

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

Non si attiva il ruolo protettivo sul rischio conferito dalla maternità in giovane età

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/>



Edizione 2026

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/3f7Xl>
Realizzazione grafica a cura di Elena Baldassari - Comune di Verona

Il tumore al seno è la forma tumorale più frequente nel mondo e in Italia, con oltre 53.600 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 e quello elettronico



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.