

Prenditi Cura di Te Non rimandare a domani



Campagna per la Prevenzione dei Tumori Femminili

A cura del
Coordinamento Nazionale Donne Fit Cisl

Contatti:

www.ftcisl.org (area donne)

federazione_fit@cisl.it

 [@DonneFit](https://twitter.com/DonneFit)

 [Donne Fit Cisl Nazionale Fit Cisl](#)



Cos'è il tumore al seno

Il tumore del seno consiste nella formazione di tessuto costituito da cellule che crescono in modo incontrollato e anomalo all'interno della ghiandola mammaria. La malattia può essere localizzata o diffondersi ai tessuti circostanti e ad altre parti del corpo.

Le possibilità di cura e di guarigione dipendono dallo stadio in cui la neoplasia si trova al momento della diagnosi e dalle sue caratteristiche biologiche: tipi diversi di cancro della mammella, infatti, presentano caratteristiche di crescita e reazioni diverse alle terapie.

Poco si conosce ancora sulle cause del tumore al seno, ma alcuni fattori di rischio sono stati collegati alla probabilità di ammalarsi, così come esistono dei fattori che esercitano un effetto protettivo e che sono individuati come fattori di protezione.

Fattori di rischio

Età: la maggior parte dei tumori al seno è diagnosticata dopo i 50 anni e dopo la menopausa.

Cambiamenti ormonali: il primo ciclo mestruale prima dei 12 anni, menopausa dopo i 50 anni.

Ereditarietà: la presenza di casi di tumore in parenti prossimi, specie nel caso in cui compaiono in giovane età.

Altri: sovrappeso e obesità, stile di vita sedentario, fumo, abuso di alcol, dieta povera di frutta e verdura.

Fattori di protezione

Corretta alimentazione ed esercizio fisico.

Gravidanza: avere avuto figli e avere avuto la prima gravidanza intorno ai vent'anni.

Allattamento al seno: permette alla cellula mammaria di maturare e completarsi, e la rende quindi più resistente. Quanti più mesi si è prolungato l'allattamento, quanto più appare ridotto il rischio di ammalarsi.

Esami da fare

TRA GLI 11 E I 12 ANNI

Per il tumore al collo dell'utero si può fare prevenzione primaria: la vaccinazione contro i ceppi più pericolosi del Papillomavirus (HPV) protegge dall'infezione, causa principale del tumore.

Viene offerta gratuitamente dal Servizio Sanitario Nazionale alle ragazze di 11-12 anni, ma può essere fatta anche dopo, previo consulto col proprio medico di fiducia.

DAI 25 AI 40 ANNI

Autopalpazione del seno (tra il 2^a e il 3^a giorno dopo ogni ciclo mestruale).

Almeno una volta visita senologica, ecografia mammaria, e visita ginecologica con almeno una volta ecografia transvaginale, da ripetere secondo il parere del medico di fiducia.

Pap test e HPV DNA test per la prevenzione del tumore al collo dell'utero (ogni 2-3 anni).

DAI 40 AI 50 ANNI

Autopalpazione del seno (tra il 2^a e il 3^a giorno dopo ogni ciclo mestruale).

Visita senologica, mammografia ed ecografia mammaria e visita ginecologica con ecografia transvaginale (ogni 1-2 anni).

Pap test e HPV DNA test per la prevenzione del tumore al collo dell'utero (ogni 2-3 anni).

OLTRE I 50 ANNI

Autopalpazione del seno (una volta al mese).

Visita senologica, mammografia ed ecografia mammaria, visita ginecologica con ecografia transvaginale (ogni anno).

Pap test e HPV DNA test per la prevenzione del tumore al collo dell'utero (ogni 2-3 anni).

Prevenzione – Esami da fare

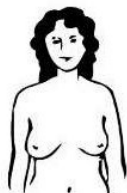
Scoprire un tumore in fase precoce può aumentare considerevolmente le possibilità di guarigione, con trattamenti efficaci e poco invasivi.

Per questo, oltre alla prevenzione primaria, costituita da uno stile di vita corretto, è necessaria la prevenzione secondaria, cioè sottoporsi con regolarità agli accertamenti prescritti dal proprio medico, secondo l'età e la storia personale.

L'autopalpazione non sostituisce in alcun modo la visita senologica o l'esame strumentale (ecografia e mammografia). È importante, infatti, che l'eventuale presenza del cancro venga rilevata ancor prima che sia palpabile. **Ogni donna però deve imparare a conoscere il proprio corpo, senza ansie, per individuare eventuali cambiamenti e rivolgersi al medico in caso di segnali insoliti.**

Autopalpazione

1. DI FRONTE ALLO SPECCHIO, CON LE BRACCIA ALLINEATE LUNGO IL CORPO, OSSERVA EVENTUALI DEFORMITÀ DEL TUO SENO



4. CON IL BRACCIO OMOLATERALE ALLA MAMMELLA DA ESAMINARE SOLLEVATO, ESEGUI MOVIMENTI PALPATORI CIRCOLARI, DALL'ESTERNO VERSO L'INTERNO E DALL'ALTO VERSO IL BASSO



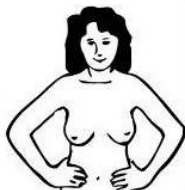
2. PORTA LE MANI DIETRO IL CAPO E, STRINGENDOLE L'UNA NELL'ALTRA, TIRALE INDIETRO ED OSSERVA LA PRESENZA DI EVENTUALI RETRAZIONI DELLA CUTE



5. SPREMI TRA LE DITA DELICATAMENTE IL CAPEZZOLO ED OSSERVA L'EVENTUALE SECREZIONE



3. PREMI LE MANI SUI FIANCHI ED OSSERVA, EFFETTUANDO UNA INSPIRAZIONE PROFONDA, LA PRESENZA DI EVENTUALI RETRAZIONI DELLA CUTE



6. SDRAIATA, RIPETI IN QUESTA POSIZIONE LE MANOVRE PRECEDENTEMENTE DESCRITTE



Vincere il tumore al seno

Miglioramento delle terapie e Diagnosi Precoce

In Italia a circa 48.000 donne, ogni anno, viene diagnosticato un tumore al seno. L'80% dei tumori al seno è diagnosticato in donne con un'età superiore ai 50 anni. Se la malattia è diagnosticata in uno stadio precoce la sopravvivenza successiva ai 5 anni dalla diagnosi raggiunge il 98%. Negli ultimi 20 anni i casi di guarigione sono raddoppiati grazie al **miglioramento delle terapie e all'anticipazione diagnostica.**

Una **diagnosi precoce** è possibile soprattutto per la diffusione su larga scala dei programmi di screening mammografico.

Le cure attualmente disponibili includono **la chirurgia, la radioterapia, la chemioterapia, l'ormonoterapia e le terapie biologiche.**

La chirurgia oncologica mammarica ha compiuto passi da gigante, con un numero sempre maggiore di interventi conservativi rispetto a quelli mutilanti, soprattutto se dall'esame citologico il **linfonodo sentinella** risulta negativo. Oggi è possibile fra l'altro la **ricostruzione** del seno già durante l'intervento, evitando alla paziente lo stress di un nuovo intervento e garantendo un miglior recupero.



Cosa sono i tumori all'utero e alle ovaie?

Anche gli altri organi dell'apparato riproduttivo femminile possono essere colpiti da un tumore.

Collo dell'utero

Il collo dell'utero è il canale che unisce l'utero alla vagina. In Italia il tumore al collo dell'utero colpisce 3.500 donne ogni anno di cui quasi la totalità dei casi sono causati da un'infezione da Papillomavirus umano (HPV). Il tasso di guarigione è altissimo (solo 1 per mille delle donne malate non guarisce) grazie agli screening di diagnosi precoce.

Corpo dell'utero

I tumori che colpiscono l'utero si manifestano in genere dopo i 50 anni. Non esiste uno strumento efficace di screening per la diagnosi precoce. E' necessario non sottovalutare sintomi come sanguinamento anomalo dalla vagina non legato al ciclo mestruale, perdite vaginali maleodoranti, dolori alle pelvi o alla schiena, perdite repentine di peso senza cause apparenti.

Ovaie

Il tumore alle ovaie colpisce ogni anno in Italia circa 4.800 donne, con una sopravvivenza ai 5 anni dalla diagnosi compresa tra il 37 e il 50% a seconda dello stadio a cui è diagnosticato.

Attualmente non esiste uno strumento efficace di screening per la diagnosi precoce.

Spesso non dà segnali in fase iniziale. In caso di sintomi prolungati come addome gonfio, aerofagia, bisogno di urinare frequente è bene consultare il proprio medico di fiducia.

Prevenzione - Alimentazione-Stili di vita

Il primo passo della prevenzione è uno stile di vita sano. Controllare il peso corporeo, curare l'alimentazione associandola all'esercizio fisico, influenzano le probabilità di sviluppare un tumore nel corso della vita.

Alimentazione

In generale, è bene ridurre il consumo di grassi animali e aumentare quello di legumi, cereali e verdure. Fra gli alimenti che svolgono un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo del tumore al seno vi sono gli ortaggi a foglia, sia cotti che crudi, come spinaci, cicoria, bietola e lattuga.

Limita al massimo il consumo di sale, di salumi e formaggi, utilizza gli insaporitori naturali, come le spezie e le erbe aromatiche.

Per condire i tuoi piatti scegli l'olio d'oliva extravergine. Evita le bevande zuccherate e gasate.

I cereali non devono mai mancare dalla tua tavola: pasta, riso, orzo, farro, etc. meglio se integrali.

Limita il consumo di carne evita gli insaccati. Preferisci legumi e pesce.

Frutta e verdura sono alimenti indispensabili per mantenerti in salute. Consumane più porzioni ogni giorno, anche per assicurarti l'apporto corretto di vitamine, sali minerali e fibre.

Stile di vita

Pratica regolarmente attività fisica: è sufficiente dedicare 30 minuti al giorno al movimento, ma con regolarità.

Non fumare e limita il consumo di alcool.

