



il testo di questo articolo
è tratto dal Vademecum
della salute del Frecciarosa



ADRIANA BONIFACINO

Prof. Adriana Bonifacino
Presidente Fondazione
IncontraDonna

TUMORE DEL SENO: i consigli per fare corretta prevenzione

Alimentazione e stile di vita corretti aiutano a vivere in salute. Così come fare attività sportiva. Ecco i consigli per la donna contro il tumore della mammella.

Prestare attenzione alla qualità dei cibi che portiamo in tavola è fondamentale per la prevenzione delle malattie e dei tumori: il Dna (le basi genetiche della nostra salute) è fortemente condizionato dagli stimoli che riceve dall'ambiente. **Alcune semplici scelte**

quotidiane, come mangiare sano, muoversi e trascorrere del tempo all'aria aperta, aiutano a mantenerci in buona salute e contribuiscono al nostro benessere psichico, oltre che fisico.

■ **Prediligi cibi vegetali:** oltre a fornire questi **macro-nutrienti**, sono fonte di vitamine, minerali, oligoele-

menti, enzimi e migliaia di **fitomolecole** con proprietà **antiossidanti** ed **antitumorali**. Sono inoltre ricchi di fibra, un nutriente che sempre più sta emergendo come indispensabile per la salute a causa della sua profonda, benefica interazione con la flora batterica intestinale.

■ **Consuma alimenti integri:**

Cereali e legumi sono la base dell'alimentazione umana. Se consumati nella loro forma originaria sono una fonte ricchissima non solo di carboidrati e proteine ma anche di vitamine, minerali, fibra e fitomolecole: tutte sostanze preziosissime per il buon funzionamento della nostra macchina metabolica.

■ **Scegli cibi freschi:** Un alimento consumato entro pochi giorni dalla raccolta mantiene ancora "un'informazione vitale", è quindi in grado di ... "accrescere la nostra vitalità !" Consumare più cibi freschi, provenienti da "terra buona" e preparati al momento è un passo importante per "costruire la tua salute".

■ **Riduci al minimo il consu-**



mo di alimenti "industriali": perché ricchi di carboidrati raffinati, zuccheri, oli e grassi modificati, conservanti, aromi, emulsionanti, esaltatori di sapidità e altri additivi a cui si aggiungono i contaminanti derivati dalle lavorazioni industriali e i residui chimici d'imballaggio. ■

A cura di Debora Rasio,
nutrizionista

Il decalogo del World Cancer Research Fund con l'American Institute for Cancer Research

- 1 **Mantieni un peso sano:** sovrappeso e obesità aumentano il rischio di sviluppare ben 13 diversi tipi di tumore.
- 2 **Fai attività fisica**
- 3 **Segui una dieta ricca di cereali integrali, verdura, frutta e legumi**
- 4 **Limita il consumo di "fast food" e altri alimenti molto trasformati a livello industriale**
- 5 **Limita il consumo di carne rossa ed evita quelle lavorate**
- 6 **Limita il consumo di bibite zuccherate**
- 7 **Limita il consumo di alcol: per la protezione dei tumori nessuna bevanda alcolica è sicura, incluso il vino.**
- 8 **Per la prevenzione dei tumori non usare integratori**
- 9 **Allatta il tuo bambino al seno, se puoi**
- 10 **Dopo una diagnosi di tumore segui queste raccomandazioni:** tutte le raccomandazioni riguardanti la dieta, l'attività fisica e il mantenimento di un peso corporeo ottimale valgono anche per chi ha già avuto una diagnosi di neoplasia, se non sussistono controindicazioni.

La prevenzione viaggia in treno

Il progetto di prevenzione del tumore al seno promosso dalla Fondazione IncontraDonna con il Gruppo FS Italiane e il patrocinio del Ministero della Salute prevede per tutto il mese visite, consulenze ed ecografie gratuite a bordo dei treni ad Alta velocità, Intercity e Regionali e nei FrecciaLounge di Roma Termini e Milano Centrale. Tra gli obiettivi dell'iniziativa quello di incentivare la cultura della prevenzione e favorire la diagnosi precoce del tumore alla mammella che, grazie anche ad una maggiore attenzione agli screening, ha visto diminuire la mortalità di quasi il 7% negli ultimi sei anni. Il progetto, giunto alla dodicesima edizione, vede anche la collaborazione di AIOM (Società Italiana di Oncologia Medica), Farmindustria e ha il patrocinio di Agenas e Sport e Salute. Ottobre è il mese internazionale per la prevenzione del tumore del seno e 'Frecciarosa' porterà la consulenza oncologica e le visite con gli specialisti in tutta Italia, isole maggiori comprese, a bordo dei treni Alta velocità, Intercity e Regionali, nei FrecciaLounge di Roma Termini e Milano Centrale e anche online attraverso la piattaforma www.frecciarosa.it. Il Vademecum verrà distribuito a bordo treno contestualmente all'offerta di visite, consulenze ed ecografie gratuite, è scaricabile gratuitamente sul sito www.incontradonna.it e sulla piattaforma www.frecciarosa.it. "Frecciarosa" è un progetto inclusivo, che vuole accendere l'attenzione sull'importanza della prevenzione, sul mantenersi in forma e in salute, e che non trascura gli aspetti della cura e dei trattamenti innovativi", dice la prof.ssa Adriana Bonifacino, presidente Fondazione IncontraDonna.



Gli esami periodici

FAI LA MAMMOGRAFIA!

La prevenzione, o meglio la diagnosi precoce, è ancora l'arma più efficace contro il tumore del seno.

SCREENING MAMMOGRAFICO

Il programma di Screening Mammografico prevede, per le donne di 45/50- 69/74 anni, l'esecuzione di una **mammografia gratuita ogni due anni**, con chiamata della ASL di riferimento.

CENTRI DI SENOLOGIA

La paziente con sospetto o diagnosi già confermata di tumore del seno è necessario che venga trattata presso un Centro di Senologia pubblico che tratti almeno 150 casi di tumore del seno ogni anno; come stabilito dal decreto ministeriale DM 70 dell'aprile 2014. Nella **App Pianeta Seno**, scaricabile gratuitamente, **potrete trovare tutti i centri di scree-**

ning e di senologia con geolocalizzazione.

COSA FARE SE SEI FUORI DALL'ETÀ DELLO SCREENING?

Sottoporsi periodicamente (annualmente) ad una visita al seno da un medico di fiducia (medico di famiglia, ginecologo, centro di senologia). **Nelle giovani donne fino ai 30/35 anni l'esame più indicato, insieme con la visita clinica, è eventualmente l'ecografia.**

Tra i 35/40 e i 50 anni, ed oltre i 74, il tipo di esame da eseguire viene stabilito dal medico di fiducia in base al tipo di seno e ai fattori di rischio (privilegiando la mammografia). **Legge 23 dicembre 2000, n. 388 mammografia con esenzione dal ticket, ogni due anni, per tutte le donne di età compresa fra 45 e il 69 anni.**

A cura della prof.ssa Adriana Bonifacino, Senologa Oncologa

Dice il dottor Giuseppe Pugliese:

"Si stima che l'inattività fisica e la maggiore sedentarietà contribuiscano a determinare quasi il 25% del rischio globale di cancro, con particolare riferimento al cancro del colon-retto e della mammella. Uno studio recente ha mostrato che maggiore era il tempo sedentario, maggiore era il rischio di cancro e che, sostituendo il tempo sedentario con attività fisica, si riduceva il rischio dell'8%, se l'attività era di intensità lieve, e addirittura del 38%, se l'attività era di intensità moderato-vigorosa. È anche noto come l'attività fisica migliori la funzione del sistema immunitario, cruciale nella sorveglianza dello sviluppo di tumori".

Consuma ogni giorno almeno 5 pasti e 5 porzioni tra frutta e verdura scegliendo tra i diversi colori. Consuma 3 porzioni al giorno di latte e yogurt, meglio magri e senza aggiunta di zucchero. Scegli pesce almeno 3 volte a settimana. Scegli le carni bianche (pollo e tacchino) 3 volte alla settimana. Consuma legumi almeno 3 volte alla settimana, meglio se associati ai cereali in delle buone zuppe, gratificanti e sazianti. Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno.



APPARECCHI ACUSTICI
TECNOSAN



*Fabio Angeloni dal 1980
al servizio dei deboli di udito*

NON TI FERMARE ALLA PRIMA PROVA

Prima di decidere l'acquisto di un Apparecchio Acustico **VIENI ANCHE DA NOI** nel **Centro storico di Massa** in **Via Cavour n. 54**

ti aspettiamo per provare i nuovissimi Apparecchi Acustici di ultima generazione.



Abbiamo a disposizione i **più piccoli Apparecchi Acustici delle migliori Marche** disponibili sul mercato a **prezzi eccezionali** e con **garanzia e assistenza gratuita** per 4 anni dall'acquisto.

Possibilità di pagamenti rateali fino a 24 mesi senza interessi.

Possibilità di provarli prima di decidere l'acquisto.

Pratiche per rimborsi ASL o INAIL per gli aventi diritto.



Vieni con un preventivo e ti accorgerai quanto risparmi

FISSA SUBITO UN APPUNTAMENTO TELEFONANDO ALLO 0585 488736