

PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO SENO



**Un'iniziativa della Breast Unit dell'IRCCS Ospedale San Raffaele
e di Salute allo Specchio Onlus per favorire la prevenzione del tumore del seno.**



salute allo specchio
onlus



**I.R.C.C.S. Ospedale
San Raffaele**

Gruppo San Donato



**Il tumore al seno rappresenta il 29%
dei tumori che interessano il sesso
femminile: circa 1 donna su 8 ne viene
colpita nell'arco della vita.**

**Oggi sappiamo che la prevenzione e la
diagnosi precoce sono fondamentali:
prima si arriva alla diagnosi, maggiori
sono le possibilità di guarigione
attraverso cure meno impegnative
e meno invasive.**

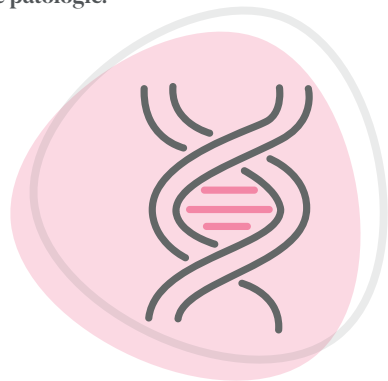


FAMILIARITÀ E GENETICA

Di tutti i tumori al seno, solo il 5-10% può essere ricondotto alla presenza di specifiche mutazioni del DNA – come i geni BRCA1 o BRCA2 – ereditate da parte materna o paterna. In tutti gli altri casi, l'insorgenza del tumore è dovuta alla complessa relazione tra una predisposizione genetica ancora poco nota e gli effetti dell'ambiente in cui si vive. Dal momento che i nuclei familiari condividono, anche se parzialmente, sia il corredo genetico sia l'ambiente di vita (come le scelte alimentari o l'esposizione al fumo di sigaretta), la presenza di casi di tumore nella propria storia familiare fornisce un'indicazione di rischio importante. Ecco perché le persone con casi di tumore al seno, alla mammella o all'ovaio tra i propri familiari – soprattutto se di primo grado – dovrebbero rivolgersi al chirurgo senologo per sapere se è opportuno eseguire un approfondimento del rischio genetico e, nel caso sia necessario, entrare in programmi di sorveglianza e intervento dedicati.

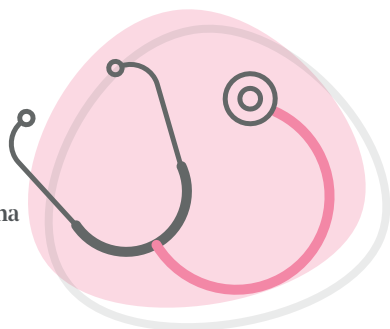
IL GIOCO DEGLI ORMONI

Gli ormoni giocano un ruolo importante nel nostro organismo e le loro quantità sono regolate in modo molto preciso. Per questo motivo nei periodi di vita in cui una donna ha bisogno di ricorrere a cure ormonali – come l'assunzione della pillola contraccettiva, la stimolazione ormonale per la fecondazione assistita o la terapia ormonale sostitutiva – è fondamentale avvalersi del parere di un medico esperto prima di procedere. La scelta di impiegare queste terapie è da valutare in relazione a storie familiari di tumore al seno o di altre patologie.



CONTROLLI PER OGNI ETÀ

L'incidenza del tumore alla mammella aumenta con l'età e quindi è opportuno differenziare il programma di controlli in accordo alle diverse fasce d'età.



PRIMA DEI 30 ANNI: La conoscenza del proprio corpo è il primo strumento di prevenzione. Meglio controllarsi dopo l'inizio delle mestruazioni, quando il seno è più valutabile. In caso di dubbi o anomalie rivolgersi al medico per un controllo.

DAI 30 AI 40 ANNI: L'incidenza di tumore al seno dopo i 30 anni non è irrilevante, ed è bene iniziare a sottoporsi a controlli periodici: si suggerisce una consulenza senologica per definire un programma che tenga conto anche dei fattori di rischio individuali. L'ecografia mammaria è generalmente lo strumento migliore per questa fascia d'età, con una cadenza da definirsi insieme allo specialista.

TRA I 40 E I 50 ANNI: Sottoporsi a una mammografia ogni anno riduce la mortalità per tumore al seno di circa il 20%. In seni densi o in caso di alterazioni dubbie alla mammografia o alla valutazione clinica, occorre sottoporsi anche a ecografia. È meglio eseguire i due esami nella stessa seduta e dallo stesso medico radiologo.

TRA I 50 E I 70 ANNI: La mammografia con cadenza biennale riduce la mortalità per tumore al seno di circa il 40%. La frequenza può essere personalizzata in base al livello di rischio familiare e al tipo di mammella. Anche in questa fascia, mammografia ed ecografia sono complementari tra loro e consigliate nella stessa seduta.

DOPO I 70 ANNI: Anche se spesso le donne in questa fascia d'età non sono coinvolte nei comuni programmi di screening, ciò non significa che non siano a rischio. Anzi: l'incidenza continua ad aumentare insieme all'età e si suggerisce quindi di proseguire comunque i controlli, valutando il programma insieme allo specialista.

L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

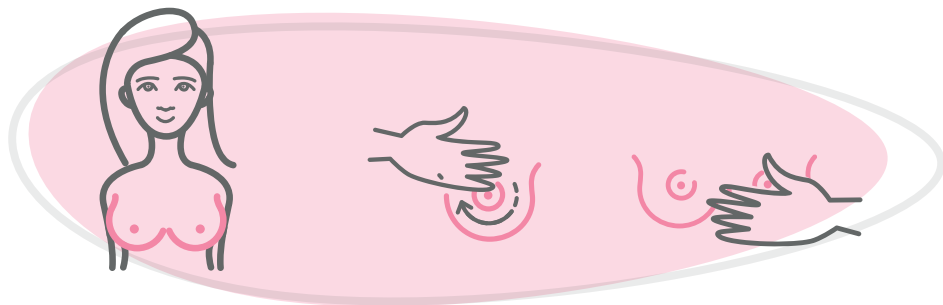
È un semplice test che ogni donna può fare su se stessa e consente di riconoscere eventuali cambiamenti nella struttura e nell'aspetto generale della mammella al fine di cogliere precocemente eventuali alterazioni.

L'esame si svolge in due fasi:

- l'osservazione che permette di individuare mutazioni nella forma del seno o del capezzolo;
- la palpazione che può far scoprire la presenza di piccoli noduli che prima non c'erano.

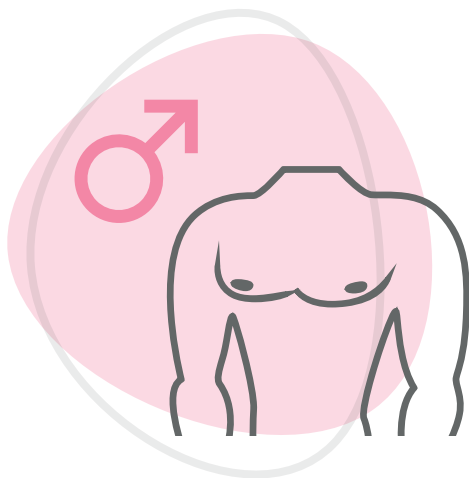
GUIDA ALL'AUTOPALPAZIONE:

- Mettersi davanti allo specchio e osservare la forma delle mammelle, prima di fronte e poi di fianco, facendo caso a eventuali arrossamenti, avvallamenti o rigonfiamenti insoliti.
- Portare il braccio dietro la testa e con l'altra mano iniziare a tastare il seno con i polpastrelli e le mani tese.
- Disegnare con le dita dei piccoli cerchi mentre si sposta la mano dall'esterno del seno verso il centro, dove si trova la zona areola-capezzolo.
- Arrivati in quest'area ripartire dall'esterno e continuare a ripetere i movimenti fino a coprire tutta l'area del seno.
- Tenendo le dita tese, come per seguire i raggi di una ruota che ha il capezzolo al centro, muovere le mani dall'esterno verso il centro, seguendo una linea dritta.
- Spostare la mano dall'alto in basso, passando sopra il capezzolo e arrivando fino a sotto il seno, dividendo il seno in tre fasce (esterna, centrale, interna).



QUANDO IL SENO È MASCHILE

È naturale pensare al tumore al seno come a una patologia esclusivamente femminile. Certamente è nelle donne che si manifesta nella stragrande maggioranza dei casi, ma vi è una piccola incidenza anche nel sesso maschile. Si tratta infatti di una malattia molto rara nell'uomo, che non deve però essere completamente esclusa. Anche per il sesso maschile il rischio di ammalarsi aumenta con l'avanzare dell'età ed è più frequentemente associato alla presenza di una mutazione genetica. Quindi cosa fare? Semplicemente osservarsi. Uno sguardo attento alla regione mammaria permetterà di riscontrare eventuali alterazioni e in questa evenienza sarà necessario – senza allarmismo eccessivo – rivolgersi al medico senologo per un controllo e un consulto.



UN CORRETTO STILE DI VITA

Un'alimentazione bilanciata, ricca di frutta e verdura, cereali, pesce azzurro, carne bianca e olio di oliva ma povera di grassi animali e il mantenimento del peso forma sono fattori importanti per prevenire il rischio di tumore. Oltre alla qualità del cibo conta anche la quantità: non bisogna eccedere con le calorie, che devono essere distribuite nei tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e nei due di sostegno (spuntino a metà mattina e merenda). Sigarette e alcol sono invece sostanze tossiche per il nostro organismo, a cui stare attenti. Anche una vita troppo sedentaria è un fattore di rischio. È importante fare costante attività fisica: bastano delle passeggiate quotidiane, ottimale una camminata spedita di circa mezzora al giorno che si può integrare con bicicletta o jogging, tre volte a settimana per 30-45 minuti. Non dimentichiamoci che le buone abitudini possono darci un aiuto: salire le scale a piedi anziché usare l'ascensore e prendere la bici al posto dell'auto.



LA RICERCA TRA PREVENZIONE E CURA

Il tumore al seno oggi ha tassi di guarigione molto alti grazie alla diagnosi precoce e all'avanzamento delle cure, sempre più efficaci e mirate. La chirurgia ha compiuto grandi progressi, diventando meno invasiva e risparmiando così tessuti e organi, la cui asportazione aveva effetti debilitanti.

Sono stati sviluppati nuovi protocolli chemioterapici e la radioterapia è diventata un vero e proprio strumento di precisione. Inoltre, sono state introdotte terapie specifiche per diversi tipi di tumore al seno che agiscono sui meccanismi molecolari alla base della malattia. Il primo esempio sono le terapie ormonali. Alcuni tipi di tumore al seno (ER o PR positivi) proliferano in modo incontrollato perché sono particolarmente sensibili ai segnali di crescita inviati loro da due tipi di ormoni: estrogeni o progesteroni. Inibendo la ricezione da parte delle cellule tumorali di questi ormoni si riesce a rallentarne lo sviluppo. Un trattamento simile si può utilizzare per i tumori "HER2 positivi". La loro sopravvivenza dipende dalla ricezione di un altro tipo di molecola – un fattore di crescita – la cui inibizione, ancora una volta, rallenta la malattia.



Questo libretto è un'iniziativa della Breast Unit dell'IRCCS Ospedale San Raffaele e di Salute allo Specchio Onlus.

La Breast Unit, certificata secondo la norma UNI-EN-ISO 9001, è composta da una squadra di specialisti multidisciplinare afferenti a diverse specialità cliniche, tra cui:

- l'Unità di Chirurgia della Mammella, diretta dal dott. Oreste Gentilini
- l'Unità di Radiologia Senologica, diretta dal dott. Pietro Panizza
- l'Unità di Oncologia, diretta dal Prof. Stefano Cascinu; responsabile della patologia oncologica della mammella: dottor Giampaolo Bianchini
- l'Unità di Radioterapia, diretta dalla prof.ssa Nadia Di Muzio e
- l'Unità di Anatomia Patologica, diretta dal prof. Claudio Doglioni; referente della patologia mammaria: dott.ssa Isabella Sassi.

L'Ospedale San Raffaele aderisce al Programma di Screening Mammografico della Regione Lombardia per ATS Milano – Città Metropolitana.

Numero Verde: 800.255.155

A stretto contatto con le donne affette da tumori femminili lavora Salute allo Specchio, onlus fondata e presieduta dalla dott.ssa Valentina Di Mattei, psicologa e ricercatrice universitaria e dalla dott.sa Giorgia Mangili, responsabile della ginecologia oncologica, entrambe IRCCS Ospedale San Raffaele. La missione di Salute allo Specchio è aiutare le donne in cura per patologie oncologiche a ritrovare il loro benessere psicofisico.



IRCCS Ospedale San Raffaele

via Olgettina 60 – Milano

Centro Unico di Prenotazioni : 02.2643.1

Call Center Tumore del seno: 02.2643.3999

www.hsr.it

Salute allo Specchio onlus

Tel +39 02 26435829

E-mail: saluteallospecchio@gmail.com

www.saluteallospecchio.it/

NON C'È CURA SENZA RICERCA

La ricerca è il primo passo per il benessere di tutti.

Sostieni la ricerca dell'Ospedale San Raffaele:

[www.hsr.it/sostienici - donazioni@hsr.it](http://www.hsr.it/sostienici-donazioni@hsr.it)



salute allo specchio
onlus



**I.R.C.C.S. Ospedale
San Raffaele**

Gruppo San Donato