

REAL LIFE

IL SENO È BELLEZZA, MATERNITÀ, NUTRIMENTO, INTIMITÀ e quando si ammala è un duro colpo per la femminilità. Lo sanno in molte: il tumore alla mammella è la neoplasia più diagnosticata nelle donne, con 55mila nuovi casi solo nell'ultimo anno. Oggi grazie alla ricerca, ai progressi terapeutici e a una sempre maggiore diffusione dei programmi di screening e prevenzione, aumentano le possibilità di avere una diagnosi precoce e cure più efficaci, personalizzate, meno invasive. Non solo, le donne hanno imparato a fare rete, traendo forza l'una dall'altra per combattere la malattia: insieme riescono ad affrontare i percorsi di cura in modo migliore, molte di loro sono arrivate a trasformare un momento difficile in un impegno positivo a favore degli altri e di se stesse, un'opportunità per dare un valore più autentico alla vita. Come Stefania, Anna, Barbara e Adriana, le protagoniste di questo servizio e di una serie di podcast (vedi pagina 93), un progetto nato dalla collaborazione tra F e l'azienda farmaceutica Roche, dedicato alle loro storie e alla loro lotta contro il tumore al seno.

LO SCREENING NON PUÒ ASPETTARE

Diagnosi e trattamenti tempestivi del tumore al seno sono le prime e più importanti strategie per ottenere le maggiori probabilità di guarigione. Lo screening mammografico è fondamentale ma, a causa della pandemia, si è assistito a un calo di questa importante attività di diagnosi e prevenzione: nei primi 5 mesi del 2020, in Italia, sono stati eseguiti circa 500mila screening mammari in meno rispetto allo stesso periodo del 2019 (dati: Osservatorio Nazionale Screening). Ritardi che si traducono in una significativa riduzione delle nuove diagnosi (2.099 in meno). Con l'obiettivo di contribuire a ridare priorità e rilanciare lo screening mammografico, Roche e Fujifilm hanno deciso di donare dei mammografi di ultima generazione a una selezione di strutture sanitarie diffuse su tutto il territorio e promuovere una campagna di informazione e sensibilizzazione per invitare le donne a una sana e costante screening routine. Per saperne di più: screeningroutine.it



Dopo una diagnosi di tumore al seno

IL NOSTRO TEMPO NUOVO

di *Ilaria Amato*

Durante la malattia ho capito quante persone tengono a me

Stefania Salvetti, 31 anni, segretaria

Un giorno, sotto la doccia, ho sentito qualcosa al seno. Avevo 28 anni e la diagnosi è arrivata presto: tumore triplo negativo. Non c'era tempo da perdere, ma non mi hanno operato subito, sono passati sette mesi prima dell'intervento: sei di chemioterapia e uno in cui ho fatto la crioconservazione degli ovuli, l'unico modo per poter avere una gravidanza nel caso in cui le cure avessero bloccato il ciclo mestruale.

Come si accoglie una diagnosi così?

Mia mamma aveva avuto il cancro, mio padre se ne era andato per un cancro. Credevo fosse impossibile capitasse anche a me, invece è successo. A quel punto potevo solo affidarmi ai medici: «Non solo ti cureremo, noi ti guariremo», mi

hanno detto. Ci ho sempre creduto.

Qual è stato il momento più duro?

Ho fatto una mastectomia preventiva bilaterale e il post operatorio è stato molto doloroso, anche psicologicamente: quando mi sono guardata per la prima volta allo specchio stavo per svenire.

Cosa le ha dato la forza di reagire?

Affrontare le cose un passo alla volta: non è che se ti preoccupi di più guarisci. Solo le cure cambiano le tue condizioni, io ne ho fatte tante anche di innovative, come l'immunoterapia, è stato importante sapere di poter sperimentare ogni via per sconfiggere la malattia. Vedere che, anche se di poco, miglioravo mi aiutava a guardare avanti, avere obiettivi: ero stata operata a novembre e volevo

fare il Natale in Finlandia con mio fratello e le mie nipoti. A pensarci oggi, se non avessi avuto persone per cui farlo non ci avrei messo tanto impegno. Volevo guarire per il mio fidanzato, per la mia famiglia, per gli amici, ne valeva la pena.

Cosa le ha fatto scoprire la malattia?

Di non essere sola. Alcuni legami sono diventati ancora più forti - dopo la fine delle terapie con il mio fidanzato di allora ci siamo sposati - altri sono migliorati. Fondamentale è stato entrare a far parte dell'associazione *Amiche per mano*, affiliata a *EuropaDonna*, che sostiene le donne malate di tumore al seno, con cui condividere gioie e dolori. Ecco, con il cancro ho capito quante persone tengono a me.

SILVIA TENENTI



Fare rete per sostenere le donne

Anna Mancuso, 62 anni, architetto

La prima volta che ho scoperto di avere un cancro al seno avevo 32 anni e un figlio di 2. Mi sentivo sola e impaurita, temevo di non vederlo crescere. Un anno dopo ho fondato *Salute Donna* per aiutare tutte le donne che affrontano il tumore: avevo bisogno di capire cosa mi aspettava, di confrontarmi con chi viveva quello che stava accadendo a me. Così quando la malattia è tornata, 5 anni dopo, mi ha spaventata meno.

Ero circondata da una rete fatta di medici, infermieri e altre donne che vivevano la mia stessa esperienza. Poi a 54 anni è arrivato il terzo tumore, ma l'ho preso in tempo perché, dopo il test genetico Brca che rileva un maggior rischio di un sviluppare tumori alla mammella, ero risultata positiva e quindi facevo controlli ravvicinati.

Come le ha cambiato la vita la malattia?

Mi permesso di trasformare un momento tanto difficile in un'opportunità per sostenere le altre donne che vivono l'esperienza del tumore con la mia associazione: organizziamo gruppi di auto-aiuto guidati da una psico-oncologa, sessioni di rilassamento e respirazione, corsi di cucina. Per sentirsi ancora delle persone e non solo malate. A volte uccide più la testa che il cancro. La speranza non deve mai abbandonarci. Io combatto la mia malattia perché l'ho accettata, l'ho ascoltata, mi sono informata. E ho rivisto la mia scala di valori: consideri la vita in modo diverso quando la stai per perdere. Conti solo tu, come donna, come essere umano. Tutto il resto - la carriera, gli stress inutili - puoi lasciarteli alle spalle.



La vita bisogna viverla tutta

Barbara Biasia, 59 anni, casalinga

Facevo un controllo di routine al seno quando dalla mammografia è emerso un tumore. Ho chiamato subito mio marito: «Emilio, mi ami?»: ero terrorizzata. È stato lui a spiegare il cancro ai nostri figli, con una disegno: c'erano dei medici con dei fucili che facevano la guerra alla malattia. Ho fatto l'intervento nel 2009 e finito le ultime cure nel 2014, due anni dopo ho cominciato ad avere un forte dolore al braccio e tanta stanchezza. Mi dicevano che ero depressa. Io lo sentivo che non era così: il mio corpo voleva farmi capire che c'era qualcosa che non andava. Ho insistito per fare dei controlli: è emerso che la malattia era andata avanti e erano comparse anche delle metastasi.

Cos'è successo?

Può sembrare strano, ma quella notizia terribile ha trasformato la mia esistenza

in meglio. Ho pianto per una settimana, poi ho trovato un'oncologa che ha saputo farmi reagire. Mi ha detto: «La vita non si è fermata. Bisogna vivere tutta quella che c'è». Mi sono ritrovata realmente persa e volevo aiutare le altre donne. Ho iniziato a scrivere libri per raccontare la mia esperienza (*Due motori per la vita; Ripartire*) e con il ricavato ho donato un dermo-pigmentatore per chi perde le sopracciglia con la chemio e un ecografo. In più, non avevo mai fatto sport e ho iniziato a fare nordic walking grazie a una mia amica che mi ha invitato a provare. Inoltre, sono poi fiera di essere la referente per la Valle d'Aosta per l'Associazione *Noi ci siamo*. Ci incontriamo, ci confrontiamo con le altre, anche su Zoom se non riusciamo di persona e parliamo: la malattia non è un tabù.

La diagnosi precoce è la base

Adriana Bonifacino, 67 anni, senologa e presidente di *Fondazione IncontraDonna*

Il tumore alla mammella ha attirato sempre la mia attenzione perché colpisce l'organo femminile per eccellenza: simbolo di bellezza, maternità e nutrimento. Ho iniziato a occuparmene dagli Anni'70 come medico e come volontaria anche a livello istituzionale. Nel 2008 ho dato vita all'associazione *Incontra Donna*, che oggi è una fondazione: ho capito che le pazienti avevano bisogno di un punto di riferimento, di una spalla, un sostegno.

In quali tipi di iniziative siete impegnati?

Innanzitutto a fare prevenzione a 360 gradi tramite l'alimentazione, lo stile di vita e i controlli. Perché è questo il primo step per sconfiggere la malattia. Inoltre ci occupiamo della tutela dei diritti delle donne malate per assicurare una migliore qualità della

vita, ci battiamo per fornire assistenza psicologica soprattutto nella fase della diagnosi che cambia per sempre la vita. Le donne oggi vogliono sapere e sono sempre più consapevoli, non lasciamole sole in questo passaggio delicato. Siamo poi attivi con campagne come *FrecciaRosa*, che intercetta le persone sul territorio e fa informazione sui treni in tutta Italia. Cerchiamo di agganciare le persone distratte dalla frenetica routine quotidiana.

La sua speranza nella cura del tumore al seno?

Operare sempre meno e avere cure più mirate. In tutto ciò la diagnosi precoce è la base: per questo mi sento di dire alle donne di non avere paura dei controlli, di fare screening regolari. In questo modo mettetevi voi stesse e la vostra salute prima di tutto. **F**



IL PODCAST DELLA SETTIMANA

LA STORIA DI STEFANIA

Cura, percorsi personalizzati e approccio neoadiuvante

IL MEDICO

Carmine De Angelis



Docente di Oncologia Medica all'Università degli Studi di Napoli Federico II, si occupa principalmente di tumori femminili ed ereditari.



STEFANIA OGGI HA 31 ANNI, è sposata e lavora come segretaria in una piccola azienda della sua città, Bergamo. Ne ha 28 di anni quando, appena assunta, scopre di avere un tumore al seno triplo negativo. Stefania affronta le terapie, l'intervento in cui le asportano il seno e poi prosegue con le cure.

Nella prima puntata dei nostri podcast, un progetto nato dalla collaborazione del magazine **F con Roche**, possiamo ascoltare tutta la sua storia e dare una risposta alle tante domande su questo tipo di malattia, sulle cure, sui percorsi personalizzati, sulla possibilità di diventare madre dopo le terapie: che cos'è un tumore triplo negativo? Quali sono le nuove frontiere di cura? Perché e in quali casi può essere un'opportunità da valutare per la paziente la crioconservazione? Di cosa si tratta?

Ci aiuta a fare chiarezza il professor Carmine De Angelis, docente di Oncologia Medica all'Università Federico II di Napoli.

SILVIA TENENTI

VIVERE UN TEMPO NUOVO DOPO UNA DIAGNOSI DI TUMORE AL SENO è l'iniziativa realizzata dal nostro magazine in collaborazione con Roche, azienda farmaceutica leader nella medicina personalizzata e in oncologia, guidata dall'obiettivo di garantire che ogni paziente - dalle fasi precoci a quelle metastatiche della malattia - possa beneficiare del miglior trattamento, nel contesto di cura ideale. Da questa settimana, e per i prossimi tre mercoledì (12, 19 e 26 ottobre), potrete ascoltare le storie di donne che hanno affrontato la lotta contro il tumore al

seno e hanno creato o fanno parte di associazioni per dare loro supporto. Inoltre, grazie all'aiuto dell'oncologo Carmine De Angelis, troverete le risposte alle domande più frequenti relative alla patologia e alle nuove cure che in questo campo hanno permesso di fare grandi passi avanti.

Ascoltare il podcast è semplice: basta inquadrare con la fotocamera dello smartphone il QR Code qui a lato oppure collegarsi alle principali piattaforme come Spreaker, Spotify e Apple Podcast (ogni puntata dura circa 20 minuti).

**INQUADRA IL QR CODE
E ASCOLTA IL PODCAST**

