palpabile e a volte visibile, nella maggior parte dei casi dalla consistenza dura e non dolente. Altri sintomi sono alterazioni della pelle o della forma del seno e del capezzolo, che può apparire retratto o più sporgente o che può perdere liquido. Bisogna prestare attenzione soprattutto ai cambiamenti asimmetrici, che avvengono in un seno solo. Il dolore al seno (mastodinia), invece, non è un sintomo indicativo per il tumore al seno.

Se hai un dubbio, il primo passo è rivolgerti al tuo medico di famiglia, che potrà prescrivere la visita senologica o direttamente l'ecografia e/o la mammografia, da eseguirsi presso un centro specializzato per le patologie mammarie (Breast Unit). In alcuni casi, potrà essere necessario un esame più approfondito, come l'agoaspirato, l'agobiopsia o l'agobiopsia-vuoto-assitita (VAB, spesso chiamata impropriamente mammotome, dal nome commerciale del primo strumento utilizzato).

In caso di secrezione sospetta dal capezzolo, il medico senologo valuterà il tipo di secrezione e, se necessario, richiederà l'esame citologico.

IN CASO DI GRAVIDANZA

Se sei incinta, puoi eseguire gli esami utili ad accertare la natura di un nodulo o di un sintomo sospetto, a cominciare dall'**ecografia** della mammella, che non comporta rischi né per te, né per il feto.

Se necessario, è possibile effettuare senza rischi anche un **agoaspirato/agobiopsia**. Se fosse indispensabile, con particolari accorgimenti, è possibile eseguire anche la **mammografia**.