

Fattori di rischio, prevenzione e diagnosi precoce

RUBRICA - È il tumore più diffuso che colpisce le donne nei paesi industrializzati e rappresenta circa il 25% di tutti i tumori femminili. È la prima causa di morte per tumore nelle donne, con un tasso di circa 25-30 x 100.000 abitanti.

Ogni anno in Italia ci sono più di 40.000 nuovi casi e l'età più colpita è tra i 45 e i 70 aa e più di 11.000 donne muoiono ogni anno per questa malattia.

Anche nella ASL di Lecco, il cui territorio corrisponde alla Provincia di Lecco i dati sono sovrapponibili: COLPISCE UNA DONNA SU 8.



CHI È A RISCHIO

L'età: più dell'80% dei casi di tumore al seno colpisce donne sopra i 45 aa. (è eccezionale sotto i 20 anni, raro tra i 20 e i 29 anni, diventa via via più frequente a partire dai 30 anni, raggiungendo i valori più alti nel periodo menopausale e post-menopausale, tra i 45 e i 60 aa, mostrando un aumento relativo con il progredire dell'età).

Terapia ormonale sostitutiva: i risultati di recenti studi su questo tema hanno suscitato

un forte dibattito internazionale, ma la maggior parte delle indicazioni correnti convergono verso un drastico ridimensionamento della terapia ormonale sostitutiva, suggerendo cicli brevi e orientati esclusivamente ad alcuni sintomi della menopausa come quelli vasomotori. Il rischio relativo dopo 5 aa di uso è di circa il 2-3% per ogni anno di assunzione. Anche l'uso di contraccettivi orali è associato ad un aumento del rischio, anche se di proporzioni modeste e che scompare entro 10 anni dalla sospensione della somministrazione. L'eccessivo uso di estrogeni facilita la comparsa del carcinoma alla mammella.

Le gravidanze diminuiscono la produzione di estrogeni per cui costituiscono un fattore protettivo.

Il menarca precoce, la menopausa tardiva, la prima gravidanza tardiva, il mancato allattamento e la nulliparità costituiscono fattori di rischio.

Familiarità: circa il 10% delle donne con tumore al seno ha più di un familiare stretto malato, soprattutto nei casi giovanili. Ci sono anche alcuni geni che predispongono a questo tumore: sono il BRCA1 e BRCA2. Le mutazioni di questi geni sono responsabili del 50% circa delle forme ereditarie di cancro del seno e dell'ovaio.

Ci sono poi dei **fattori ambientali e legati alla dieta:** una dieta ricca di grassi e proteine, povera di frutta e verdura, una scarsa attività fisica, un eccessivo consumo di alcool ed il fumo, costituiscono fattori di rischio importanti.

PREVENZIONE QUOTIDIANA



Non fumare



Fai attività fisica



Scegli un'alimentazione equilibrata e ricca di vegetali



Se sei o sarai mamma, e ci sono le condizioni, prosegui l'allattamento fino ad almeno 6 mesi d'età del bambino



DIAGNOSI E PREVENZIONE

La diagnosi precoce del tumore permette una terapia chirurgica e medica tale da garantire una reale GUARIGIONE della malattia.

Una diagnosi precoce può essere ottenuta solo attraverso il controllo periodico e sistematico delle mammelle.

A quale età, dunque è bene iniziare a sottoporsi ad una visita di controllo? Quali sono i segnali o i sintomi che evidenziano questa malattia oncologica?

È bene che tutte le donne incomincino ad eseguire l'AUTOPALPAZIONE ogni mese a partire dai 20 anni di età. Con un attento esame del proprio seno una donna può imparare a conoscerne la sua normale struttura ed a capire quando si verifica qualche cambiamento. È importante che l'autopalpazione sia eseguita correttamente, una volta al mese e sempre nello stesso periodo. Le donne in età fertile possono eseguirla alla fine del ciclo mestruale, quando la mammella è meno tesa e dolente. Le donne in menopausa possono eseguirla il primo giorno di ogni mese.

Dai 20 anni, oltre a praticare l'autopalpazione mensile, tutte le donne dovrebbero essere sottoposte a visita senologica da parte di un medico specialista, OGNI ANNO. Sarà poi compito dello specialista prescrivere l'esecuzione di un'ecografia in base ai fattori di rischio e all'esame clinico. SOLO per alcune fasce di rischio si consiglia addirittura di effettuare la mammografia a partire dai 30 -35 anni di età.

È comunque **IMPORTANTE** che ogni qualvolta la donna presenti un sintomo di qualunque tipo a carico della mammella si rivolga **IMMEDIATAMENTE** al proprio medico curante, che provvederà alla visita senologica ed eventualmente a consigliare l'esecuzione di ulteriori accertamenti diagnostici quali l'ecografia o la mammografia, anche se sono stati effettuati recentemente.

Dai **40 anni** si deve effettuare la **MAMMOGRAFIA**, unitamente all'**ECOGRAFIA** che è in grado di rilevare la presenza di lesioni puntiformi o di pochi millimetri di diametro (microcalcificazioni o piccolissimi noduli), quindi in fase pre-clinica, cioè quando ancora non hanno dato segno della loro presenza. Sarà compito dello specialista senologo programmare l'intervallo ideale per ciascuna paziente tra l'esecuzione di una mammografia e l'altra, tenendo conto di molteplici fattori, avendo così la possibilità di effettuare una "prevenzione su misura".

Si deve, inoltre, sottolineare l'importanza di continuare i controlli anche dopo i 74 anni, quando terminano i programmi di screening: spesso nella donna prevale l'idea che non sia più necessario effettuare visita e mammografia. In effetti c'è sempre la possibilità di ammalarsi, quindi occorre procedere a tali controlli fino a quando le condizioni generali della donna lo consentono.

Oltre all'esecuzione dei controlli clinici e strumentali, è di fondamentale importanza seguire uno stile di vita corretto: si è infatti calcolato che se tutti seguissero uno stile di vita corretto, si potrebbe evitare la comparsa di circa un caso di cancro su tre. La prevenzione, quindi, è nelle mani di ognuno!

A tale proposito possiamo ricordare il decalogo della salute:

- Mantenersi snelli per tutta la vita
- Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni
- Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate
- Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale (ad ogni pasto ampia varietà di frutta e verdura)
- Limitare il consumo di carni rosse
- Limitare il consumo di bevande alcoliche
- Limitare il consumo di sale
- Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo (importanza della varietà)
- Allattare i bambini al seno per almeno 6 mesi
- Queste raccomandazioni valgono anche per chi si è già ammalato.



[Dott.ssa Carla Magni](#)

[Senologa](#)

[Riceve presso In Salus - Centro Medico Polispecialistico](#)

[Lecco - Corso Carlo Alberto 17/A](#)

[Tel. 0341 367512](#)

ARTICOLI PRECEDENTI

- 20 Ottobre - [A tu per tu con la Salute. Quando il cuore fa male: infarto del miocardio](#)
- 28 Settembre - [A tu per tu con la Salute. Endometriosi: sintomatologia, diagnosi e cura](#)
- 20 Settembre - [A tu per tu con la Salute. Mal di schiena: cause principali e come curarsi](#)
- 06 Settembre - [A tu per tu con la Salute. Dolore al ginocchio: capire le cause e la giusta terapia](#)
- 20 Luglio - [A tu per tu con la salute. La menopausa è la fine della sessualità?](#)
- 07 Luglio - [A tu per tu con la Salute. Cibo spazzatura: il rischio non è solo l'obesità](#)
- 21 Giugno - [A tu per tu con la salute. Obesità: il dolore nascosto nei chili di troppo](#)
- 4 Giugno - [A tu per tu con la Salute. Che cos'è l'ipoacusia e come si cura](#)
- 20 Maggio - [A tu per tu con la Salute. Udito, il senso "social" da salvaguardare](#)
- 20 Aprile - [A tu per tu con la salute. Dolore alla spalla: sintomi, cause e rimedi](#)
- 8 Aprile - [A tu per tu con la salute. Allergie nei bambini: ecco il test più veloce ed economico](#)