



**FRECCIAROSA**

LE DONNE VIAGGIANO AD ALTA VELOCITA'

# VADEMECUM DELLA SALUTE



con il patrocinio di



*Ministero della Salute*



[www.fsitaliane.it](http://www.fsitaliane.it)



## INDICE

- 04 **Introduzione**
- 06 **Hanno collaborato alla stesura del Vademecum**
- 07 **Prevenire a tavola... con gusto!**
- 20 **Fallo per la tua salute.....MUOVITI!**
- 26 **Proteggi il tuo seno**
- 30 **Autoesame del seno**
- 32 **Il ginecologo nelle varie età della vita: problemi da donne? Non solo...**
- 37 **Mettiamoci il cuore**
- 41 **La prevenzione del tumore del colon**

“Care viaggiatrici e cari viaggiatori, sono lieta di potervi presentare il Vademecum della Salute per la Campagna Frecciarosa 2016, ideata da IncontraDonna onlus in collaborazione con Trenitalia/FS e Ministero della Salute.

Anche quest’anno, grazie a questa iniziativa, sarà possibile fornire informazioni sulla prevenzione di alcune malattie oncologiche e croniche e riguardo i corretti stili di vita. Uno stile di vita sano e attivo, insieme alla adesione ai controlli medici indispensabili nel corso della vita (innanzitutto gli screening preventivi erogati dal Servizio Sanitario Nazionale), gioca un ruolo fondamentale per la tutela della salute e del benessere di donne e uomini, lungo tutto l’arco della vita, dall’infanzia all’età più matura.

Attraverso il piano Nazionale della Prevenzione nel nostro Paese sono attivati numerosi interventi per facilitare l’adozione di comportamenti positivi per la salute, ma è molto importante anche aumentare, attraverso una corretta informazione, la consapevolezza di ogni persona sulle azioni “virtuose” da intraprendere per favorire il benessere individuale e della popolazione. La prevenzione è l’arma preziosa che abbiamo per vincere la grande sfida che tutti i sistemi sanitari hanno di fronte: non fare ammalare i sani, ridurre il carico di malattie e/o ritardare la loro comparsa. E questo è particolarmente importante nei riguardi delle donne perché se è vero che vivono più a lungo è altrettanto vero che nell’età avanzata si ammalano più degli uomini. Si prendono cura di tutti i componenti del nucleo familiare, ma poco di se stesse.

Come Ministro, ma anche come donna e madre, sono convinta che promuovere la salute della donna sia un obiettivo cruciale per il nostro Paese. Il miglioramento della salute delle donne, infatti, diventa condizione e stimolo per il miglioramento delle condizioni generali di vita della collettività.

Mi auguro che questa lettura possa accompagnarvi piacevolmente nel vostro viaggio, aumentando soprattutto la vostra consapevolezza sulle migliori azioni da mettere in atto per favorire la vostra salute”.

**Beatrice Lorenzin**  
*Ministro della Salute*

# INTRODUZIONE



Gentile Cliente,  
l'Associazione IncontraDonna Onlus e Ferrovie dello Stato Italiane/Trenitalia ritornano in viaggio per la sesta edizione di Frecciarosa che si svolgerà dal 3 al 14 ottobre 2016.

Si tratta di un'iniziativa dedicata alle viaggiatrici delle Freccie, ma che non riguarda esclusivamente la donna. Il treno diventerà luogo di attività e iniziative per promuovere la salute di tutta la famiglia.

Ferrovie dello Stato Italiane, assieme a IncontraDonna, con il patrocinio del Ministero della Salute, intendono testimoniare l'impegno fattivo e costante per la costruzione di una cultura a favore della salute della donna. L'iniziativa riceve anche il sostegno di Farindustria e di Elior.

Il mese di ottobre è notoriamente dedicato alla prevenzione del tumore del seno e il 15 ottobre, in particolare, è la giornata internazionale per la salute del seno (Breast Health Day). IncontraDonna e Trenitalia promuovono, con il patrocinio e la collaborazione del Ministero della Salute, un Vademecum della Salute di facile consultazione, con informazioni e suggerimenti sugli stili di vita, la vaccinazione HPV per il Papilloma Virus che riguarda anche l'uomo (prevenzione primaria), la prevenzione del tumore del seno e del tumore del colon (prevenzione secondaria) e raccomandazioni per la salute del nostro cuore.



Alimentazione e Attività Fisica sono alla base della buona salute della donna e della famiglia intera in qualunque età; attraverso semplici accorgimenti spesso si possono evitare problemi di salute anche importanti; basti pensare alla ipertensione, al diabete, alla obesità, ad alcune forme di tumore, ecc.

La vaccinazione per l'HPV (ovvero nei confronti di alcuni tipi di Papilloma Virus Umano), raccomandata prioritariamente per le dodicenni ed efficace anche per le donne giovani/adulte e per i maschi, è uno strumento di prevenzione primaria nei confronti del tumore del collo dell'utero nella donna e, più in generale, delle infezioni che talora possono essere sintomatiche e fastidiose, sostenute dai tipi di HPV contenuti nel vaccino, e che possono verificarsi nell'arco della vita. Le più recenti indicazioni del vaccino quadrivalente riguardano, inoltre, donne e uomini nella prevenzione del carcinoma anale.

L'età adulta della donna, infine, comporta un maggior rischio per il tumore del seno, pertanto è bene osservare periodicamente le indagini consigliate per constatare l'effettiva buona salute del seno e, nei casi meno fortunati, poter porre una diagnosi molto precoce di questo tumore, con elevatissima possibilità di guarigione. In casi molto rari (2%) il tumore del seno può colpire anche gli uomini.

Siamo certi che gradirà questo piccolo, prezioso vademecum, che in toni sdrammatizzanti le fornirà utili informazioni. Il personale e i volontari di IncontraDonna, che troverà a bordo, sono espressamente formati dall'Associazione e saranno a sua disposizione per chiarimenti sulla finalità dell'iniziativa Frecciarosa.



Qualora avesse dei quesiti specifici e volesse essere da noi successivamente contattato, potrà fornire i suoi dati nel rispetto delle leggi vigenti sulla privacy.

**Buon viaggio con il Frecciarosa!**

**Adriana Bonifacino**  
Presidente IncontraDonna onlus

# HANNO COLLABORATO ALLA STESURA DEL VADEMECUM

## Dott. Dario Amodio

Nutrizionista  
IRCCS-IDI - Roma

## Prof.ssa Adriana Bonifacino

Unità di Senologia  
A.O. S. Andrea Sapienza  
Università di Roma

## Dott.ssa Claudia Cerulli

Apprendimento Permanente  
Università degli Studi di  
Roma "Foro Italico"

## Prof. Vito Domenico Corleto

Endoscopia Digestiva  
A.O. S. Andrea Sapienza  
Università di Roma

## Prof. Emilio Di Giulio

Endoscopia Digestiva  
A.O. S. Andrea Sapienza  
Università di Roma

## Prof. Giuseppe Giannini

Dipartimento Medicina  
Molecolare Sapienza  
Università di Roma

## Prof.ssa Maria Rosaria Giovagnoli

Citopatologia  
A.O. S. Andrea Sapienza  
Università di Roma

## Dott.ssa M. Beatrice Musumeci

Cardiologia  
A.O. Sant'Andrea Sapienza  
Università di Roma

## Prof. Attilio Parisi

Apprendimento Permanente  
Università degli Studi di  
Roma "Foro Italico"

## Dott.ssa Viviana Petrocelli

Unità di Senologia  
A.O. S. Andrea Sapienza  
Università di Roma

## Prof.ssa Debora Rasio

Oncologia e Nutrizione Clinica  
A.O. S. Andrea Sapienza  
Università di Roma

## Prof. Massimo Volpe

Cardiologia  
A. O. Sant'Andrea Sapienza  
Università di Roma



## PREVENIRE A TAVOLA... CON GUSTO!

Abbiamo molto più controllo sulla salute di quanto immaginiamo: possiamo infatti prevenire diverse patologie agendo sulle nostre scelte di vita, in particolare curando l'alimentazione, astenendoci dal fumo, mantenendo un adeguato peso corporeo e un buon regime di attività fisica.

È noto che circa un terzo dei tumori siano prevenibili a tavola. Limitare i cibi eccessivamente calorici e il consumo di bevande zuccherate, rispettare la stagionalità dei cibi privilegiando frutta e verdura fresche, consumare alimenti naturalmente ricchi in fibre come cereali integrali e legumi, sono regole semplici che ci consentono di mantenerci in salute senza rinunciare al gusto dei buoni piatti della nostra tradizione mediterranea.

## CREIAMO UN PERCORSO DI SALUTE

Gli alimenti hanno proprietà e caratteristiche che possono favorire uno stato di salute o di malattia: possiamo, senza saperlo, mangiare cibi che aumentano il rischio di ammalarci, e, all'opposto, non consumare alimenti e nutrienti in grado di proteggerci. Cambiare dieta e stile di vita può migliorare la nostra salute e impattare positivamente il decorso di alcune malattie.



CON LE NOSTRE SCELTE POSSIAMO  
PREVENIRE MOLTE  
MALATTIE CRONICHE  
**SAPERE E' POTERE**

## 1 RACCOMANDAZIONE 1 CONTROLLA IL PESO CORPOREO

L'eccesso di peso, conseguenza di un'alimentazione sbilanciata e di uno stile di vita sedentario, può favorire l'insorgenza del 25-30 % di alcuni dei tumori più comuni, come quelli del colon e del seno (in età post-menopausa), endometrio, cistifellea, prostata ed esofago.

Il tessuto adiposo, infatti, oltre a costituire una riserva di grassi, è un vero e proprio organo endocrino. Produce numerosi ormoni, tra cui gli estrogeni e sostanze pro-infiammatorie che possono instaurare un processo di infiammazione cronica silente, predisponendo a disordini metabolici e tumori. L'obesità, inoltre, può influenzare il rischio di recidive tumorali.

Cosa fare dunque? Cambiare stile di vita, seguendo un'alimentazione sana e praticando un'attività fisica giornaliera!

### CALCOLA IL TUO INDICE DI MASSA CORPOREA (18-65 ANNI):

**Peso (in kg) / altezza (in metri) al quadrato**

- » *Sottopeso (< 18,49)*
- » *Normopeso (18,50-24,99)*
- » *Sovrappeso (25,00-29,99)*
- » *Obeso classe 1 (30,00-34,99)*
- » *Obeso classe 2 (35,00-39,99)*
- » *Obeso classe 3 (≥ 40,00)*



## 2

RACCOMANDAZIONE 2

## CONSUMA GIORNALMENTE ALIMENTI VEGETALI

I **vegetali** contengono innumerevoli sostanze: vitamine, minerali, oligoelementi, fibre, enzimi, le quali lavorano insieme per proteggere dallo stress ossidativo, regolare la crescita cellulare, migliorare la funzione del sistema immunitario e favorire l'eliminazione di tossine dal corpo. Modulano inoltre la produzione di ormoni quali insulina e ormone della crescita.

La dieta dovrebbe includere cereali integrali e legumi, verdure, frutta, erbe aromatiche e spezie.

Preferiamo **frutta e ortaggi di stagione**, meglio se coltivati a breve distanza da dove vengono consumati, in modo da mantenere al meglio le proprietà nutritive.

**IL CONSUMO DI ALIMENTI VEGETALI, E IN PARTICOLARE DI CRUCIFERE, PUÒ RIDURRE SIGNIFICATIVAMENTE IL RISCHIO DI INSORGENZA DI ALCUNI TUMORI**



Tra le verdure, **le crucifere** sono un alleato prezioso, **da consumare frequentemente**.

Cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, broccoli, rape, ravanello, rafano, senape e rucola, sono ricchi di una classe particolare di fitomolecole chiamate glucosinolati, che conferiscono il tipico sapore pungente-amaro e aumentano la capacità del fegato di eliminare le tossine.

**La frutta oleosa** (NON salata NE' tostata) è ricca in composti protettivi e in grassi buoni. Noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, anacardi, etc. sono ricchi di preziosi grassi polinsaturi, fibra, fitosteroli, minerali, vitamine, polifenoli e altri antiossidanti. Consumiamola non tostata, per mantenere inalterati gli acidi grassi essenziali e le vitamine.

Gli studi hanno dimostrato che mangiare abitualmente piccole quantità di frutta oleosa riduce l'infiammazione, migliora il profilo lipidico e metabolico e riduce il rischio di tumore.



Piccolissimi, ma estremamente ricchi di proteine, fibre vegetali, flavonoidi ed acidi grassi essenziali, **i semi** sono validi alleati della nostra salute.

Quelli di lino spiccano come principale fonte in natura di lignani e di acidi grassi omega-3. Numerosi studi epidemiologici hanno confermato il loro ruolo protettivo, in particolare nei confronti del tumore al seno in donne in post-menopausa.

Altre fonti importanti di lignani sono i semi di sesamo, di chia, i ceci e i piselli. Semi e frutta oleosa possono essere consumati a colazione, come merenda, come condimento nelle insalate o a fine pasto: sono calorici ma assunti con moderazione non incidono sul peso corporeo.

## EFFETTI BENEFICI DEI SEMI

**Effetti antipertensivi** (riducono i valori della pressione)

**Effetti cardioprotettivi** (prevengono patologie cardiache)

**Effetti neuroprotettivi** (proteggono le cellule cerebrali)

**Effetti ipolipidemizzanti** (riducono i grassi nel sangue)

**Benefici sull'intestino** (regolano il transito intestinale)

**Effetti adattogeni** (proteggono dallo stress)

**Effetti immunomodulanti** (stimolano le difese immunitarie)

- Consuma ogni giorno almeno 2-3 porzioni di frutta fresca e 2-3 porzioni di verdura.
- Consuma tutti i giorni cereali integrali quali farro, orzo, riso, miglio, quinoa e preferisci pane prodotto con farine integrali e lievitato con lievito madre.

- Incrementa il consumo di legumi (almeno 2-3 volte a settimana).

## BENEFICI DEI LEGUMI



Favoriscono il **senso di sazietà**

Riducono l'**assorbimento di colesterolo, zuccheri e grassi**

Agevolano il transito intestinale e **contrastano** la **stitichezza**

Sono **ricchi di antiossidanti**

Aiutano a **prevenire i tumori**

Sono **adatti ai celiaci**

- POCO SALE MA IODATO! Presta attenzione al sale presente negli alimenti e utilizza solo un pizzico di sale iodato e quando possibile erbe aromatiche e spezie per arricchire il piatto di gusto e nutrienti: il sale iodato è un alimento e non un farmaco ed aiuta nella prevenzione delle patologie tiroidee (come l'ipotiroidismo congenito).

## 3 RACCOMANDAZIONE 3 LIMITA IL CONSUMO DI CARNE

- Consuma la carne non più di 2-3 volte a settimana e preferisci quella bianca (pollo, tacchino, coniglio).
- Quando mangi la carne, associa nel pasto verdura e frutta ricchi in fibra e sostanze ad azione protettiva.
- Riduci l'uso di carni trasformate e conservate quali gli insaccati, gli affettati, i wurstel, ecc.
- Come fonti proteiche alternative puoi usare il pesce e i legumi. Questi ultimi infatti, abbinati ai cereali come pasta, riso, farro, ecc., apportano un pool di aminoacidi completo.

## 4 RACCOMANDAZIONE 4 I GRASSI SÌ... MA QUELLI BUONI!

Alcuni grassi sono essenziali per la salute, mentre altri sono nocivi.



I **grassi poli-insaturi**, e in particolare gli acidi grassi omega-3 sono associati ad un ridotto rischio di malattie cardiovascolari e svolgono un importante ruolo strutturale e metabolico. Li ritroviamo nella frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole ecc.), nei semi (zucca, sesamo, girasole, chia, ecc), in alcuni oli vegetali (come olio di lino o di canapa) e nel pesce. In particolare il pesce azzurro quale lo sgombro, le alici e le sardine, è particolarmente ricco in acidi grassi omega-3.

Mangia il pesce (fresco o surgelato) 2-3 volte nella settimana. E' anche un'ottima fonte di iodio, importante per la salute del cervello oltre che per la tiroide.



Fra i principali cardini della dieta mediterranea, **l'olio extravergine di oliva (EVO)** si differenzia da tutti gli altri oli perché prodotto dalla semplice spremitura a freddo del frutto dell'olivo, preservando così integre le sue proprietà. È un importante fonte di vitamina E e carotenoidi, potenti antiossidanti, e abbonda in polifenoli ad azione protettiva.

Studi epidemiologici hanno evidenziato come il consumo di olio extravergine di oliva riduca il rischio di sviluppare tumori, in particolare al seno e all'apparato digerente e protegga il colesterolo nel sangue dall'ossidazione.



Gli acidi grassi trans e gli oli idrogenati, che puoi trovare nelle margarine, negli oli vegetali raffinati e in tutti i prodotti che li contengono, possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e tumori.

Modera, comunque, la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare, preferendo cotture al cartoccio o al vapore. Prediligi olio extravergine d'oliva (EVO).

## 5 RACCOMANDAZIONE 5 RIDUCI IL CONSUMO DI ZUCCHERI, FARINE RAFFINATE E ADDITIVI

- Riduci al minimo il consumo di dolci e di bevande zuccherate.
- Anche l'eccessivo consumo di **farine raffinate va evitato. Preferisci sempre cereali e farine integrali**, ricche in fibre e in grado di mantenere stabile la glicemia.
- Riduci il consumo di alimenti contenenti additivi quali conservanti, esaltatori di sapidità, dolcificanti e coloranti artificiali.

## 6 RACCOMANDAZIONE 6 NON TUTTI I MALI VENGONO PER "CUOCERE"

Durante la cottura generalmente si verifica una perdita di vitamine idrosolubili (gruppo B e C) e clorofilla, più sensibili al calore. In alcuni casi, tuttavia, accade il contrario: si formano nuove sostanze antiossidanti e migliora la (bio)disponibilità di alcune vitamine liposolubili quali i carotenoidi.

### Attenzione alla carne ...

Quando cuociamo la **carne alla griglia, su piastra o arrosto**, si generano alcune sostanze che possono danneggiare il DNA aumentando il rischio di alcuni tipi di tumore. Per la particolare composizione in amminoacidi, la carne bianca cotta ad elevate temperature sviluppa più sostanze pericolose di quella rossa. Mangiare frequentemente carne cotta alla griglia aumenta il rischio di sviluppare tumore allo stomaco, al colon-retto, al seno, al pancreas e alla prostata.

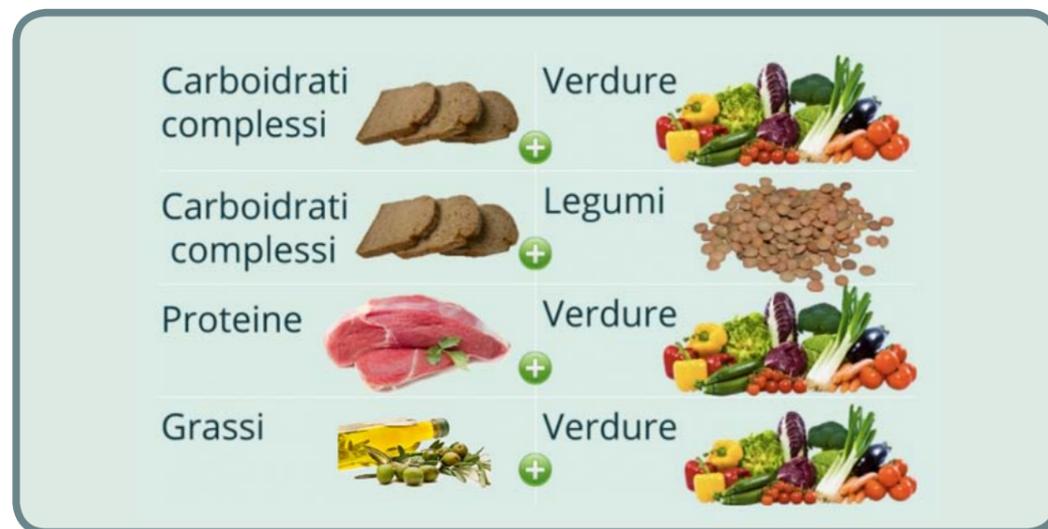
Niente paura! Una dieta varia, ricca in alimenti vegetali crudi e cotti ci assicura la giusta protezione.

Cuocere a vapore, al cartoccio o in padella con olio extravergine d'oliva e utilizzare spezie ed erbe aromatiche, riduce la formazione di questi composti conferendo al cibo un sapore anche più gustoso!

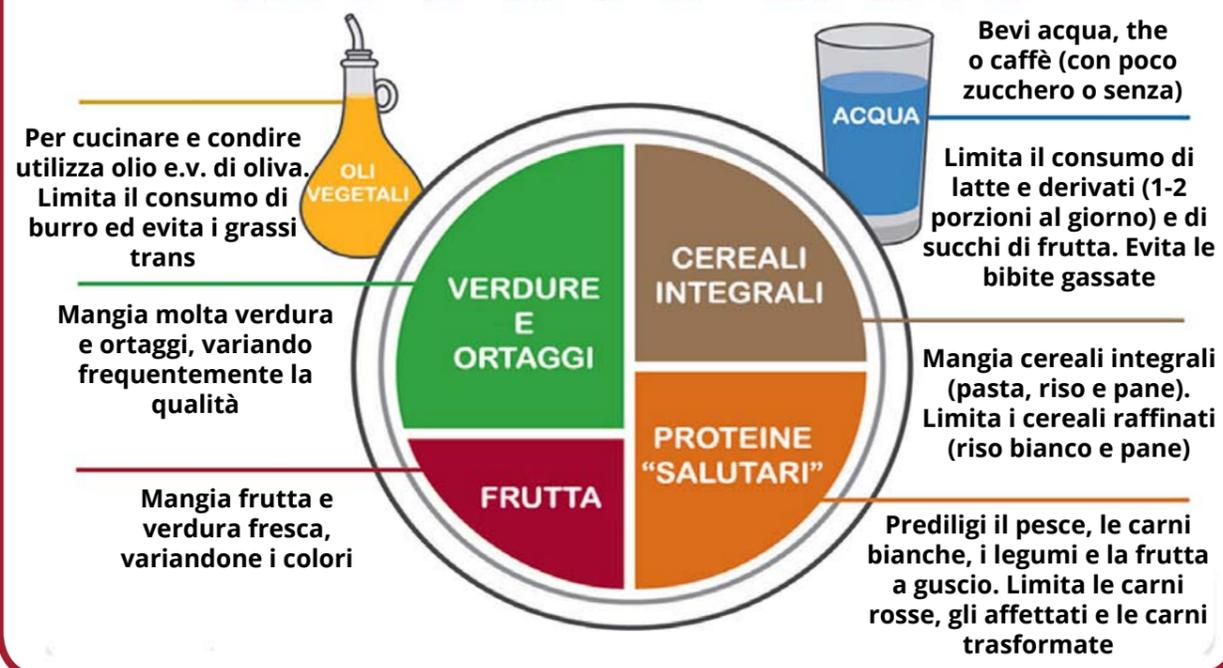
# 7 RACCOMANDAZIONE 7 NON DIMENTICARE L'ACQUA

- Bevi acqua in quantità sufficienti alle esigenze del tuo organismo. Presta particolare attenzione agli anziani e ai bambini, più a rischio di disidratazione.
- La frutta e la verdura, specie se crude, sono ricche in acqua e contribuiscono all'apporto giornaliero di liquidi.

## Associazioni corrette



## IL PIATTO SANO



## PER LA SALUTE DELLE OSSA, ma non solo ...

Fare attività fisica all'aria aperta, esponendosi al sole, permette di ottenere un doppio vantaggio. Il movimento ed i raggi del sole migliorano la salute delle nostre ossa, rinforzandole. Il sole poi aiuta la produzione di vitamina D, indispensabile insieme al Calcio per prevenire l'osteoporosi e tante altre malattie.



La vitamina D è un vero e proprio ormone, alleato della nostra salute. Controlla i livelli di Vitamina D nel sangue e parlane con il tuo medico curante!



**La vitamina D** è poco presente negli alimenti ma la produciamo esponendo la pelle al sole. Questo ormone protegge dal rischio di tumore e delle sue recidive e garantisce la salute dell'osso oltre che un buon funzionamento del sistema immunitario.

### Attenti al peso....

I soggetti obesi sono a maggior rischio di carenza di vitamina D, la quale, essendo liposolubile, tende ad essere sequestrata dal grasso corporeo.

### E in gravidanza e allattamento....

È bene tener presente che durante queste fasi la mamma e il suo bambino richiedono un maggiore apporto di vitamina D, pertanto è più facile andare in carenza.

CONTINENTE	PREVALENZA (%)
EUROPA	50 - 90
NORD-AMERICA	50 - 80
AMERICA LATINA	40 - 70
ASIA	50 - 90
MEDIO ORIENTE	60 - 80
AFRICA	?
OCEANIA	70 - 80

Prevalenza di deficit di vitamina D nel mondo. Mithal et al. 2009

## E PER I BAMBINI?



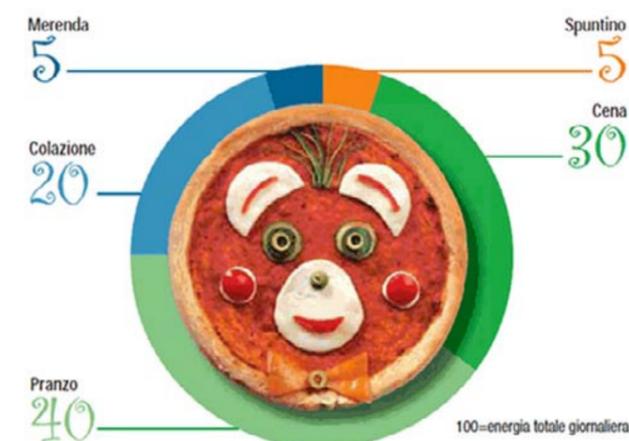
In Italia 1 bambino di 8-9 anni su 3 è sovrappeso od obeso. L'aumento di peso preoccupa, in quanto predispone il bambino al futuro sviluppo di malattie croniche. Mangiare correttamente sin da piccoli è il miglior investimento per la salute e un consumo di cibi sani fin dalla più giovane età si accompagna a una più bassa incidenza di tumori nell'età adulta.

Cosa è successo al nostro modo di mangiare? Che ne è stato del modello di dieta mediterranea che abbiamo esportato in tutto il mondo come esempio virtuoso di alimentazione?

**Troppo spesso abbiamo sostituito cereali integrali, legumi, pesce, yogurt, frutta e verdure fresche, con cibi ricchi in zuccheri, sale e grassi saturi. I pasti sempre più rispondono principalmente a criteri di praticità: ci si è dimenticati del valore insito nell'alimento e della sua capacità di mantenerci in buona salute.**

## METTI IN TAVOLA CIBO FRESCO

E' importantissimo abituare i bambini al consumo di cibi vari e freschi. Cerca di allattare il tuo bambino al seno in quanto è protettivo contro l'obesità e altre patologie. Rispettiamo gli orari dei pasti e la giusta distribuzione fra colazione, pranzo e cena, degli alimenti e dei nutrienti in essi contenuti.



## GUIDA PRATICA PER GENITORI



E' importante variare gli alimenti e non eccedere con le porzioni.

- **La colazione** del mattino, spesso sottovalutata, è molto importante perché al risveglio, dopo una media di 10 ore di digiuno, l'organismo ha bisogno di "carburante" a lunga durata per iniziare bene la giornata. Alcune soluzioni? Latte o spremute fresche, pane prodotto con farine di cereali integrali, formaggio o un uovo fresco, yogurt intero bianco con un cucchiaino di miele, cereali in fiocchi, frutta fresca e secca.
- **La merenda** di metà mattina aiuta a tenere sotto controllo la fame ed il peso. Scegliamola povera di grassi se il pranzo seguirà a breve: uno yogurt bianco con frutta fresca, un frutto o un piccolo panino con pomodoro ed olio EVO o un pezzetto di cioccolato, meglio se fondente. Se il pranzo è più tardivo, la merenda potrà essere più ricca.
- **Il pranzo:** deve essere completo, una porzione di pasta o riso o farro o orzo, anche con legumi; carne o pesce come secondo piatto; una verdura (anche nascosta per i bambini che non la amano: frullata e aggiunta al primo, o grattugiata e aggiunta ai legumi o alla carne preparata a polpette), e per finire, la frutta.



- **Il pomeriggio** possiamo scegliere tra: un frullato con latte, frutta fresca, una bruschetta con olio EVO e pomodoro, un pezzetto di cioccolato, meglio se fondente, una mela cotta o una macedonia. Occasionalmente una fetta di torta o un piccolo gelato, magari alla frutta.
- **La cena** dovrebbe essere leggera: un piatto di minestra con cereali e legumi, oppure pasta e legumi, un primo condito con verdure e parmigiano o formaggio fresco oppure una porzione di pesce, carni bianche o uova da associare a una fetta di pane integrale, con verdura e frutta.
- **Prima di andare a letto:** rispettiamo il digiuno notturno: un po' di gioco, una storia da raccontare, le lenzuola da rimboccare, un bel bacio ed ecco... arriva la buona notte!

## Curiosità Lo sapevi che.....

- Noci e mandorle sembra allungano la vita! Basta mangiarne una mezza manciata ogni giorno, circa 10-15 grammi, per ridurre del 23% il rischio di morte prematura dovuta a cancro, diabete, malattie respiratorie e neurodegenerative, come ha verificato uno studio dell'Università di Maastricht pubblicato sull'International Journal of Epidemiology.
- Tutti i popoli più longevi al mondo consumano grandi quantità di pesce. In cima alla lista per longevità figurano i giapponesi, gli islandesi e, a seguire... noi italiani. Preferisci il pesce azzurro come alici e sardine, ricco in omega-3, dai molti effetti benefici e protettivi.
- A parità di assunzione calorica, i bambini con i più bassi livelli di vitamina D nel sangue tendono a prendere più peso dei coetanei con i livelli più elevati.
- Consumare ogni giorno per 6 mesi 30 grammi di semi di lino macinati riduce in maniera significativa la pressione arteriosa. Questi i risultati di uno studio recente.
- La cioccolata è ricca di flavonoidi, fitomolecole in grado di ridurre la resistenza all'insulina, il rischio di ictus, la pressione sanguigna e il rischio di infarto. Ma non tutta la cioccolata ha queste proprietà! Dobbiamo prediligere il cioccolato fondente, che contiene meno zuccheri e più flavonoidi di quella al latte.
- La cottura degli alimenti può indurre una perdita del 50% della vitamina C e il 70% dei folati. Le vitamine liposolubili quali i carotenoidi, la vitamina E e la K, invece, sono più resistenti, così come i sali minerali, con perdite che vanno dal 25 al 40%. Per questo dobbiamo sempre alternare ogni giorno alimenti crudi e cotti nell'ambito di un'alimentazione varia così da garantirci tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno.
- L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento: riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e ci aiuta a seguire una dieta corretta ed equilibrata. Saper leggere correttamente le etichette è un atto di responsabilità verso la nostra salute e quella delle persone che consumano gli alimenti che acquistiamo. **Impariamo a leggere l'etichetta per una scelta consapevole!**





# FALLO PER LA TUA SALUTE ..... MUOVITI!

A qualsiasi età praticare attività fisica consente di mantenere il proprio stato di salute e di efficienza fisica.



**Adottare uno stile di vita attivo è importante non per fini estetici o perdere peso, ma per mantenersi in salute**

**.....ma non solo.....**

**Attività fisica = Prevenzione**



L'incidenza di molte patologie croniche come l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità, il tumore, è correlata con ridotti livelli di attività fisica.



E' dimostrato che 1/3 DELLE PATOLOGIE TUMORALI può essere prevenuto tramite:

- ATTIVITA' FISICA
- ALIMENTAZIONE CORRETTA
- CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

Influenzando positivamente alcuni ormoni, l'attività fisica diminuisce il rischio per il tumore dell'utero e della mammella (nella post menopausa); migliorando l'efficienza dell'apparato digerente protegge dal tumore del colon. Abbinata al controllo del peso e a un'alimentazione corretta diminuisce l'incidenza di gran parte delle patologie oncologiche.

**Ricorda**

**Praticare attività fisica non vuol dire solo fare sport o andare in palestra, ma soprattutto adottare uno stile di vita attivo**

## Puoi essere attivo facendo quello che più ti piace

<i>Se ami la musica</i>		<i>Frequenta il corso di danza che preferisci o vai semplicemente a ballare</i>
<i>Se hai bisogno di relax o di migliorare il tuo equilibrio interiore</i>		<i>Partecipa a qualche corso tipo tai-chi o yoga. Riuscirai a rilassarti e allungare e potenziare la muscolatura</i>
<i>Se ami gli animali</i>		<i>Vai a cavallo, frequenta un corso di agility. Se non hai un tuo cane, renditi disponibile a portare a spasso quello degli altri</i>
<i>Se ami la compagnia</i>		<i>Inserisciti in qualche attività di gruppo: passeggiate, escursioni, corsa, bicicletta, canottaggio</i>
<i>Se ti piace stare in famiglia</i>		<i>Organizza attività da fare insieme: fai giardinaggio, lava la macchina</i>
<i>E anche se hai dolori articolari non ti fermare</i>		<i>Fai nuoto o attività aerobiche in acqua. La resistenza offerta dall'acqua potenzia la muscolatura attenuando i carichi sulle articolazioni</i>

Modificata da: American Institute for Cancer Research

## Ma quanta attività fisica fare?



20 min di attività intensa 3 volte a settimana

Svolgi attività moderata come ad esempio camminare a passo sostenuto per almeno 30 min consecutivi 5 volte a settimana



30 minuti di camminata a passo sostenuto = circa 40 minuti di giardinaggio o a circa 60 minuti di pulizia della casa

30 minuti di cyclette moderata = circa 60 minuti di uso dell'aspirapolvere

30 minuti di tai chi = circa 10 minuti a salire le scale

30 minuti di ballo lento (es. tango) = circa 30 minuti a pulire la macchina o i vetri

30 minuti di nuoto moderato = circa 40 minuti di camminata a passo molto sostenuto

30 minuti di sollevamento pesi leggeri = circa 40 minuti a innaffiare le piante a mano

### e se sei un genitore ricorda

Uno stile di vita attivo si apprende più facilmente da bambini  
TRASMETTILO AI TUOI FIGLI  
DANDO L'ESEMPIO

UN BAMBINO FISICAMENTE  
ATTIVO HA MAGGIORI CAPACITA' DI  
APPRENDIMENTO E SOPRATTUTTO  
SARA' UN ADULTO PIU' SANO



[www.incontradonna.it](http://www.incontradonna.it)

**IncontraDonna onlus**

**Occupiamoci di seno**

La Donna al Centro della Salute



IncontraDonna onlus | Via Cunfida 20 - 00195, Roma | [www.incontradonna.it](http://www.incontradonna.it)  
Email: [info@incontradonna.it](mailto:info@incontradonna.it) | Tel. +39 329 069 1496



# PROTEGGI IL TUO SENO

## Gioca d'anticipo e fai la Mammografia!

La prevenzione è la migliore arma per mantenere un buono stato di salute. Se la vita media di uomini e donne si è progressivamente allungata negli ultimi anni lo dobbiamo anche alla prevenzione primaria e secondaria.

La primaria è l'attenzione a mantenere un buono stato di salute, attraverso stili di vita corretti (alimentazione, attività fisica, fumo, alcol), vaccinazioni, conoscenza di eventuali fattori ereditari, etc...

Quella secondaria ci fa sottoporre a visite, test ed indagini strumentali che possono evidenziare un eventuale problema di salute in una fase talmente precoce da poter intervenire tempestivamente e risolverlo.

Anche per il tumore del seno esistono diverse modalità di prevenzione, ma una è importantissima: la Mammografia!

## Screening Mammografico

**Il programma di Screening Mammografico prevede, per le donne di 50-69 anni, l'esecuzione di una mammografia gratuita ogni due anni, su chiamata della ASL di riferimento.** Qualora questa indagine evidenziasse un'alterazione significativa, la donna verrà richiamata per approfondimenti.

**Aderire allo Screening è un'ottima arma per combattere il tumore del seno e poterlo diagnosticare precocemente.**

## Cosa fare se sei fuori dall'età dello Screening?

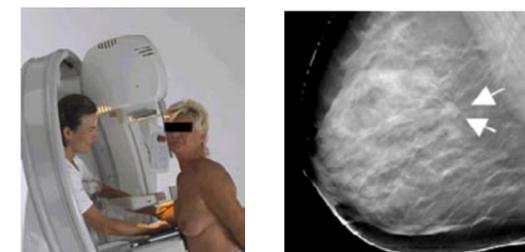
Sottoporsi periodicamente (annualmente) ad una visita al seno da un medico di fiducia (medico di famiglia, ginecologo, centro di senologia).

Nelle giovani donne fino ai 30/35 anni l'esame più indicato, insieme con la visita clinica, è eventualmente l'ecografia.

Tra i 35 e i 50 anni, ed oltre i 70, il tipo di esame da eseguire viene stabilito dal medico di fiducia in base al tipo di seno ed ai fattori di rischio (privilegiando la mammografia).

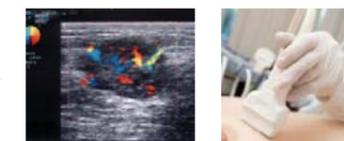
**Legge 23 dicembre 2000, n. 388 mammografia con esenzione dal ticket, ogni due anni, per tutte le donne di età compresa fra 45 e 69 anni.**

**Mammografia:** è un esame radiologico che utilizza un dosaggio estremamente basso di radiazioni. La mammella viene compressa tra due superfici e questo consente di evidenziare eventuali alterazioni della densità del tessuto, noduli, microcalcificazioni, distorsioni e asimmetrie della ghiandola. Esistono diverse tecnologie: digitale e **tomosintesi**. La tomosintesi prevede una ricostruzione tridimensionale (3D) della ghiandola mammaria e attualmente, dagli studi scientifici, è la metodica più affidabile per la diagnosi precoce.



In età fertile meglio eseguire la mammografia fra 7° e 14° giorno del ciclo contando dal primo giorno di mestruazione.

**Ecografia:** è un esame che utilizza gli ultrasuoni (non radiazioni) per rilevare alterazioni della ghiandola mammaria. Può dare informazioni anche sulla vascolarizzazione (color e power Doppler) e sulla elasticità dei tessuti (Elastosonografia). Può essere eseguita in qualunque periodo del ciclo mestruale.



**Mammografia ed Ecografia sono tra loro complementari e l'una non esclude l'altra**

**Risonanza Magnetica (RM con mezzo di contrasto):** è una indagine che utilizza un campo magnetico (non radiazioni). Viene consigliata esclusivamente dallo specialista come approfondimento o a completamento di indagini, in casi selezionati ove sia necessario evidenziare nel dettaglio la vascolarizzazione dei tessuti. Per eseguirla viene richiesto un esame della funzionalità renale (creatininemia). Non è sostitutiva della mammografia né della ecografia. Nelle donne in età fertile va eseguita tra 7° e 14° giorno del ciclo mestruale.

**Prelievi di cellule o tessuto: la possibilità di un prelievo viene stabilita dallo specialista senologo in relazione a quanto evidenziato dalla mammografia/ecografia. In molti casi può evitare un intervento chirurgico inutile. Nel caso, invece, di un tumore al seno, ci permette una dettagliata programmazione dell'intervento stesso.**

Inoltre, i recenti progressi tecnologici e scientifici consentono una caratterizzazione sempre più precisa del tessuto esaminato con la possibilità di attuare cure sempre più efficaci e personalizzate (recettori ormonali, c erb B2, **Mammaprint** per la valutazione delle caratteristiche genetiche del tumore nei casi dubbi in cui valutare se effettuare una chemioterapia o una terapia antiormonale). **Oggi la percentuale di guarigione in donne che regolarmente effettuano esami di prevenzione, e scoprono un tumore in fase molto precoce, supera il 90%.**

**Agoaspirato:** è un prelievo di cellule (esame citologico) effettuato con un semplice ago da siringa, guidato spesso con l'ecografia, all'interno di un nodulo o di un'area di ghiandola, meritevole di approfondimento. Questa metodica è minimamente invasiva, non necessita di anestesia locale, e, nel caso di un tumore del seno può dare un'attendibilità fino al 97%. La R.O.S.E. è un esame citologico letto immediatamente dopo l'agoaspirato nel tempo di 40". Questo tipo di esame che viene eseguito solo presso alcuni centri di senologia in Italia, ha il vantaggio di permettere una immediata programmazione ovvero di procedere contestualmente ad ulteriori approfondimenti diagnostici.

**Biopsia:** è un prelievo di tessuto (esame istologico) effettuato con un ago di circa 1-2 mm di diametro chiamato tru-cut, in grado di asportare piccoli frammenti di tessuto e si effettua con anestesia locale. Anche questo prelievo viene eseguito prevalentemente con la guida dell'ecografia e si effettua sempre ambulatorialmente.

**VABB (Vacuum Assisted Breast Biopsy):** è un prelievo di tessuto (esame istologico) effettuato con un ago di poco superiore ai 2 mm (probe) attraverso una minima incisione della cute (2-3 mm). Si effettua in anestesia locale, necessita di apparecchiature dedicate, tecnologicamente molto avanzate in grado di centrare con esattezza noduli e microcalcificazioni sia con guida ecografica che radiologica (stereotassica).

**Nessun tipo di prelievo di cellule o di tessuto è causa di disseminazione di cellule; sono prelievi da effettuare, quando si rende necessario definire la natura di una lesione trovata dalla mammografia - ecografia - risonanza magnetica.**

**CONSERVA CON CURA I TUOI ESAMI E PORTALI AD OGNI SUCCESSIVO CONTROLLO.**

## Il tumore del seno può essere ereditario?

Circa il 7-10% di tutti i tumori della mammella sono su base ereditaria. Nella maggior parte di questi casi è possibile riscontrare mutazioni su 2 geni principali (BRCA1 e BRCA2).

Nelle famiglie dove ci sono stati diversi casi di tumore maligno (carcinoma) della mammella e dell'ovaio, si può prendere in considerazione una consulenza genetica che valuti la probabilità di presenza di mutazione. Non bisogna temere questa visita ma aiutare a

comprendere che conoscere qualcosa di più della propria famiglia e del proprio DNA può servire a giocare d'anticipo, entrando in un adeguato percorso di prevenzione, per non ammalarsi poi.

## Quali sono i criteri di selezione e chi deve sottoporsi alla consulenza?

Criteri generali:

Molteplicità di casi di carcinoma alla mammella in famiglia (almeno 3) specialmente se insorti in giovane età (2 casi, se <50 anni; anche un solo caso, se <35 anni); presenza in famiglia di un carcinoma della mammella in un maschio; coesistenza nella stessa famiglia o nello stesso individuo di carcinoma della mammella e dell'ovaio (o molteplicità di tumori dell'ovaio).

Sebbene alla consulenza genetica possa sottoporsi chiunque, **il test genetico-molecolare** per la ricerca di mutazione, eventualmente suggerito dallo specialista dopo un'accurata valutazione, **viene preferibilmente effettuato su chi ha già avuto il tumore;** qualora questo primo esame conduca all'identificazione di una mutazione genetica, l'analisi verrà proposta a tutti i familiari sani (femmine e maschi) ed i soggetti che risultassero portatori di mutazione, e quindi a "rischio genetico" di tumore, potranno beneficiare di specifici percorsi di prevenzione.

In particolari circostanze, (quando per esempio vi sia una chiara indicazione al test genetico-molecolare, ma i familiari malati di tumore fossero tutti deceduti) si può prendere in considerazione l'esecuzione del primo test anche direttamente su un soggetto sano.

## Dove rivolgersi per la consulenza genetica?

In Italia sono molti i centri pubblici dedicati; sempre meglio rivolgersi in grandi strutture Ospedaliere e Universitarie ove sia presente un centro specificamente dedicato ai tumori ereditari o di genetica medica.



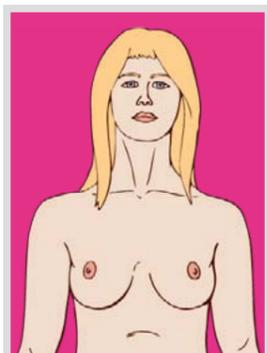
## Autoesame del seno

### L'autoesame non sostituisce la mammografia e la ecografia.

Ogni donna adulta dovrebbe esaminare periodicamente il 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).

### COSA OSSERVARE



Poniti davanti allo specchio, con le braccia sui 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.



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.



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.



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.

### COSA PALPARE



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

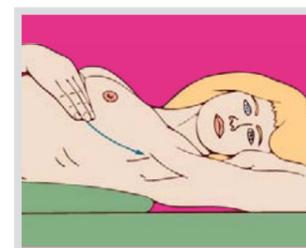
Alza il braccio del lato della mammella da esaminare, con la mano sotto la testa.

Con l'altra mano esegui la palpazione.



La palpazione segue un movimento a spirale, dall'esterno verso l'interno, ovvero al capezzolo.

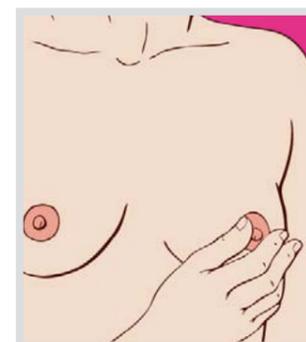
Con la punta delle dita unite premi delicatamente ma in profondità, procedi lentamente nel movimento rotatorio verso il capezzolo. Verifica che non vi siano variazioni di consistenza (noduli o indurimenti).



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

Esegui la manovra con il 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).



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, controllare il colore con un fazzoletto e riferisci questo al tuo medico.

### QUANDO CONSULTARE IL MEDICO

- Una irregolarità, rispetto al solito, della forma del volume della mammella.
- Una irregolarità dell'aspetto del capezzolo.
- Una variazione del profilo della mammella.
- Un'alterazione della cute: zone raggrinzite o infossate.
- Un nodulo al seno o all'ascella.
- Una irregolarità dell'aspetto del capezzolo (per esempio, retroflessione: capezzolo ombellicato).
- Secrezioni dal capezzolo.
- Eczemi (eruzioni cutanee) della mammella.



## **IL GINECOLOGO NELLE VARIE ETA' DELLA VITA: problemi da donne? Non solo...**

### **I giovani: malattie a trasmissione sessuale e prevenzione**

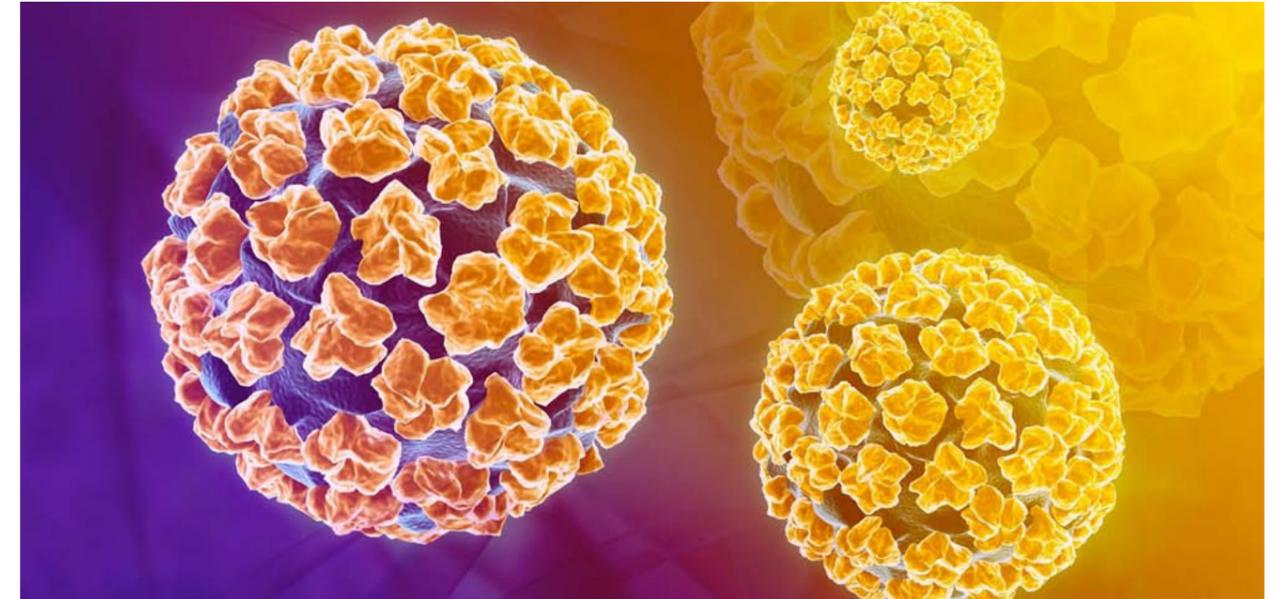
E' importante che i giovani, ragazze e ragazzi si informino e siano informati fin da giovanissimi, in un dialogo aperto e sereno con genitori e adulti di riferimento, dei sistemi di contraccezione e delle malattie a trasmissione sessuale. Queste ultime possono, ma solo in parte, essere prevenute da sistemi "barriera" come il preservativo (condom), ma bisogna comunque conoscerne i principali sintomi e senza timore ricorrere al proprio medico (ginecologo, urologo o consultorio di riferimento) perché anche in caso di eventuale infezione la cura è tanto più efficace quanto più è precoce.

### **L'HPV, un virus a trasmissione sessuale**

Tra le malattie a trasmissione sessuale una delle più frequenti è quella causata dall'HPV (dall'inglese Human Papilloma Virus), una famiglia di virus che si dividono in tipi ad "alto rischio" e a "basso rischio".

I primi, nel caso di infezione persistente per molti anni, possono essere responsabili di alcuni tipi di tumori che colpiscono entrambi i sessi, in particolare il tumore dell'ano e parte dei tumori dell'orofaringe e della cavità orale. Inoltre, nella donna questi virus sono responsabili dei tumori del collo dell'utero, della vulva e della vagina e nell'uomo del cancro del pene.

I tipi a "basso rischio", non implicati nelle forme tumorali, possono, invece, essere causa di lesioni cutanee e mucose molto frequenti in ragazze e ragazzi (verruche e condilomi specie della zona ano-genitale, papillomi delle vie respiratorie, etc...).



Ma si può evitare di sviluppare gran parte di queste malattie perché, ormai da circa un decennio, sono stati messi a punto vaccini contro l'HPV che il sistema sanitario nazionale offre gratuitamente ai giovani a partire dal compimento dell'11° anno, età nella quale il vaccino mostra la sua massima efficacia.

E' perciò importantissimo che ragazze e ragazzi si vaccinino contro questo virus.

### **Ma la prevenzione non finisce qui....**

Dai 25 anni inizia lo screening cioè l'invito, da parte della ASL di appartenenza, a sottoporsi gratuitamente ad un test per la prevenzione dei tumori del collo dell'utero.

Nel caso in cui il test (HPV-DNA test o pap-test) sia positivo cioè evidenzi un "rischio di malattia", la donna verrà invitata ad un ulteriore approfondimento (colposcopia). Altrimenti sarà rinviata ad un successivo controllo che potrà avere intervalli diversi (un anno, tre anni o cinque anni a seconda del test usato e del livello di rischio). **Anche le ragazze vaccinate per l'HPV dovranno partecipare allo screening. L'attuale vaccinazione, infatti, previene le infezioni dai tipi di virus che causano circa il 70% dei tumori del collo dell'utero; per il restante 30% la prevenzione si basa sulla adesione allo screening.**

### **Cosa fare se compaiono irregolarità mestruali prima dei 45aa?**

E' necessario rivolgersi al ginecologo il quale, studiata la situazione ormonale della donna, consiglierà la migliore strategia di trattamento e valuterà anche eventuali problematiche mediche personali o familiari. Ricordarsi, infatti, che l'uso di terapie ormonali (per via orale, transdermica o vaginale) non può essere consigliato senza tener conto degli effetti collaterali e di eventi indesiderati ad esse correlate: problematiche tromboemboliche e familiarità per tumore al seno rappresentano condizioni in cui terapie che contengono

estrogeni e progesterone sono fortemente sconsigliate.

Importante segnalare al medico durante l'assunzione di ormoni rialzi della pressione arteriosa o comparsa di cefalea e di dolori articolari acuti.

### **Un momento critico: la menopausa**

La prima manifestazione di un cambiamento nella vita della donna è la comparsa di irregolarità del ciclo mestruale: l'età di insorgenza è intorno ai 50 aa, ma può anticipare in relazione a caratteristiche familiari o a stili di vita.

Questo cambiamento ormonale, che porta rapidamente alla perdita della funzione riproduttiva, ha delle ripercussioni importanti sulla vita sessuale, ma più in generale anche sulla sfera sociale della donna. Frequentemente si manifesta una sintomatologia neurovegetativa (vampate, sudorazioni, insonnia, nervosismo) talora associata a riduzione della memoria, calo o perdita del desiderio sessuale che può destabilizzare la donna e condizionarne fortemente la vita quotidiana. Inoltre la riduzione della produzione di estrogeni causa anche un decremento della densità dell'osso.

In caso di sintomatologia acuta vi è la possibilità di assumere una terapia ormonale sostitutiva (TOS) che va comunque sempre discussa e concordata prima con il ginecologo di riferimento, ricordandosi che le controindicazioni all'assunzione sono sostanzialmente le stesse per tutte le terapie ormonali e che il periodo di assunzione non deve superare i 5 anni. Nel caso si decida per una terapia ormonale, una attenzione particolare va portata nella prevenzione dei tumori del seno. Tale terapia può determinare un aumento della densità ossea e favorire l'assorbimento del calcio nel tratto intestinale; anche se oggi esistono molte terapie non ormonali (VitD, Bifosfonati, Denosumab, ecc) dedicati specificamente alla osteopenia e alla osteoporosi senza necessità di cure ormonali. Le terapie ormonali sono inoltre protettive nei confronti della patologia benigna dell'ovaio e dell'endometrio.

### **In menopausa ci sono disturbi specifici dell'apparato genitale femminile?**

Alcune donne in seguito al calo di estrogeni lamentano disturbi dell'apparato urogenitale (vulva e vagina, uretra e vescica) che vanno dalla sensazione di secchezza delle mucose al dolore durante i rapporti sessuali, al bruciore durante la minzione e all'aumento degli episodi infiammatori (cistiti spontanee o dopo il rapporto sessuale).

Anche queste situazioni potranno trovare facile e rapida soluzione attraverso terapie locali (in ovuli o creme vaginali) ormonali o contenenti sostanze idratanti a base di acido ialuronico, vitamina E, calendula, borragine, germe di grano etc. e attraverso l'eliminazione di germi che trovano un terreno favorente nelle infezioni.

### **Che controlli eseguire durante la TOS (terapia ormonale sostitutiva)?**

I diversi schemi terapeutici esistenti potranno mantenere un'assenza o ripristinare una ciclicità mestruale farmacologica.

Ricordarsi con periodicità annuale il controllo senologico con mammografia ed eventuale

ecografia mammaria e l'esecuzione di una ecografia endovaginale per il controllo delle ovaie e dell'endometrio (il tessuto interno all'utero responsabile, per sfaldamento delle cellule, del ciclo mestruale in età fertile), oltre ad aderire allo screening per il tumori del collo dell'utero.

### **E le terapie "naturali"?**

Le cosiddette terapie naturali rappresentano un gruppo eterogeneo di rimedi da considerare con prudenza come alternativa, sia per l'efficacia che per i possibili effetti collaterali. Vengono reputate una valida scelta per le donne che non possono assumere ormoni (estrogeni e progesterone) o mostrano una scarsa accettazione psicologica o fisica rispetto al loro uso.

Il ginecologo saprà confrontare tutte le nuove realtà farmacologiche per una migliore personalizzazione degli schemi terapeutici attraverso prodotti fitoterapici contenenti varie essenze vegetali con effetti differenti in relazione alla risoluzione dei sintomi vasomotori e/o psichici (ansia, disturbi dell'umore, depressione, insonnia).

I preparati erboristici "fai da te", invece, hanno caratteristiche e differenze legate prima di tutto al fatto di essere multicomponenti. Inoltre la loro composizione chimica varia a seconda delle parti della pianta utilizzata, della stagione della raccolta e delle proprietà del suolo e clima del luogo di provenienza di tali erbe mediche.

**I prodotti contenenti soia e suoi derivati, utilizzati per ridurre vampate e sudorazioni e molto diffusi sul mercato italiano, non vanno assunti in pazienti con pregresso tumore al seno.**

### **E se una donna è stata operata di un tumore al seno?**

Il tumore alla mammella può colpire donne ancora in età riproduttiva o donne già in pre-menopausa. In relazione al percorso terapeutico legato alle caratteristiche del tumore e all'età di insorgenza, la donna potrà avere necessità di seguire un trattamento chemioterapico associato o meno a farmaci che inducono una menopausa farmacologica o a farmaci antiormonali (tamoxifene, inibitori aromatasi) che hanno un diverso impatto sulla sfera ginecologica.

Alle donne giovani è offerta la possibilità di consultare centri specializzati per la conservazione degli ovociti e/o di tessuto ovarico per preservare la propria fertilità.

L'uso di terapia locale e di integratori non contenenti ormoni o soia dovrà essere consigliato per sostenere la donna e per gestire la comparsa di sintomi menopausali.

Il controllo ginecologico deve essere annuale con esecuzione di ecografia pelvica endovaginale, visto che alcuni tumori alla mammella (tumori eredo familiari) possono correlarsi a tumori ovarici. Inoltre, alcuni farmaci (tamoxifene) possono provocare, in una piccola percentuale di pazienti, effetti collaterali con comparsa di patologie dell'endometrio (parte interna dell'utero).

## Pillole Rosa:

**Malattie a trasmissione sessuale:** Oltre al preservativo, strumento preventivo principale per ridurre il rischio di trasmissione delle infezioni sessualmente trasmesse, attualmente sono disponibili vaccini per quanto riguarda specificatamente le malattie da HPV.

Le malattie causate da HPV, che colpiscono sia uomini che donne, possono essere, dunque, in gran parte prevenute dalla vaccinazione contro l'HPV.

**Screening per i tumori del collo dell'utero:** Le donne sono chiamate dalla loro ASL di appartenenza dai 25 fino ai 64 anni di età. Il test viene ripetuto ogni 3 (Pap-test) o ogni 5 anni (HPV-DNA test). Situazioni particolari possono prevedere controlli più ravvicinati.

**Menopausa:** L'età media di insorgenza della menopausa in Italia è 48-50 anni. Si parla di menopausa precoce quando insorge prima dei 45 anni.

La sintomatologia più frequente è la comparsa di vampate, sudorazioni, insonnia ed aumento di peso. Molte donne possono soffrire di sintomi dell'apparato uro-genitale. In menopausa le donne perdono l'effetto protettivo degli ormoni sull'osso.

La somministrazione delle terapie ormonali sostitutive può risolvere la sintomatologia neurovegetativa e migliorare notevolmente i disturbi psicologici della donna, ma va sempre prima discussa e concordata con il ginecologo.

Le "terapie naturali" rappresentano un gruppo eterogeneo di rimedi da considerare con prudenza come alternativa sia per l'efficacia che per i possibili effetti collaterali. Anche in questo caso sarà il ginecologo a suggerire i diversi prodotti fitoterapici a seconda dei sintomi e della specifica situazione della donna.

## Suggerimenti

Aderite senza timore agli appuntamenti di prevenzione proposte dalla vostra ASL. Se avete dubbi sulla vaccinazione contro il Papilloma Virus (HPV) rivolgetevi al pediatra, al medico di medicina generale, al ginecologo e ai servizi vaccinali della ASL, per avere informazioni più dettagliate.

Le terapie ormonali devono essere assunte solo dopo aver valutato i benefici ed i rischi della donna derivanti dalla sua assunzione e sarà il ginecologo a valutarli caso per caso. Prima di iniziare una terapia ormonale sottoporsi sempre ad una visita ginecologica che includa l'esecuzione dell'ecografia endovaginale.

Informate sempre il medico dell'assunzione di farmaci per altre patologie o di malattie familiari.

E' possibile risolvere molte delle problematiche presenti nella donna in pre/perimenopausa con terapie complementari di vario genere, che possono, pertanto, essere considerate valide scelte in alcune pazienti.

E' importante seguire una corretta alimentazione ed una costante attività fisica per migliorare il quadro metabolico della donna, aumentare il tono muscolare e stimolare l'attività dell'osso.



# METTIAMOCI IL CUORE

## Il cuore delle donne

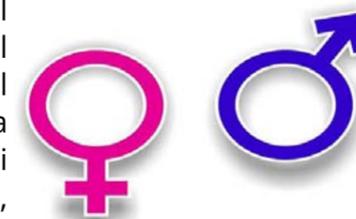


Generalmente le malattie cardiovascolari vengono considerate un problema tipicamente maschile che non riguarda le donne. In realtà le malattie cardiovascolari colpiscono le donne ugualmente circa dieci anni più tardi rispetto agli uomini e si presentano complessivamente con eventi più gravi. Per questo motivo le donne devono essere adeguatamente informate e assumere consapevolezza di quali sono i fattori di rischio cardiovascolare e delle misure preventive che possono essere messe in atto per evitare l'infarto e gli altri

eventi cardiovascolari maggiori.

## Perché le donne sono diverse dagli uomini?

Le donne sono generalmente "protette" fino alla menopausa da parte degli ormoni che vengono prodotti dalle ovaie, ovvero gli estrogeni e il progesterone. Questi ormoni tendono a diminuire il valore del colesterolo "cattivo" (colesterolo LDL), ad aumentare il valore del colesterolo "buono" (colesterolo HDL) e della pressione arteriosa e modulano l'effetto delle catecolamine, ovvero gli ormoni che vengono prodotti in condizioni di stress. Finché presenti, gli ormoni sessuali proteggono la donna dall'aterosclerosi, la malattia che comporta indurimento e progressiva ostruzione dei vasi arteriosi e che può



portare all'angina pectoris (dolore a livello toracico) e all'infarto, se sono coinvolti i vasi coronarici, oppure all'ictus, se coinvolti i vasi cerebrali.

## Perchè le malattie di cuore colpiscono le donne ?

L'adozione di comportamenti non salutari, quali il fumo, l'alimentazione scorretta, l'abuso di alcol e uno stile di vita sedentario, con conseguente aumento di ipertensione arteriosa, dislipidemia (alterazione del metabolismo dei grassi), obesità, diabete, ha contribuito a modificare, nel corso degli anni, il profilo di rischio cardiovascolare della donna. Nel momento in cui viene meno la protezione ormonale, le donne vengono colpite addirittura più degli uomini da eventi cardiovascolari gravi.

**ATTENZIONE: negli ultimi anni l'incidenza dell'aterosclerosi coronarica, dell'angina pectoris, dell'infarto miocardico e dell'ictus risulta significativamente aumentata anche nell'età fertile.**



## La pillola anticoncezionale è pericolosa per il cuore?



Il metodo contraccettivo più utilizzato nel mondo occidentale è la "pillola" ovvero un farmaco che concentra una piccola quantità di estrogeni e progestinici che ha il potere di modulare e bloccare l'ovulazione. Tuttavia l'uso degli anticoncezionali orali può risultare un fattore di rischio cardiovascolare aggiuntivo, poiché, in soggetti a rischio, potrebbe aumentare la coagulabilità del sangue e accentuare il peso degli altri fattori di rischio già noti. In particolare, l'assunzione della pillola può aumentare da 10 a 20 volte il rischio di malattia coronarica in

donne di età maggiore ai 35 anni, fumatrici e ipertese.

**ATTENZIONE: prima di iniziare l'assunzione di un contraccettivo orale è buona regola sottoporsi ad esami ematochimici specifici e ad una visita medica accurata, e, durante il trattamento, è importante misurare la pressione arteriosa ogni tre mesi e smettere di fumare.**

## Donna e Mamma

Durante un periodo delicato e complesso dal punto di vista ormonale come la gravidanza, il rischio cardiovascolare potrebbe aumentare, con conseguenze importanti per la mamma e per il nascituro. E' importante, quindi, smettere di fumare, non bere alcolici, controllare la pressione arteriosa e i valori della glicemia, adottando contemporaneamente una alimentazione corretta e mantenendo uno stile di vita attivo. Basti pensare che circa nell'8% delle future mamme si sviluppa ipertensione in gravidanza e che circa il 5% delle future mamme presenta valori pressori già elevati all'inizio della gestazione. Anche il diabete è

più frequente in gravidanza, in particolare se è presente una familiarità. E' bene ricordare che il fumo di sigaretta, anche quello passivo, provoca gravi danni al bambino, può comportare ritardi di crescita e aborto e, durante l'allattamento, riduce la produzione di latte materno nel quale passano prodotti di degradazione del tabacco.

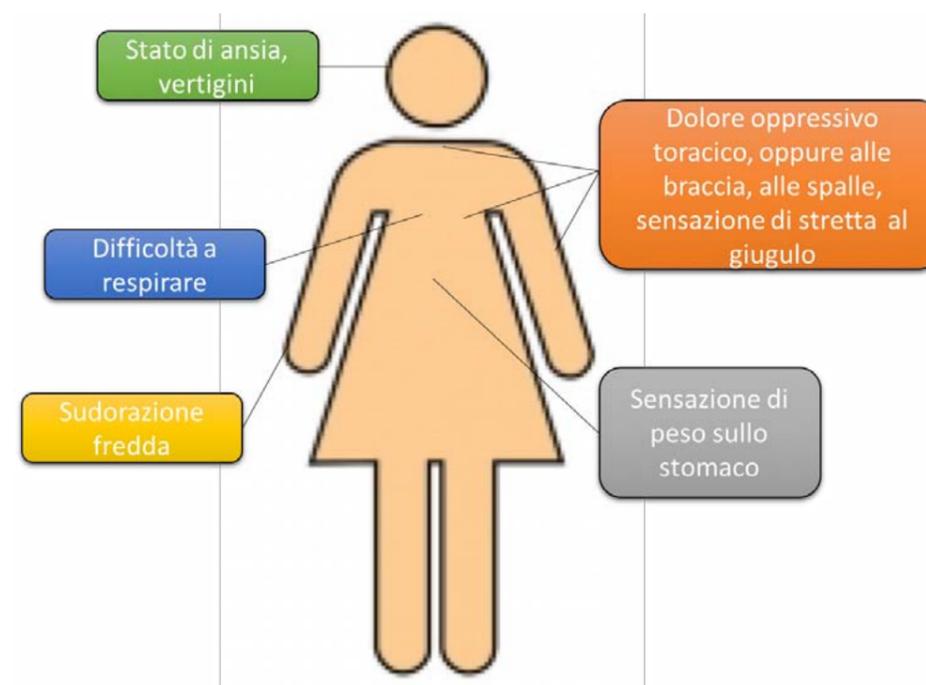
**ATTENZIONE: le donne, in qualità di mamme, rappresentano il primo riferimento per una famiglia. La maggior parte delle abitudini comportamentali e dietetiche, che influenzano la comparsa delle malattie di cuore, si acquisisce durante l'infanzia e l'adolescenza. In quest'ottica le donne devono dare l'esempio di una vita sana e regolata e devono promuovere l'educazione dei figli e l'adesione ai programmi sanitari.**

## Come si manifesta l'infarto nella donna?

Quando compaiono, gli eventi cardiovascolari sono spesso più gravi nella donna che nell'uomo. Il quadro clinico nella donna non è così evidente come quello degli uomini: spesso il dolore manca, è localizzato in sede diversa dal torace, ed è confuso con quello derivato da altre patologie. I sintomi dell'infarto nelle donne quindi, spesso sono difficili da riconoscere e questo può aumentare il rischio di non ricorrere ad un intervento di assistenza medica tempestivo ed appropriato, che è la condizione essenziale per salvarsi. Bisogna infatti ricordare sempre che il danno dell'infarto diventa sempre più grave con il passare delle ore, e l'efficacia degli interventi terapeutici è tanto maggiore quanto più precocemente iniziati.

**ATTENZIONE: agire in modo tempestivo al primo avvertimento di sintomi di infarto può salvare la vita e limitare i danni.**

## Sintomi dell'infarto miocardico nelle donne



## Cosa si può fare per prevenire le malattie cardiovascolari? L'importanza di stili di vita sani

È importante tener presente che molti dei fattori per le malattie cardiovascolari derivano da stili di vita non corretti, ma modificabili.

Ogni donna può fare molto per mantenersi in buona salute, imparando ad alimentarsi correttamente fin da quando si è ancora molto giovani, evitando il fumo e l'alcol, mantenendo un adeguato peso corporeo e un buon regime di attività fisica. Praticare regolarmente una attività fisica moderata, almeno per un'ora al giorno, anche frazionata durante la giornata, è fondamentale per mantenersi in buona salute. L'attività fisica può essere di tipo sportivo o legata alle attività della vita quotidiana (ad esempio camminare a passo svelto, fare le scale a piedi, andare a lavoro in bici).

Un regime dietetico vario ed equilibrato garantisce un apporto ottimale di nutrienti e di sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di diverse condizioni patologiche.

**ATTENZIONE: un limitato consumo di sale (non più di 5 g al giorno) contribuisce a ridurre la pressione arteriosa negli ipertesi e nella popolazione generale.**

### Qualche numero:

- 1 donna su 4 muore per malattia cardiovascolare
- Il 56 % delle donne dopo i 55 anni ha valori elevati di colesterolo nel sangue
- Il 60% delle donne ha la pressione alta dopo i 55 anni
- Il 25%, considerando tutte le fasce di età, non svolge attività fisica regolare
- Il 36% delle donne è in sovrappeso
- Il 33% delle donne risulta obeso
- Il 13 % delle donne risulta essere diabetico

### Le regole per una vita sana

È importante ricordare che se si segue uno stile di vita equilibrato è possibile prevenire e ridurre l'incidenza delle malattie di cuore!

- Praticare un'attività fisica regolare
- Abolire il fumo ed evitare il consumo rischioso e dannoso di bevande alcoliche
- Variare le scelte a tavola, consumando ogni giorno i cereali (pane - pasta - riso - ecc.) e almeno 3 porzioni di frutta e 2 di verdura
- mangiare il pesce almeno 2 volte alla settimana (possibilmente fresco) e incrementare il consumo di legumi
- limitare il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale e privilegiare l'olio extravergine di oliva
- ridurre il consumo di sale, preferendo quello iodato
- ridurre o evitare il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata

**ATTENZIONE: evitare le diete "fai da te" e rivolgersi sempre al medico di fiducia; in caso di riscontro di elevati valori pressori o di colesterolemia o di glicemia è opportuno effettuare una visita medica per iniziare quanto prima il trattamento terapeutico adeguato.**



# LA PREVENZIONE DEL TUMORE DEL COLON

## Il tumore del colon è raro o frequente?

Il tumore del colon rappresenta la seconda causa di morte per neoplasia in Italia e negli altri paesi occidentali, dopo il tumore del polmone nell'uomo e quello del seno nella donna. La maggior parte dei tumori del colon, indipendentemente dalle cause, deriva da polipi adenomatosi che sono lesioni inizialmente benigne. Gli adenomi possono, nel tempo, trasformarsi in lesione maligna ed il rischio di trasformazione dipende da alcune caratteristiche del polipo stesso come le dimensioni, il loro numero, i caratteri istologici, la presenza di alcune alterazioni cellulari. I polipi sono, nella maggior parte dei casi, asintomatici e quindi rimangono a lungo clinicamente silenti. Tuttavia è molto importante prestare attenzione ad alcuni sintomi e segni che possono insorgere in presenza di polipi o tumore del colon come la presenza di sangue nelle feci (visibile o occulto ovvero riscontrato con specifica analisi), la presenza di anemia, sideropenia (carenza di ferro) e/o le modificazioni dell'alvo (stipsi o diarrea di recente insorgenza). Si stima che occorrono circa 10 anni affinché un adenoma possa trasformarsi in tumore, pertanto riuscire ad individuare la lesione e rimuoverla in questo lungo periodo, consente di interrompere questa sequenza.

## Chi è a rischio di tumore?

A partire dai 50 anni di età il rischio di insorgenza di questo tumore diviene consistente in tutti e due i sessi, ma in alcune condizioni particolari il rischio può essere ancora maggiore; ad esempio se altre persone in famiglia hanno sofferto della stessa malattia o nei soggetti che abbiano già subito un trattamento per polipi o tumore del colon. Di seguito l'elenco dei principali fattori di rischio per lo sviluppo del tumore del colon:

- Età: la maggior parte dei tumori del colon si sviluppa in soggetti ad iniziare da 50 anni
- Familiarità di primo grado per tumore del colon e/o per polipi adenomatosi
- Malattie ereditarie come la Poliposi Familiare (FAP), Tumore del Colon Ereditario Non Poliposico (HNPCC)
- Pregressi polipi e/o tumori del colon
- Pregressi tumori in altre sedi (seno, utero, ovaio)
- Sovrappeso od obesità
- Dieta ricca di grassi animali, carni rosse e povera di fibre
- Stile di vita sedentario

## Perché è utile la prevenzione?

La possibilità di guarire dipende soprattutto dalla precocità della diagnosi. Questa malattia impiega molti anni per diventare maligna e più precoce è la diagnosi, maggiore è la possibilità di guarigione. Il riconoscimento nella fase più precoce, quando è ancora benigna, permette di evitare la degenerazione in carcinoma con un semplice trattamento endoscopico (poco invasivo), ambulatoriale, evitando così l'intervento chirurgico.

## Come si fa la prevenzione?

Gli esami utilizzati e più diffusi nella prevenzione sono il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci e la colonscopia.

La ricerca del sangue occulto nelle feci consiste nella ricerca di eventuali minime tracce di sangue, non visibili ad occhio nudo, rilasciate nelle feci da un eventuale tumore benigno o maligno. Questo esame indicato nelle persone di 50 anni e oltre, può essere fatto molto semplicemente a casa propria, portando poi il campione raccolto presso la ASL di riferimento. Se risulta negativo va ripetuto ogni due anni, se positivo deve essere seguito da una colonscopia per ottenere una diagnosi accurata ed eseguire un eventuale trattamento.

La colonscopia consiste in una visualizzazione di tutto il colon con una sonda endoscopica flessibile, che permette anche l'asportazione della maggior parte delle lesioni senza ricovero; viene effettuata nei soggetti con dimostrata presenza di sangue occulto nelle feci, ma talvolta viene eseguita come primo esame nella prevenzione individuale. E', infatti, l'esame raccomandato nella prevenzione nei soggetti ad alto rischio per familiarità (in questo caso la colonscopia deve essere eseguita a partire dai 40 anni di età o talvolta ancora prima), per storia personale di polipi o tumori o in altre situazioni particolari per le quali è opportuno consultare uno specialista. La colonscopia è una procedura ambulatoriale, richiede una preparazione accurata che verrà consigliata dal centro di riferimento, e viene

eseguita generalmente con una sedazione.

## Recenti acquisizioni sull'associazione tra tumore del colon e del seno

Recenti studi epidemiologici hanno indicato che l'eccesso di peso (sovrappeso ed obesità) rappresenta un rischio maggiore per il cancro, in particolare, sia per il cancro al seno per le donne che per il cancro al colon per entrambi uomini e donne. Questa recente dimostrata associazione si basa sull'evidenza che le cellule adipose, in combinazione con le cellule immunocompetenti, inducono uno stress metabolico in grado di accelerare la crescita cellulare e la sopravvivenza delle cellule tumorali. Non sono ancora noti i fini meccanismi di questi effetti e quindi non ci sono ancora farmaci in grado di inibire/controllare questo meccanismo.

L'eccesso di peso è associato con uno stato infiammatorio cronico di basso grado. Sia nel caso del cancro al seno che di quello al colon fattori derivati dalle cellule adipose (grasso) provocano questo stato infiammatorio cronico. Il grasso è una fonte di estrogeni e questo è stato indicato come il principale fattore di rischio. La produzione di estrogeni avviene nell'ovaio nel periodo prima della menopausa mentre dopo la menopausa gli estrogeni sono prodotti dal tessuto adiposo. Recenti studi hanno dimostrato che il grasso rappresenta un fattore di rischio per il cancro al seno solo dopo la menopausa. Quindi, se per il cancro al colon l'età del rischio e quindi dello screening inizia per tutti a 50 anni, le donne con eccesso di peso dopo la menopausa, ancor più se hanno avuto una neoplasia al seno, devono essere sottoposte ad esame endoscopico di screening del colon.

[www.fsitaliane.it](http://www.fsitaliane.it)  
[www.incontradonna.it](http://www.incontradonna.it)  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)