

## ***Il tumore al seno...l'importanza della prevenzione***

### **Cosa è il tumore al seno**

Il **tumore della mammella** è una malattia in costante aumento tra la popolazione femminile, tanto da essere uno dei tumori più comuni, il cui rischio aumenta progressivamente con l'età.

In Italia vengono diagnosticati 55.500 nuovi casi/anno (55.000 donne e 500 uomini) di **tumore al seno, il più frequente nel genere femminile in tutte le fasce di età**. Nonostante l'aumento dell'incidenza (+0,9 per cento ogni anno), **di tumore del seno oggi si muore meno che in passato**, grazie ai continui progressi della medicina e agli screening per la diagnosi precoce. 9 donne su 10 (circa il 90 %) sono vive dopo 5 anni dalla diagnosi e 8 su 10 (80%) lo sono a 10 anni dalla diagnosi.

Sono stati identificati molti fattori di rischio: **tra questi gli stili di vita dannosi** caratterizzati da un'alimentazione povera di frutta e verdura e ricca di grassi animali, l'abitudine al fumo e una vita particolarmente sedentaria. Nel 5-10% dei casi, il **tumore della mammella** è associato a una mutazione genetica ereditaria presente su due **geni (BRCA1 e BRCA2)**, che predispongono la donna allo sviluppo sia di **tumore del seno**, sia di **tumore dell'ovaio**. Particolare attenzione dovrebbero prestare le donne che all'interno della loro famiglia (mamma, sorelle, zie) presentano più casi di tumore alla mammella, specie in giovane età.

Ci sono anche alcuni fattori che sembrano essere protettivi sul rischio di tumore del seno: **periodo fertile breve** (prima mestruazione tardiva e menopausa precoce), **gravidanza in giovane età**, e **l'allattamento al seno**.

### **Quali sono i sintomi del tumore al seno?**

Il **tumore della mammella** può non avere sintomi iniziali ed essere così piccolo da non essere percepibile per mezzo dell'autopalpazione. I **cinque segnali** che possono far sospettare la presenza di un tumore al seno sono: presenza di un nodulo, la retrazione del capezzolo o della pelle, rossore intorno al capezzolo, tumefazione ascellare, e secrezioni ematiche dal capezzolo. È fondamentale eseguire correttamente e mensilmente l'**autopalpazione seno**. A partire dai 20 anni l'esame può essere effettuato tra il 7° e il 14° giorno del ciclo, ma non deve sostituire gli esami di screening, ed è importante rivolgersi allo specialista in caso di segnali sospetti.

### **Prevenzione e diagnosi precoce**

**Prevenzione e diagnosi precoce** non sono sinonimi ma insieme sono potenti alleati contro il cancro. Autopalpazione del seno, insieme a visita senologica specialistica, esami di screening (mammografia e ecografia mammaria), e un corretto stile di vita, aiutano la prevenzione e la diagnosi precoce.

### **Controlli periodici per età**

**30-39 anni di età:** anche in assenza di sintomi, si consiglia di rivolgersi a uno specialista per programmare i necessari controlli periodici (**visita senologica ed ecografia mammaria**), specialmente per le donne con familiarità (mamma, sorella, zia o donne in famiglia che hanno avuto o hanno tumore al seno).

**40-49 anni di età:** a tutte le donne, specie in presenza di fattori di rischio (fumo, consumo di alcol, obesità, particolari ed elevati livelli di stress), in premenopausa e che fanno uso di terapia ormonale sostitutiva, si consiglia di **rivolgersi a uno specialista** per prenotare i controlli periodici (visita senologica ed ecografia mammaria).

**50-70 anni di età:** questa è la fascia di età in cui esiste **lo screening gratuito** mammografico **attraverso il SSN** previsto ogni due anni. Oggi già in alcune regioni la fascia di età è stata allargata a 45-75 e presto sarà così su tutto il territorio nazionale. I centri di screening sono presenti in tutte le regioni inseriti nelle ASL.