



La prevenzione in



passi

La tutela del diritto a un'informazione chiara, attendibile e accessibile sulla prevenzione e la cura del tumore al seno è uno degli impegni prioritari di Europa Donna Italia.

In quest'ottica EDI ha realizzato il primo portale, strutturato sulle indicazioni ricevute dalle pazienti per rispondere alle loro esigenze, i cui contenuti sono stati elaborati da una squadra di medici e giornalisti scientifici. Il portale europadonna.it fornisce informazioni rigorose senza tuttavia rinunciare alla semplicità, attraverso un assistente virtuale, affiancato da specialisti per i quesiti più complessi e delicati, uno strumento di geolocalizzazione per individuare le associazioni e i centri di cura più vicini, e una guida sugli aspetti pratici della vita quotidiana come lavoro, alimentazione, attività fisica ed effetti collaterali delle cure.

Questo libretto è un primo capitolo su ciò che è importante sapere per la prevenzione. Il resto scopriilo su www.europadonna.it

Grazie Perlana.

Europa Donna Italia

Perlana for Women è il progetto di responsabilità sociale che Perlana dedica alle donne dal 2013. Quest'anno, con orgoglio, vede il brand accanto a Europa Donna Italia con l'obiettivo comune di difendere il diritto delle donne a una informazione corretta, dedicata, sicura e attenta fornendo così un aiuto concreto a tutte le donne che hanno bisogno di essere assistite nel percorso di prevenzione, diagnosi e cura del tumore al seno.

Perlana ha supportato quindi Europa Donna nella realizzazione del nuovo portale e per tutto il 2019 amplificherà il messaggio attraverso un'attività di comunicazione specifica per far sì che i riflettori su prevenzione e informazione rimangano accesi e si diffonda sempre più il passaparola. #PerlanaForWomen

Perlana For Women

Il tumore al seno

COS'È

Il tumore al seno - o, più precisamente, il **carcinoma mammario** - è un tumore che si origina dalle cellule del seno, che cominciano a crescere in modo anomalo.

Queste cellule hanno la capacità di invadere gli altri tessuti, sia vicini sia distanti (attraverso le vie linfatiche o ematiche, cioè del sangue). Il carcinoma mammario è quindi una malattia che può divenire **sistemica**, che tende cioè a localizzarsi anche in organi al di fuori della mammella. **Per questo è importante diagnosticarla precocemente, prima che abbia il tempo di diffondersi.**

Piuttosto che di *tumore al seno*, in realtà è più corretto parlare di *tumori al seno*, al plurale, perché di carcinomi mammari ne esistono di diversi tipi.

I DIVERSI TIPI

Nella maggior parte dei casi (70-80%), il tumore al seno origina dalle cellule dei **dotti lattiferi**, i sottili canali che trasportano il latte al capezzolo, e per questo vengono chiamati **carcinomi duttali**; alcuni (circa il 10-15%) nascono invece nei **lobuli**, le piccole strutture che producono il latte, e vengono chiamati **carcinomi lobulari**. Un piccolo numero di tumori, infine, origina dalle cellule di altri tessuti che si trovano nel seno.

Se il tumore resta confinato lì dove origina si dice **tumore non invasivo**, o in situ. Se, invece, il tumore invade anche i tessuti del seno circostanti, si parla di **tumore infiltrante o invasivo**.

ITALIANA
1 su 8

SI AMMALA
DI TUMORE AL SENO NEL
CORSO DELLA SUA VITA

1 A cosa prestare attenzione

Dai noduli ai cambiamenti della mammella, i segnali più frequenti

Il tipico segnale del tumore al seno è la presenza di un **nodulo**, palpabile e a volte visibile, duro al tatto e che, nella maggior parte dei casi, non provoca dolore.

ALTRI SEGNALI

- **alterazioni della pelle**, che può divenire "a buccia d'arancia", o **cambiamenti nella forma del seno**, come avvallamenti o rigonfiamenti;
- **alterazioni del capezzolo**, che può apparire retratto o più sporgente, che può perdere liquido o sangue, o che può diventare molto duro e dare prurito;
- **rigonfiamenti** del seno o di una parte di esso;
- **ingrossamento** dei linfonodi ascellari o del collo.

Può essere difficile distinguere una ghiandola, una ciste o alterazioni del seno da un nodulo sospetto. Per questo, prima di allarmarsi, è bene contattare il proprio medico di famiglia che potrà prescrivere una visita senologica o direttamente gli esami necessari, come la mammografia e l'ecografia mammaria.

Il dolore al seno non è un sintomo specifico del tumore al seno. Devi prestare attenzione soprattutto ai cambiamenti asimmetrici, cioè che avvengono in un seno solo.

1a NEOPLASIA
PER INCIDENZA
NELLA POPOLAZIONE
FEMMINILE **(43%)**

2 Cosa vuol dire “prevenzione”

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

Cosa vuol dire, davvero, prevenzione? Sotto questo nome generico vengono di solito accomunati due concetti molto diversi: quello della prevenzione vera e propria, detta primaria, e la diagnosi precoce, detta anche prevenzione secondaria.

PREVENZIONE PRIMARIA (vai al passo 4)

Per *prevenzione primaria* si intende l'adozione di **stili di vita** e strategie che riducono la probabilità di ammalarsi di tumore al seno, come non fumare, non bere alcolici, mangiare in maniera salutare, fare attività fisica. Ovvero, tutte le azioni che aiutano effettivamente a **prevenire la comparsa del tumore**.

PREVENZIONE SECONDARIA (vai al passo 5)

Con i termini *prevenzione secondaria* e *diagnosi precoce* si intendono, invece, le visite e gli esami diagnostici raccomandati per scoprire un eventuale tumore al seno in uno stadio iniziale.

Sottoporsi alla visita senologica, alla mammografia e alla ecografia non può certo impedire a una malattia di svilupparsi, ma permette di curarla in una fase precoce, aumentando le probabilità di guarigione.

10-12% IN MEDIA, IL RISCHIO DI CIASCUNA DONNA DI AMMALARSI DI TUMORE AL SENO

3 1 fattori di rischio

Dalla familiarità agli stili di vita, tutto ciò che aumenta la probabilità di ammalarsi

Esistono fattori che *non possiamo modificare* e altri che invece *possiamo modificare* almeno in parte, perché spesso dipendono dalle nostre abitudini e dagli stili di vita.

FATTORI DI RISCHIO CHE NON POSSIAMO MODIFICARE

IL GENERE

Essere donne è il principale fattore di rischio. Si stima che, nel corso della sua vita, 1 donna su 8 si ammalerà di tumore al seno. Per confronto, nella popolazione maschile la stima è di 1 uomo su 598.

L'ETÀ

Il rischio di sviluppare un tumore al seno aumenta con l'età. Si stima che la probabilità sia del 2,4% fino ai 49 anni (1 su 42 donne), del 5,5% tra i 50 e i 69 anni (1 su 18) e del 4,7% tra i 70 e gli 84 (1 su 21).

LA DENSITÀ DEL SENO

È stato osservato che nelle donne con un seno particolarmente denso, cioè che presenta più tessuto ghiandolare e fibroso e meno tessuto grasso, il rischio è maggiore rispetto alle donne il cui seno ha una densità media.

~52mila ITALIANE ALL'ANNO SI AMMALANO DI TUMORE AL SENO (2018)

CICLO MESTRUALE

Le donne il cui ciclo mestruale è comparso prima dei 12 anni hanno un rischio lievemente maggiore di sviluppare il tumore al seno. L'aumento sembra dipendere da un periodo più lungo di esposizione agli estrogeni e al progesterone prodotti dall'organismo femminile.

LA MENOPAUSA

Anche entrare in menopausa dopo i 55 anni sembra aumentare lievemente il rischio di tumore al seno, per lo stesso motivo: la prolungata esposizione agli ormoni prodotti dal corpo.

LA FAMILIARITÀ

Avere uno o più parenti di primo grado con un tumore al seno aumenta, anche se di poco, il rischio di ammalarsi. Tuttavia, è importante ricordare che le donne che si ammalano e hanno una storia familiare di tumore al seno sono appena il 15%.

LE MUTAZIONI GENETICHE

Alcuni casi di tumore al seno dipendono da difetti in specifici geni e si trasmettono dai genitori ai figli (sono cioè ereditari), sia da parte materna che paterna.

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, che potrà valutare la tua situazione e indicarti, se necessario, i centri di riferimento per la consulenza genetica a cui rivolgerti.

FATTORI DI RISCHIO CHE POSSIAMO MODIFICARE

È possibile ridurre il rischio di ammalarsi di tumore al seno modificando lo stile di vita e agendo sui fattori di rischio modificabili.

SOVRAPPESO, OBESITÀ E SINDROME METABOLICA

Essere in sovrappeso od obeso dopo la menopausa, e in particolare presentare obesità addominale, è uno dei principali fattori di rischio. I meccanismi alla base di questa relazione sono diversi e complessi. Si sa, per esempio, che il tessuto adiposo produce estrogeni che possono favorire il tumore al seno. Le persone in sovrappeso od obese, inoltre, tendono ad avere livelli più alti di insulina e a sviluppare una serie di alterazioni del metabolismo.

L'ALIMENTAZIONE

Sebbene molti studi abbiano indagato il rapporto tra alimentazione e tumore al seno, ad oggi non è possibile dare delle indicazioni certe. È stato osservato che l'incidenza è più bassa nei Paesi in cui si assumono **pochi grassi**, in particolare quelli saturi. È stata riportata anche una correlazione tra tumore al seno e **carni rosse**, soprattutto quelle lavorate come i **salumi**. Le prove scientifiche non sono ancora solide, ma sempre più dati suggeriscono anche che una dieta **ricca di zuccheri** possa aumentare il rischio di tumore al seno.

L'apporto di **fibre e antiossidanti**, contenuti soprattutto nella **verdura** e nella **frutta**, sembra invece giocare un ruolo protettivo nei confronti di molti tumori, compreso quello al seno.

~800mila

DONNE ITALIANE CHE HANNO AVUTO UN TUMORE AL SENO

50-69 anni

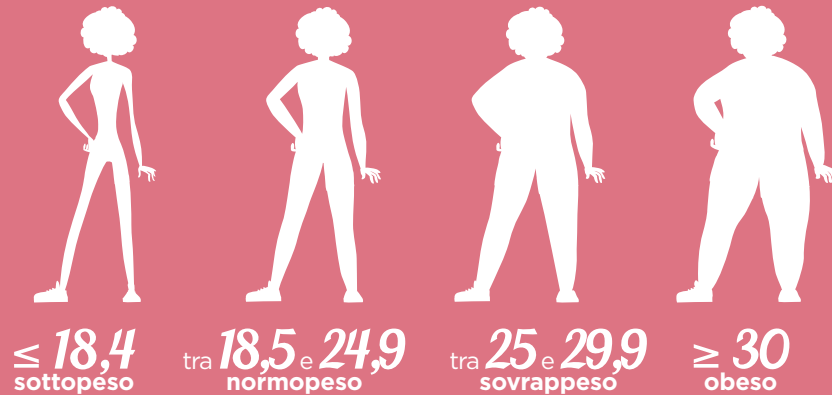
ETÀ IN CUI È PIÙ ALTO IL RISCHIO DI AMMALARSI DI TUMORE AL SENO

I cibi ad alto contenuto di **fito-estrogeni** sono in studio da diversi anni. I fito-estrogeni sono sostanze presenti nelle piante che, dal punto di vista chimico, hanno una struttura simile agli estrogeni. Ve ne sono di diversi tipi: gli isoflavoni, per esempio, sono quelli che si trovano nella soia. Non è ancora chiaro se la soia e i suoi derivati abbiano un effetto protettivo o meno nei confronti del cancro al seno, perché i dati sono ancora pochi e discordanti e l'effetto sembra variare a seconda che chi li assume sia in età fertile o in menopausa.

L'IMC

Per valutare i rischi correlati al sovrappeso e all'obesità negli adulti, è comune fare riferimento all'Indice di Massa Corporea. Esso si calcola dividendo il proprio peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (in metri): $\text{peso}/\text{altezza}^2$.

Come leggere i risultati:



>12mila I DECESSI OGNI ANNO PER TUMORE AL SENO

SCARSA ATTIVITÀ FISICA

Sono sempre di più le prove scientifiche che dimostrano l'importanza dell'attività fisica nel ridurre il rischio di tumore in generale, e in particolare di quelli al colon e al seno. La sedentarietà sembra essere concausa della malattia in circa un terzo dei casi.

IL CONSUMO DI ALCOL

È ampiamente dimostrato che il consumo di alcolici è un fattore di rischio per il tumore al seno. La probabilità di ammalarsi aumenta con la quantità di alcol assunto.

IL FUMO DI SIGARETTA

Sebbene i dati non siano ancora sufficienti per affermare con certezza che esista una relazione causa-effetto, sempre più studi hanno dimostrato un aumento del rischio di tumore al seno nelle fumatrici. Le sigarette contengono composti chimici che, in alte concentrazioni, causano il tumore al seno nei topi ed è provato che queste sostanze raggiungono i tessuti del seno e si ritrovano anche nel latte materno.

L'ASSENZA DI GRAVIDANZE E DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

Alcuni studi suggeriscono che l'allattamento al seno sia in grado di abbassare leggermente il rischio di tumore al seno, specialmente se protratto per almeno un anno. I motivi non sono ancora chiari. Anche avere figli in giovane età, soprattutto prima dei 30 anni, sembra essere un fattore protettivo.

L'USO DELLA TERAPIA ORMONALE IN MENOPAUSA

Le terapie a base di estrogeni e progesterone utilizzate per alleviare i sintomi della menopausa e il rischio di osteoporosi, se usate per lunghi periodi di tempo (oltre 5 anni), sembrano poter aumentare leggermente la probabilità di sviluppare un tumore al seno. Il loro utilizzo deve essere quindi valutato sempre con l'aiuto di un medico.

~87% LA SOPRAVVIVENZA A 5 ANNI DALLA DIAGNOSI DI TUMORE AL SENO

4 Prevenzione primaria

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;
- 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.

Per attività fisica “moderata” non si intende solamente quella sportiva, ma qualsiasi attività più impegnativa dello shopping, come fare le pulizie o dedicarsi al giardinaggio. 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.

-0,8% per anno **RIDUZIONE MORTALITÀ
PER IL TUMORE AL SENO
(2018)**

5 Prevenzione secondaria

PRIMA DEI 40 ANNI

In assenza di sintomi o fattori di rischio, non è consigliato alcun esame. Infatti, la mammografia non è efficace nelle giovani, che hanno seni densi, mentre l'ecografia non ha dimostrato di ridurre la mortalità di tumore al seno. L'unica strategia è restare all'erta e imparare a conoscere il proprio seno per notare ogni cambiamento sospetto.

TRA 40 E 49 ANNI

Dai 40 anni in poi è consigliato effettuare una mammografia ogni 12 mesi. A questa viene spesso associata un'ecografia, necessaria quando il seno è particolarmente denso.

TRA 50 E 69 ANNI

In questa fascia di età la donna è invitata ogni due anni a partecipare al programma di screening mammografico regionale. Oltre ad essere gratuito, il programma 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.

DOPO I 70 ANNI

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

PERCHÉ LA MAMMOGRAFIA?

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la mammografia a cadenza biennale sia l'unico esame in grado di ridurre la mortalità per tumore al seno nelle donne tra i 50 e i 69 anni. Non vi è prova scientifica, invece, che possa avere la stessa efficacia in età diverse o con cadenze diverse.

1 prossimi passi falli tu!

ORGANIZZA QUI LA TUA AGENDA DELLA PREVENZIONE.

UN PROGETTO DI



CON IL CONTRIBUTO NON CONDIZIONATO DI



Europa Donna Italia

Via Conservatorio, 15 - 20122 Milano - T +39 0236709790 - F +39 0236709792

segreteria@europadonna.it

APPROFONDISCI IL TEMA DELLA PREVENZIONE SU
WWW.EUROPADONNA.IT