



**ARRT**

Associazione  
Romagnola  
Ricerca  
Tumori **odv**

*Gioca d'anticipo con la prevenzione*



# LA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO



## Il Tumore al Seno

Il tumore al seno è la più frequente neoplasia nel sesso femminile e rappresenta la prima causa di morte per patologia oncologica.

Le ultime statistiche ci dicono che la percentuale di mortalità è in diminuzione, la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi è pari all'87%, grazie ai protocolli di screening mammografici, che hanno permesso di individuare tumori sempre più in fase precoce e quindi più curabili.

Pertanto, l'obiettivo è di intensificare tali controlli e aumentare le percentuali di adesione delle donne alle campagne di prevenzione primaria.

Tuttavia, non esistono screening mammografici in modo sistematico nelle donne al di sotto dei 45 anni, soprattutto per i limiti della tecnica mammografica dovuti al seno denso e opaco delle donne giovani.

Pertanto, è fondamentale nelle donne anche in età giovanile:

- 1) Promuovere l'autopalpazione.**
- 2) Sensibilizzare le donne e i medici sulla possibilità che anche una donna giovane possa sviluppare un cancro.**

La scarsa sensibilità al rischio di insorgenza del cancro al seno delle donne giovani porta a sottovalutare tale eventualità.

## La Prevenzione Primaria

La prima forma di prevenzione, da qualsiasi patologia e tumore, è fare esercizio fisico e alimentarsi con pochi grassi e molti vegetali (frutta e verdura).

Evitare alcune abitudini superflue come il fumo o il consumo eccessivo di alcol. Inoltre, allattare i figli aiuta a combattere il tumore del seno perché l'allattamento consente alla cellula del seno di completare la sua maturazione e quindi di essere più resistente a eventuali trasformazioni neoplastiche.

### Le regole della prevenzione:

- **Non fumare:** il 30% di tutti i tumori è collegato al consumo di tabacco
- **Moderare il consumo di alcol:** l'unica vera bevanda indispensabile per l'organismo è l'acqua. È necessario berne almeno 1.5/2 litri al giorno.
- **Seguire una dieta sana ed equilibrata:** consumare regolarmente frutta e verdura (soprattutto crude), legumi, pane, pasta, riso ed altri cereali integrali; limitare i cibi molto calorici (ricchi di zucchero e di grassi); evitare le bevande zuccherate; evitare le carni conservate; limitare le carni rosse; limitare i cibi ricchi di sale.
- **Praticare attività fisica** moderata ogni giorno

- **Mantenere un peso corporeo sano:** l'obesità e l'elevata assunzione di grassi costituiscono importanti fattori di rischio da evitare
- **Non utilizzare lampade solari:** in questo modo è possibile ridurre il rischio di melanoma e di altri tumori cutanei
- **Protegersi dalle malattie sessualmente trasmissibili:** è bene utilizzare sempre il preservativo durante i rapporti
- **Evitare l'uso di sostanze dopanti:** steroidi anabolizzanti comportano un aumento del rischio di tumori, in particolare a fegato, prostata e reni
- **Per le donne:** allattare al seno riduce il rischio di cancro
- **Partecipare ai programmi di screening organizzati di diagnosi precoce per:** tumori dell'intestino, tumori della mammella, tumori della cervice uterina.



## La Prevenzione Secondaria

Consiste nella diagnosi sempre più precoce del tumore al seno attraverso strumenti molto efficaci primo fra tutti la mammografia, affiancata all'ecografia e alla risonanza magnetica.

La mammografia è il metodo attualmente più efficace per la diagnosi precoce, la Regione Emilia-Romagna offre attraverso lo screening, che inizia a 45 anni, la possibilità di eseguire gratuitamente questo esame. L'ecografia è un esame molto utile per esaminare il seno giovane, dato che in questo caso la mammografia non è adatta.

La risonanza magnetica viene riservata ai seni molto densi o ai dubbi diagnostici.

L'autopalpazione: è una tecnica che consente alla donna di individuare precocemente eventuali trasformazioni del proprio seno.

Va scelto il momento di minore tensione mammaria, ovvero, la settimana successiva al ciclo mestruale o, semplicemente, una volta al mese se si è in menopausa o in gravidanza.

# Autoesame del Seno

La palpazione consente di valutare meglio gli strati sottostanti alla cute, ovvero la consistenza delle mammelle. Serve soprattutto per rilevare l'eventuale comparsa di noduli. Questo esame viene svolto in posizione sdraiata.

## COME PALPARE



**1)** Sdraiati, ponendo un cuscino sotto alla schiena, questo servirà a sollevare e a rendere meglio esaminabile il seno.

Alza il braccio del lato della mammella da esaminare, con la mano sotto la testa. Con l'altra mano eseguirai la palpazione.



**2)** La palpazione segue un movimento a spirale, dall'esterno all'interno, ovvero al capezzolo.

Con la punta delle dita unite premi delicatamente ma in profondità, procedi lentamente nel movimento rotatorio verso il capezzolo. Verifica che non vi siano variazioni di consistenza (noduli o indurimenti).



**3)** Ora devi controllare attentamente, partendo dal solco sotto la mammella, anche la zona tra il seno e l'ascella.

Esegui la manovra col braccio sollevato e poi anche con il braccio abbassato, magari stando seduta. In quest'ultima posizione è più facile riconoscere eventuali noduli in fondo all'ascella (linfonodi).



**4)** Devi ora prendere tra le dita il capezzolo e premere dolcemente. Verifica che non vi siano secrezioni.

Puoi verificare ciò anche durante la pressione della mammella. Se fuoriesce del liquido, controllane il colore con un fazzoletto e riferisci questo dato al tuo medico.

## Quando consultare il medico

- Un nodulo al seno o all'ascella
- Un indurimento sotto la pelle
- Qualunque deformazione del capezzolo (es. retroflessione: capezzolo ombelicato)

- Secrezioni dal capezzolo
- Eczemi (eruzioni cutanee) della mammella

Ogni donna in età adulta dovrebbe esaminare periodicamente il proprio seno.

## COSA OSSERVARE



**1)** Poniti davanti a uno specchio, con le braccia lungo i fianchi. Osserva e confronta attentamente la forma e il volume delle due mammelle e dei due capezzoli.

Potrai facilmente accorgerti che non sono perfettamente uguali, questo è naturale. Verifica se si sviluppano delle alterazioni nel tempo.



**2)** Ora osserva attentamente anche il profilo di ciascuna mammella. Verifica che non vi siano variazioni nella forma rispetto al solito.

Fai soprattutto attenzione a sporgenze a forma di noduli. Esamina anche l'aspetto della cute: attenzione a eventuali zone raggrinzite o infossate.



**3)** Di nuovo di fronte allo specchio, solleva entrambe le braccia.

Verifica ulteriormente l'aspetto delle due mammelle, confrontandole. Le braccia sollevate danno anche maggiore evidenza alle caratteristiche del capezzolo. Osserva quindi il profilo delle due mammelle anche in questa posizione.



**4)** Ultima posizione. Poniti di fronte allo specchio, con le braccia sui fianchi. Gonfia il petto. Verifica anche in questa circostanza le caratteristiche delle due mammelle. In questo caso, essendo la pelle più tesa, potrai soprattutto fare attenzione a eventuali alterazioni cutanee. Verifica ancora la regolarità del profilo.

## Quando consultare il medico

- Una irregolarità, rispetto al solito, della forma e del volume della mammella
- Una irregolarità dell'aspetto del capezzolo
- Una variazione del profilo della mammella
- Un'alterazione della cute: zone raggrinzite o infossate



L'incidenza del tumore al seno aumenta con l'età quindi è opportuno differenziare il programma di controlli in base alle diverse fasce d'età.

**Prima dei 30 anni:** la conoscenza del proprio corpo è il primo strumento di prevenzione. Effettuare l'autopalpazione del seno e in caso di dubbi o anomalie consultare il medico.

**Dai 30 ai 40 anni:** è bene iniziare a sottoporsi a controlli periodici. L'ecografia mammaria è generalmente lo strumento migliore per questa fascia d'età.

**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.

**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.

**Dopo i 70 anni:** anche se spesso le donne in questa fascia di età non sono coperte da screening, ciò non significa che non si debbano fare controllare. L'incidenza continua ad aumentare insieme all'età e si suggerisce quindi di proseguire con i controlli.

## I test genetici per l'ereditarietà

La maggior parte dei tumori al seno è definita "sporadica": insorge, cioè, in donne senza una storia familiare per questo tumore.

Circa il 10-15% sono definiti "familiari", poiché in ciascun nucleo familiare esistono uno o più membri affetti da tumore, e solo il 5-7% dei tumori mammari è considerato "ereditario" ovvero dovuto a modificazioni di due geni BRCA1 e BRCA2.

Il test BRCA non è un test di screening ma esistono dei criteri precisi per valutare l'utilità di esecuzione di quest'ultimo, esso viene consigliato in soggetti con storia familiare già positiva del test e/o nei seguenti casi:

- Tumore della mammella prima dei 50 anni
- Tumore alle ovaie
- Due tumori mammari in due componenti della famiglia prima dei 50 anni
- Un tumore prima dei 60 anni e negativo ai recettori estrogenici
- Un tumore alla mammella a qualsiasi età con due o più familiari con cancro ovarico o mammario.

Una volta che il medico ha stabilito l'opportunità di fare effettuare il test, si procede con un prelievo di sangue e con l'estrazione del DNA da verificare. Il risultato, valutato dal genetista, potrà indicare se sono state individuate o meno mutazioni che predispongono al tumore.

È importante sottolineare che avere ereditato una mutazione di questo tipo non significa che la malattia è certa.

In base al risultato del test, il genetista medico e l'oncologo sapranno indicare un piano di prevenzione individuale.

*Le informazioni presenti in questo libretto non sostituiscono il parere del medico.*

# I SERVIZI ARRT

Nella sede ARRT, di Via Cavalcavia, 288 Cesena, vengono effettuati servizi di sorveglianza e prevenzione oncologica.

Per informazioni e prenotazioni delle visite telefonare al numero 0547/29125 dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 18.30.



## SENOLOGIA

**Visita ed ecografia senologica**

**Ecografia tiroidea**

Dott. Antonio Parrella

Dott. Gilberto Gallone

Dott.ssa Maria Angela Brasini



## ONCOLOGICA GINECOLOGICA

**Visita oncologica**

**ginecologica, colposcopia**

**e citologia vaginale,**

**biopsie e polipectomia,**

**ecografia pelvica**

**e transvaginale**

Dott.ssa Franca Sabbadini



## DERMATOLOGIA

**Mappatura nevi per valutare**

**l'eventuale cambiamento di**

**forma**

**ed individuare precocemente**

**lo sviluppo di melanomi**

Dott. Italo Greco

Dott.ssa Andryeyeva Svitlana



## RADIOLOGIA

**Ecografia addominale,**

**Ecografia del collo,**

**Ecografia prostatica  
transrettale**

**Ecografia tiroidea**

**Ecografia tessuti superficiali  
(cute e sottocute)**

**Ecografia articolare**

Dott. Paolo Pantani



## PSICOLOGIA

**Consulenza psicologica,**

**colloqui di sostegno,**

**prevenzione,**

**abilitazione e riabilitazione  
in ambito psicologico**

Dott.ssa Roberta Gardini

---

## AMBULATORI

**Cesena**

Via Cavalcavia, 288 - Tel. 0547 29125

[www.arrt-cesena.it](http://www.arrt-cesena.it) - [info@arrt-cesena.it](mailto:info@arrt-cesena.it)

**Mercato Saraceno**

prenotazioni: 0547 29125

**Sarsina**

prenotazioni: 0547 94901

**Savignano S/R**

prenotazioni: 0547 29125

**Poliambulatorio Privato AUT. N° 55/17. A  
DEL 01/06/1999**

**Direttore Tecnico Dott. Antonio Parrella  
specialista in oncologia**



Via Cavalcavia, 288 Cesena  
Tel. 0547 29125  
info@arrt-cesena.it  
[www.arrt-cesena.it](http://www.arrt-cesena.it)



Main partner



*Panathlon Club Cesena*



TACCHIFICIO  
ZANZANI