

Il tumore al seno è la forma tumorale più frequente nel mondo e in Italia, con 56.000 nuovi casi all'anno.

Nel corso della vita, 1 donna su 8 sviluppa questo tumore.

Per evitare i fattori di rischio più comuni è importante adottare stili di vita sani.

È inoltre fondamentale la diagnosi precoce: attraverso lo screening mammografico è possibile diagnosticare tumori piccoli (ancora non palpabili), la cui guarigione supera il 90%, con interventi chirurgici conservativi e terapie mediche che consentono una buona qualità di vita.

## QUANDO E QUALI ESAMI FARE



Info su screening Regione Veneto



25 - 39

Se sei a rischio: Visita senologica + Ecografia ogni anno



40 - 44

Visita senologica + Mammografia + Ecografia ogni 12-18 mesi



45 - 74

**Screening:** Mammografia ogni 2 anni



> 74

Mammografia ogni 2 anni

Programma gratuito della Regione Veneto per la diagnosi precoce del tumore al seno, che accompagna la persona in tutto il percorso: dall'invito, alla diagnosi e alla cura di eventuali lesioni

Risonanza Magnetica se il rischio è alto, secondo valutazione medica

**Durante questi intervalli di tempo, non smettere di controllarti e rivolgiti al tuo medico per ogni dubbio**

## STILI DI VITA SANI



### Di cosa si tratta



#### Evita di bere alcolici

Se bevi alcolici, limitane la frequenza (occasionale) e la quantità (non più di un bicchiere di vino al giorno)



#### Non fumare

Evita anche il fumo passivo



#### Mantieni un peso corretto in menopausa

E' bene che la circonferenza vita si collochi al di sotto degli 80 cm



#### Attività fisica

Fai attività aerobica per almeno 150 minuti alla settimana e attività di rinforzo muscolare 2 volte a settimana



#### Allattamento al seno

Se prolungato oltre 6 mesi, riduce il rischio nelle donne giovani. Se puoi, allatta il tuo bambino



#### Terapia ormonale sostitutiva per la menopausa

Limitane l'uso e parlane con il tuo medico



#### Dieta mediterranea

Segui una dieta salutare (vedi "Il piatto sano")

## IL PIATTO SANO

Segui una dieta salutare

Mangia molta verdura di stagione e di tutti i colori (le patate e i legumi non rientrano in questa categoria)

### VERDURA e ORTAGGI



Mangia cereali e derivati variando le tipologie (pane e pasta ma anche riso, farro, orzo...) e preferibilmente integrali

### CEREALI INTEGRALI



Limita il consumo di dolci, zuccheri e dolcificanti

### FRUTTA

Mangia frutta fresca di stagione e di tutti i colori



### PROTEINE "salutari"

Consuma pesce, carni bianche, legumi, frutta secca a guscio e uova. Limita la carne rossa, e processata (salumi e insaccati) e i formaggi grassi



### I CONDIMENTI E LE BEVANDE

#### per condire



Limita il burro e gli altri grassi animali. Tra quelli vegetali la miglior scelta è l'olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo. Limita l'uso del sale.

#### acqua



Per idratarsi la miglior scelta è l'acqua. Se consumi tè o caffè, meglio con poco o senza zucchero. Se bevi latte, considera 1-3 porzioni tra latte e yogurt (125ml) al giorno. Evita le bevande zuccherate.

# FATTORI DI RISCHIO

## Indipendenti dallo stile di vita

Anche se non modificabili è bene conoscerli per valutare il proprio rischio di base



### Età

Più passa il tempo, maggiore è la possibilità che le cellule del seno si ammalino



### Familiarità

La presenza in famiglia di casi, soprattutto se in donne giovani, con grado di parentela stretto (non solo materno, ma anche paterno) aumenta il rischio



### Mutazioni genetiche ereditarie

Presenti solo nel 5% dei casi; il tuo medico saprà indicarti se eseguire il test



### Mestruazione precoce e menopausa tardiva

Più lungo è il periodo fertile, più sei a rischio (es. primo ciclo mestruale prima degli 11 anni e menopausa dopo i 45 anni)



### Prima gravidanza dopo i 30 anni o nessuna gravidanza nell'arco della vita

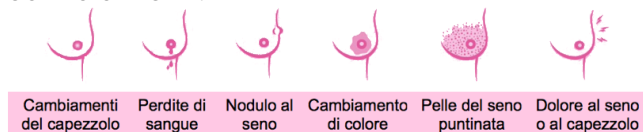
Aumentano lievemente il rischio

Fonte: adattato da <https://www.cancer.org/>

# SINTOMI DEL CARCINOMA MAMMARIO

Una diagnosi precoce aumenta la possibilità di successo del trattamento.

È importante conoscere il proprio seno, fai regolarmente l'**autopalpazione** (se sei fertile, eseguila dopo il ciclo) e osserva eventuali cambiamenti.



Tradotto a partire da World Health Organization

## A CHI RIVOLGERSI

**ULSS9 Scaligera**

Telefono: 045 6138017 - 045 8075120

A cura di

### Professoressa Annamaria Molino

Oncologa - Consigliera del Comune di Verona  
Delegata per la Rete Città Sane

### Dottorssa Francesca Fornasa

Radiologa - Direttore del Dipartimento di Diagnostica per Immagini ULSS9

### Dottorssa Giovanna Romanucci

Radiologa - Responsabile Breast Unit ULSS9

Con la collaborazione di

### Elisa La Paglia

Assessora alla Salute del Comune di Verona

Con il patrocinio di



<https://www.fondazioneveronesi.it/>



# PREVENZIONE DEI TUMORI AL SENO

L'importanza della diagnosi precoce e degli stili di vita sani

*Guarire si può!*



Immagine di copertina tratta da Freepik <https://bit.ly/3f7X1>  
Realizzazione grafica a cura di Elena Baldassari - Comune di Verona