

# VADEMECUM DELLA SALUTE

**FRECCIA ROSA**

*LA PREVENZIONE VIAGGIA AD ALTA VELOCITA'*



con il patrocinio di



*Ministero della Salute*

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







---

# Introduzione

Gentile Cliente,

l'Associazione IncontraDonna Onlus e Trenitalia ritornano in viaggio insieme per la terza edizione di Frecciarosa che si svolgerà dal 1 al 17 ottobre 2014.

Si tratta di un'iniziativa dedicata alle viaggiatrici dei treni Alta Velocità (Frecciarossa e Frecciar argento) alle quali verrà riservata una promozione personalizzata. Il treno e le principali stazioni diventeranno teatro di attività ed iniziative allo scopo di fornire informazioni sui temi della salute, della prevenzione e dei corretti stili di vita, oltre che su altri argomenti quali il lavoro e la sicurezza.

Il Gruppo Ferrovie dello Stato unitamente ad IncontraDonna, con il patrocinio del Ministero della Salute, intendono così testimoniare un impegno fattivo e costante per la costruzione di una cultura a favore della donna.

Il viaggio di Frecciarosa quest'anno sarà patrocinato anche da Expo Milano 2015 che con WE- Women for Expo, progetto in collaborazione con il Ministero degli Esteri e la Fondazione Arnoldo e Alberto Mondadori, sta costruendo la prima rete di donne di tutto il mondo per renderle partecipi del dialogo globale sui temi del nutrimento, della sostenibilità e della lotta allo spreco.

Il mese di ottobre è notoriamente un mese dedicato alla prevenzione al femminile; il 15 ottobre, in particolare, è la giornata internazionale per la salute del seno (Breast Health Day); ma IncontraDonna e Trenitalia hanno deciso di andare oltre, e hanno voluto dedicare un piccolo vademecum di salute, realizzato con il patrocinio e la collaborazione del Ministero della Salute, di facile consultazione, con informazioni e suggerimenti, riguardanti gli stili di vita, la vaccinazione HPV per il Papilloma Virus che riguarda anche l'uomo (prevenzione primaria), la prevenzione del tumore del seno e quella per i tumori del colon





(prevenzione secondaria). Un vademecum quindi al femminile, ma con molti argomenti che riguardano anche la salute dei maschi.

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 anti - 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 nei 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 poi 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 la effettiva buona salute del seno, e nei casi meno fortunati, poter porre una diagnosi molto precoce di tumore del seno, con elevatissima possibilità di guarigione. In casi molto rari 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. Personale di bordo e dei Freccia-Club, espressamente formato dalla Associazione IncontraDonna onlus, e autorizzato da Trenitalia, Le consegnerà gratuitamente il libricino con l'augurio di farLe cosa gradita. Lo stesso personale sarà a Sua disposizione per chiarimenti sulla finalità dell'iniziativa Frecciarosa, e, nel caso, potrà raccogliere i Suoi dati nel rispetto delle leggi vigenti sulla privacy, qualora avesse dei quesiti specifici e volesse essere da noi successivamente contattata.

Buon viaggio con il Frecciarosa!

Adriana Bonifacino  
Presidente IncontraDonna onlus





# *Hanno collaborato alla stesura del Vademecum*

**Prof.ssa Adriana Bonifacino**

Sapienza Università di Roma  
Azienda Ospedaliera S. Andrea

**Dott.ssa Claudia Cerulli**

Apprendimento Permanente  
Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

**Prof. Emilio Di Giulio**

Sapienza Università di Roma  
Azienda Ospedaliera S. Andrea

**Prof.ssa Maria Rosaria Giovagnoli**

Sapienza Università di Roma  
Azienda Ospedaliera S. Andrea

**Prof. Attilio Parisi**

Apprendimento Permanente  
Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

**Prof.ssa Debora Rasio**

Sapienza Università di Roma  
Azienda Ospedaliera S. Andrea



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"





## *Mangia sano per mantenerti sano*

Abbiamo molto più controllo sulla salute di quanto immaginiamo: possiamo infatti prevenire molti tumori 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.

Per le malattie cardiovascolari e il diabete, i numeri della prevenzione sono ancora più grandi.

Occuparci della nostra salute non è un peso, è DIVERTENTE! Mangiare in modo sano, privilegiando frutta e verdura di stagione, respirare aria buona, cercare il contatto con la natura, svolgere attività fisica apportano al nostro corpo sostanze vitali, facilitano l'eliminazione di tossine, rafforzano il sistema immunitario, sostengono la nostra fisiologia e in aggiunta... ci fanno sentire bene!

## *Creiamo un percorso salute*

Le nostre scelte alimentari possono influenzare potentemente la salute in due modi: 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.

**SAPERÈ È POTERE**



## Arricchisci la tua dieta di alimenti vegetali

**I vegetali** contengono innumerevoli sostanze: vitamine, minerali, oligoelementi, fibra, enzimi, le quali lavorano insieme per supportare il sistema immune, per difenderci dalle tossine e per mantenerci in salute.

La dieta dovrebbe includere una varietà di verdure, erbe aromatiche, spezie, frutta, cereali integrali, legumi.

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.

Semi e frutta oleosa ( **NON** salati **NÉ** tostati) sono ricchi in sostanze protettive e in buoni oli, inducono sazietà senza stimolare l'insulina. Noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, semi possono essere consumati come snack o a fine pasto: sono calorici ma non ingrassano se assunti in quantità moderata.

- Consuma ogni giorno almeno 3 porzioni di frutta fresca e 2 di verdura
- Consuma quotidianamente i cereali, inserendo quelli 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 3 volte a settimana)
- Riduci il consumo di sale e usa erbe aromatiche e spezie per arricchire il piatto di gusto e nutrienti
- Riduci il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata.





## Limita il consumo di carne

- Consuma la carne due-tre volte a settimana e preferisci quella bianca (pollo, tacchino, coniglio)
- Nota le quantità di carne che consumi: una porzione appropriata potrebbe essere quella corrispondente al palmo della mano
- Quando mangi la carne, associa nel pasto verdura e frutta ricchi in fibra e sostanze protettive
- Riduci l'uso di carni trasformate e conservate quali gli insaccati, i wurstel, ecc.



## Scegli bene i grassi

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



I grassi poli-insaturi sono associati ad un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, svolgono un ruolo strutturale e metabolico. Importanti fonti di polinsaturi sono i semi (quelli di lino devono essere macinati al momento), l'avocado e la frutta oleosa. Il pesce azzurro quale lo sgombrò, le alici e le sardine, è particolarmente ricco in acidi grassi omega-3.

Mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno tre volte nella settimana.



Gli acidi grassi trans e gli oli idrogenati (creati aggiungendo idrogeno ad un olio liquido per renderlo solido e meno deperibile), 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.

- Impara a leggere l'etichetta degli alimenti per una scelta consapevole. Modera, comunque, la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare, preferendo cotture al cartoccio o al vapore.
- Preferisci i grassi di origine vegetale, specialmente olio extravergine d'oliva.







## Riduci il consumo di zucchero

- Riduci al minimo il consumo di dolci e di bibite zuccherate e gassate
- Riduci inoltre l'uso di cibi contenenti conservanti, esaltatori di sapidità e coloranti artificiali.



## Mantieni buoni livelli di vitamina D

**La vitamina D** regola l'espressione di molti geni. Elevati livelli di vitamina D sembrano proteggere dal rischio di tumore. La vitamina D si produce con l'esposizione della pelle alla radiazione ultravioletta B. In caso di assente o ridotta esposizione a luce solare andrebbe integrata, in quanto i cibi non contengono significative concentrazioni di questo importante ormone.



## 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.





## *E per i bambini?*

In Italia 1 bambino di 8-9 anni su 3 è sovrappeso o obeso. L'aumento di peso preoccupa, in quanto predispone il bambino al futuro sviluppo di malattie croniche.

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?

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

### **Metti in tavola cibo fresco**

È importantissimo riabituare i bambini al consumo di cibi freschi e sani. Cerca di allattare il tuo bambino al seno in quanto è protettivo contro l'obesità e alcune patologie. Quando possibile preferisci gli alimenti freschi. Riscopriamo il piacere di preparare per le persone che amiamo cibo buono, che nutre al di là del corpo, che sa unificare intorno ad una tavola, che crea le fondamenta della salute.

## *Guida Pratica per genitori*

È importante variare gli alimenti e non eccedere con le porzioni.

- **La colazione:** è importantissima e non va mai saltata, il bambino ha bisogno di carburante a lunga durata per iniziare bene la giornata. Alcune soluzioni? Da bere latte intero o spremute fresche, pane prodotto con farine di cereali integrali, burro e miele grezzo, formaggio o uovo fresco, oppure yogurt intero bianco con miele, cereali in fiocchi, noci e frutta fresca.
- **La merenda:** i bambini necessitano di più calorie di un adulto; a metà mattina la merenda 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 olio e pomodoro o un pezzetto di cioccolata. 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 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 e un cucchiaino di miele; occasionalmente una fetta di torta fatta in casa o un piccolo gelato fresco; una bruschetta olio e pomodoro; una mela cotta o una macedonia.
- **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 piccola porzione di pesce, carni bianche o uova da associare alla verdura e alla 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 e... buona notte!





# *Stile di vita attivo: la strada per la salute*

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.

## *Stile di vita attivo = Salute*

### **Ricorda che un'attività fisica regolare**

- Previene l'osteoporosi
- Controlla i livelli di colesterolo
- Abbassa la pressione arteriosa
- Controlla la glicemia
- Migliora lo stato dell'umore
- Aumenta le funzioni cerebrali
- Ha effetti positivi su cuore e polmoni
- Previene l'obesità
- Migliora l'efficienza fisica consentendo una migliore qualità di vita.

*Mantenersi attivi  
migliora la tua  
efficienza fisica, riduce  
il rischio di malattie e  
quindi migliora la  
qualità della tua vita*

Al contrario la sedentarietà rappresenta una vera e propria malattia sociale che predispone anche al rischio di cancro.

**L'incidenza delle patologie tumorali è aumentata di pari passo con l'incremento della sedentarietà.**

## *Attività fisica = Prevenzione*

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.





## Cosa possiamo fare

Abbandoniamo le abitudini sedentarie e pratichiamo almeno 30 minuti di attività fisica al giorno.

Le tre parole chiave dell'attività fisica sono:

### FREQUENZA

Numero delle sedute settimanali

FREQUENZA ATTIVITÀ FISICA SETTIMANALE						
L	M	M	G	V	S	D
✓		✓		✓		

### DURATA

Minuti dedicati all'attività fisica in un giorno



### INTENSITÀ

Sforzo richiesto per svolgere l'esercizio fisico.

La Frequenza Cardiaca aumenta con l'aumentare dello sforzo.

Riuscire a parlare durante l'esercizio senza andare in affanno ci aiuta a capire che stiamo lavorando ad un'intensità bassa/moderata.

**Se non ti "muovi" da molto tempo inizia con attività a bassa intensità e per pochi minuti e incrementa prima la durata che l'intensità.**





## Adotta uno stile di vita attivo (SEMPRE)



Fai le scale invece di usare l'ascensore  
Parcheggia a 10 minuti di distanza dalla meta  
Scendi dall'autobus una fermata prima  
Passeggia 30 minuti al giorno o 15 minuti 2 volte al giorno, magari in compagnia di un amico

Non passare troppo tempo davanti alla tv  
Limita l'uso del computer e se non puoi farne a meno ricordati di fare delle "pause attive"!

## Pratica attività fisica moderata (3-5 volte a settimana)

Cammina a passo veloce, organizza passeggiate in bicicletta, vai a ballare, pratica tai-chi, yoga, pilates, utilizza attrezzi in casa (cyclette)

## Pratica attività fisica intensa (se puoi) 2-3 volte a settimana



Scegli lo sport che più ti piace e praticalo con costanza.

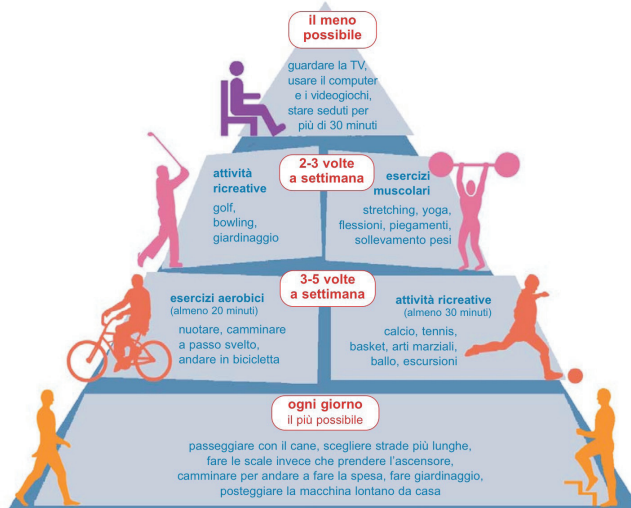
Ricorda che non esistono sostanze miracolose: solo l'allenamento costante può migliorare la tua efficienza fisica.

**Sottoporti sempre ad un controllo medico prima di iniziare una attività fisica moderata/intensa**





Per aiutarti a memorizzare queste semplici regole serviti della Piramide dell'Attività Fisica (**Fonte: President's Council on Physical Fitness and Sports, Washington D.C., 2002**)



Un hobby o semplici gesti della vita quotidiana possono diventare occasione per essere "attivi". Considera che:

- 1 ora di balli caraibici corrisponde a circa 50 minuti di corsa moderata
- 30 minuti di giardinaggio equivalgono a circa 25 minuti di ginnastica aerobica moderata
- 30 minuti di pulizie energiche (lavare i vetri in casa o la macchina) corrispondono a circa 30 minuti di camminata sostenuta

**e se sei un genitore ricorda**

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





# HPV e Pap-Test

## Che cos'è l'HPV?

I papillomavirus umani (HPV, dall'inglese Human Papilloma Virus) sono virus che si trasmettono prevalentemente per via sessuale, e che infettano cute e mucose di uomini e donne. Esistono oltre 120 tipi di HPV, che possono causare un ampio spettro di lesioni in diversi distretti corporei.

Gli HPV si dividono in tipi ad "alto rischio" e tipi a "basso rischio". I primi (con maggior frequenza i tipi 16 e 18) possono essere responsabili di vari tipi di tumori, soprattutto del collo dell'utero, ma anche del pene, dell'ano, della vulva e di altri organi. I tipi a "basso rischio", non implicati nelle forme tumorali, possono causare varie lesioni cutanee e mucose in entrambi i sessi (verruche, condilomi, papillomi delle vie respiratorie, etc.).

La maggior parte delle infezioni da HPV, particolarmente nelle persone giovani, si risolve con una guarigione spontanea, favorita dalle nostre difese immunitarie.

Nel caso specifico dell'infezione del collo dell'utero da HPV ad alto-rischio, se essa non guarisce spontaneamente e non viene tempestivamente diagnosticata (mediante HPV-test, Pap Test e altri test specifici) e curata, può evolvere, nel corso degli anni, in tumore.

## Che cos'è lo screening per il carcinoma della cervice?

È l'invito, da parte della ASL, a sottoporsi gratuitamente a un test (che nelle donne sopra i 30-35 anni può essere l'HPV-test) per verificare se sei portatrice di infezione virale oppure di alterazioni cellulari (Pap-test). Solo nei casi in cui i test evidenzino 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).

## L'infezione da HPV si può evitare?

È difficile da evitare; infatti è molto comune, soprattutto fra le persone giovani, e il preservativo non garantisce una prevenzione al 100%. Ma c'è ora un

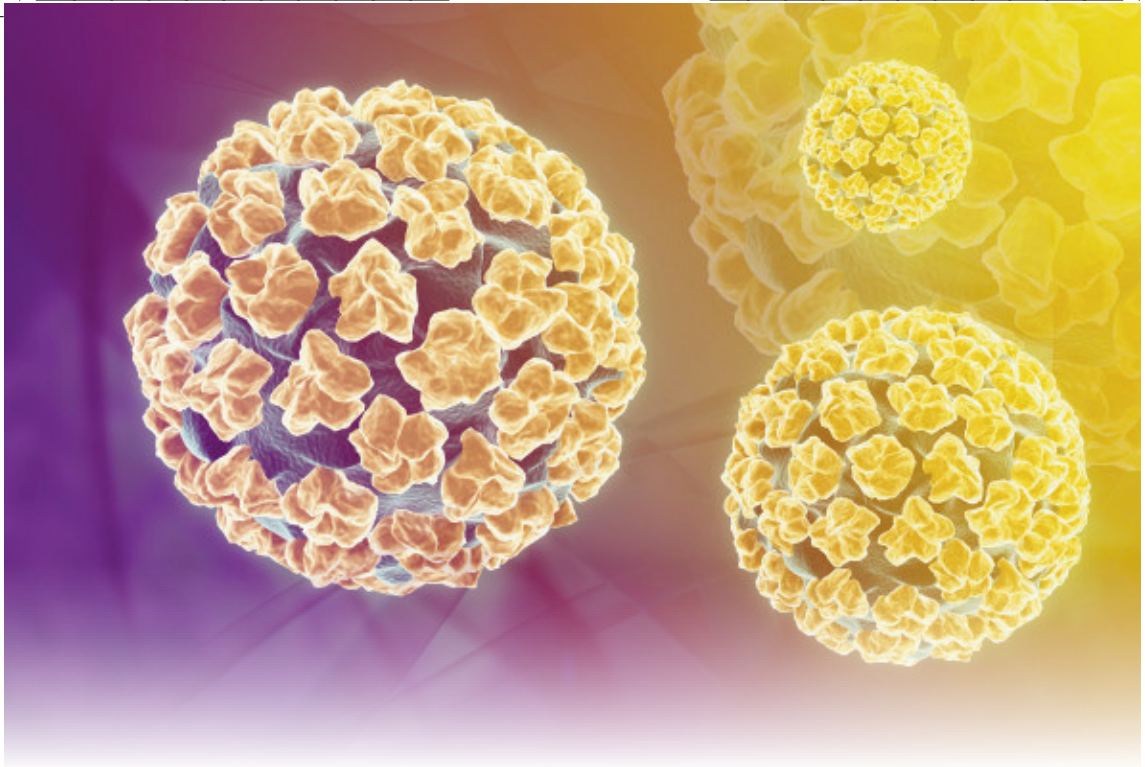






vaccino a disposizione contro i tipi di virus responsabili di almeno il 70% dei tumori del collo dell'utero e riscontrati anche in tumori dell'ano. Inoltre, il vaccino quadrivalente è efficace nella prevenzione delle infezioni dai tipi 6 e 11 di HPV che causano oltre il 90% dei condilomi (verruche) ano-genitali.





### Di che vaccino si tratta? È sicuro?

Sì, perché viene utilizzata la sola parte esterna del virus che non può provocare infezione. Prima della vaccinazione, il medico valuterà le eventuali precauzioni o controindicazioni alla somministrazione del vaccino.

A tutt'oggi, su oltre **200 milioni** di dosi erogate in tutto il mondo, non sono state riportate reazioni importanti, scientificamente confermate, alla vaccinazione per HPV.

Esistono 2 vaccini: bivalente e quadrivalente

**Il vaccino quadrivalente è indicato per femmine e maschi per la prevenzione delle lesioni genitali precancerose (del collo dell'utero, della vulva e della vagina) e del cancro del collo dell'utero causati dai tipi 16 e 18 di HPV e, in alcuni soggetti, del cancro dell'ano, nonché dei condilomi acuminati causati dai tipi 6 e 11 di HPV.**

**Il vaccino bivalente è indicato nelle femmine per la prevenzione delle lesioni precancerose e del cancro della cervice uterina causati dai tipi 16 e 18 di HPV.**

### Come si fa la vaccinazione?

Con iniezioni intramuscolari, nella regione deltoidea, fatte a intervalli stabiliti.





Nell'età preadolescenziale sono sufficienti 2 dosi a distanza di 6 mesi l'una dall'altra.

Oltre tale età, sono necessarie 3 dosi da effettuare nell'arco di 6 mesi.

### **Chi deve fare il vaccino?**

Il Ministero della Salute, in accordo con le Regioni, raccomanda l'offerta attiva e gratuita della vaccinazione per le ragazze nel 12° anno di vita (cioè che hanno compiuto 11 anni), dal 2008. Tale raccomandazione è altresì ribadita nel Piano Nazionale per la Prevenzione Vaccinale 2012-2014. La vaccinazione è inoltre molto efficace anche per le ragazze fino a 25/26 anni e perfino in donne di età superiore (fino ai 45 anni), che potranno rivolgersi al proprio medico e/o ginecologo di fiducia, per valutare l'opportunità di effettuare la vaccinazione. **Presso molte ASL il vaccino è disponibile per le ragazze/donne di età superiore a 12 anni a un prezzo agevolato.**

### **Dopo la vaccinazione è necessario continuare a fare lo screening?**

Sì, è sempre importante e indispensabile continuare a sottoporsi allo screening per i tumori del collo dell'utero. L'attuale vaccinazione, infatti, previene le infezioni dai tipi di virus che causano circa il 70% di tali tumori; per il restante 30% la prevenzione si basa sulla adesione agli screening periodici che la ASL propone.

### **L'infezione da HPV riguarda solo le donne?**

#### **Il mio partner e mio figlio possono essere vaccinati?**

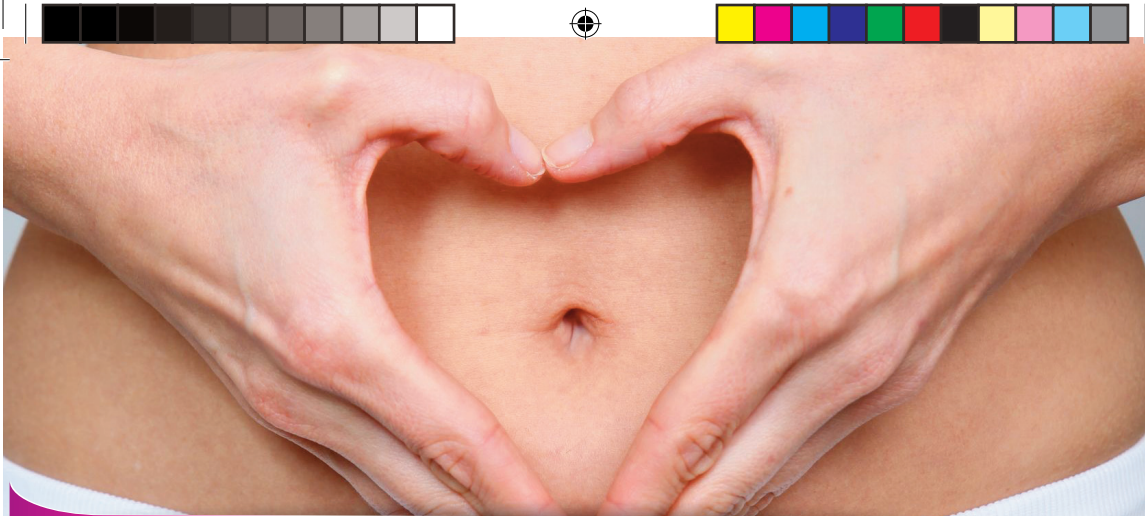
**L'infezione da HPV è la malattia a trasmissione sessuale più frequente nel mondo, e colpisce tanto le donne, quanto gli uomini; i cancro correlati all'HPV a carico del sesso maschile anche se minoritari risultano in aumento.**

**Il vaccino quadrivalente è indicato, dai 9 fino ai 26 anni,** per la protezione maschile dai condilomi genitali e dal cancro dell'ano. È evidente che la protezione vaccinale nel maschio avrà ricadute favorevoli anche sulla partner, che a sua volta sarà meno esposta all'infezione virale. Per questi motivi in alcuni paesi europei la vaccinazione gratuita è estesa anche ai giovani maschi.

Per approfondimenti:

[http://www.gisci.it/documenti/documenti\\_gisci/100d\\_hpv\\_2013.pdf](http://www.gisci.it/documenti/documenti_gisci/100d_hpv_2013.pdf)





## *La prevenzione del tumore del colon*

### **Il tumore del colon è raro o frequente?**

I tumori del colon sono molto frequenti, nei paesi occidentali rappresentano la seconda causa di morte per tumore in tutti e due i sessi.

La neoplasia si sviluppa a partire da piccole formazioni benigne che impiegano molto tempo - circa dieci anni - per degenerare in carcinoma.

### **Chi è a rischio di tumore?**

A partire dai 60 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.

### **Perché è utile la prevenzione?**

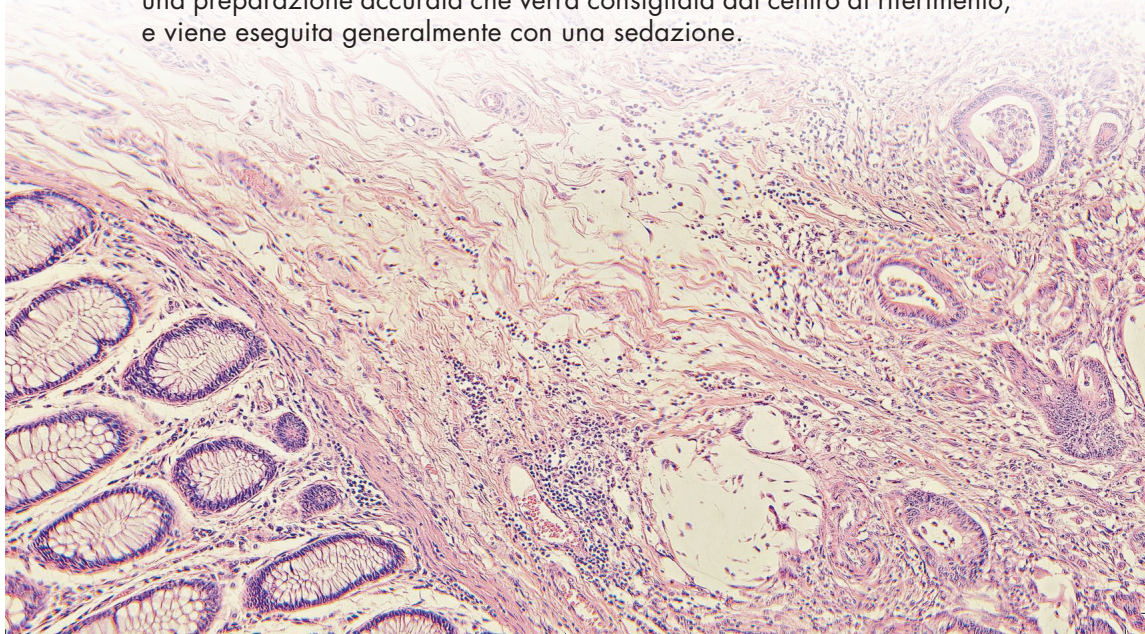
La possibilità di guarire dipende soprattutto dalla precocità della diagnosi. Questa malattia impiega molti anni per diventare maligna e più precoce è la diagnosi, maggiore è la possibilità di guarigione. Il riconoscimento nella fase più precoce, quando è ancora benigna, permette di evitare la degenerazione 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, che permette anche l'asportazione della maggior parte delle neoplasie senza ricovero; viene effettuata nei soggetti che hanno dimostrazione di 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.





# Il tumore del 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 buon stato di salute, attraverso stili di vita, 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 permetterci di risolverlo per tempo.

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 residenza. Qualora questa indagine evidenziasse una 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?

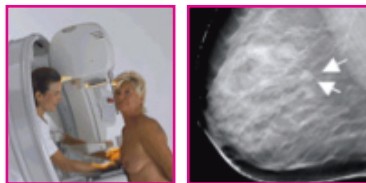
Sottoporsi periodicamente (annualmente) ad una visita al seno da un medico di fiducia (medico di famiglia, ginecologo, centro di senologia).

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

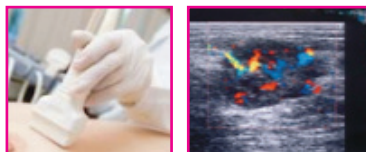
Tra i 35 e i 50 anni, ed oltre i 70, il tipo di esame da eseguire viene stabilito dal medico di fiducia in base al tipo di seno ed ai fattori di rischio (privilegiando la mammografia).

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 (mammografia analogica e digitale, tomosintesi) tutte sostanzialmente valide. Il radiologo può richiedere di eseguirla tra 7° e 14° giorno del ciclo mestruale.



**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 (recettori ormonali, c-erb B2, Mamma-print, ecc), con la possibilità di attuare cure sempre più efficaci e personalizzate. Oggi la percentuale di guarigione in donne che regolarmente effettuano esami di prevenzione, 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 una attendibilità fino al 97%.

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

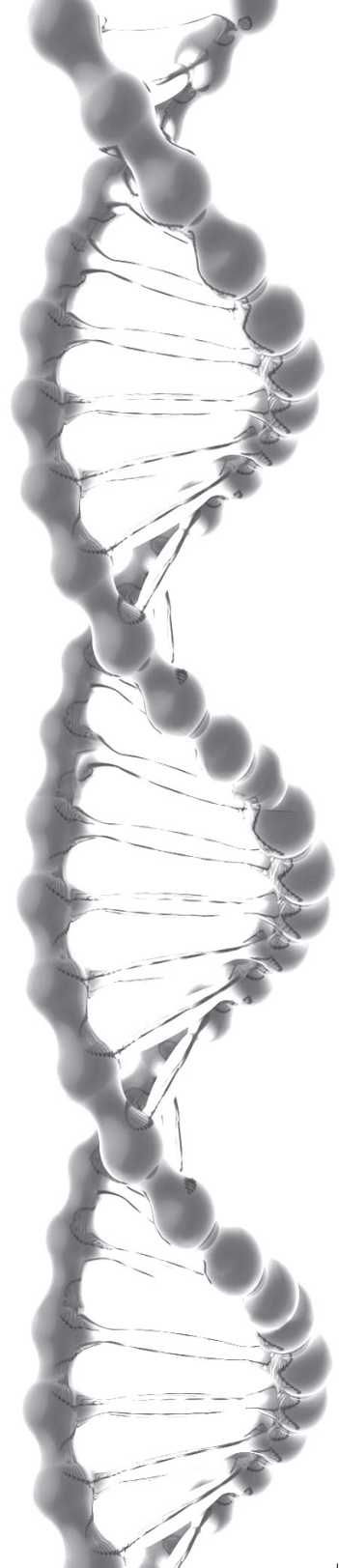
**Biopsia Vacuum (Mammotome):** è un prelievo di tessuto (esame istologico) effettuato con un ago di poco superiore ai 2 mm (probe) attraverso una minima incisione della cute (2-3 mm). Si effettua in anestesia locale, necessita di apparecchiature dedicate, tecnologicamente molto avanzate in grado di 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?**

Solo circa il 7-10% di tutti i tumori della mammella sono su base ereditaria. 2 mutazioni genetiche (BRCA1 e BRCA2) sono responsabili di questo tipo di tumore.

Nelle famiglie in cui ci sono stati diversi casi di tumore della mammella e dell'ovaio (carcinomi), si può prendere in considerazione una consulenza genetica che valuti il rischio di possibile 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 per non ammalarsi poi.

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

Criteri generali:

2 familiari che abbiano avuto il carcinoma della mammella in età < i 50 anni; 3 familiari in qualunque età; un uomo in famiglia con carcinoma della mammella; una donna che lo abbia avuto bilaterale, o abbia avuto carcinoma della mammella e dell'ovaio; una donna che abbia avuto carcinoma della mammella in età < 35 anni.

Alla consulenza genetica si sottopone solo chi ha già avuto il tumore; i familiari sani (femmine e maschi) verranno chiamati solo dopo che eventualmente si sia reso necessario il test del sangue per il familiare affetto e che si sia dimostrata la positività della mutazione.

Se i familiari con il tumore fossero tutti deceduti, allora si può prendere in considerazione il test direttamente per il familiare sano.

## **Dove rivolgersi per la consulenza genetica?**

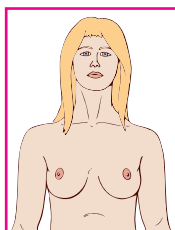
In Italia sono molti i centri pubblici dedicati; sempre meglio rivolgersi in grandi strutture Ospedaliere e Universitarie ove sia presente un Centro o Istituto di genetica medica.



# 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).

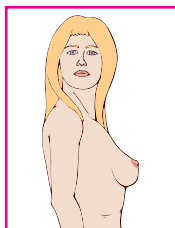


### Cosa osservare

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.

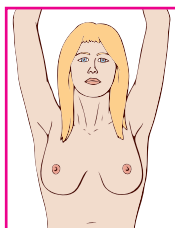
Verifica se si sviluppano delle alterazioni nel tempo.



Ora osserva attentamente anche il profilo di ciascuna mammella.

Verifica che non vi siano variazioni nella forma rispetto al solito.

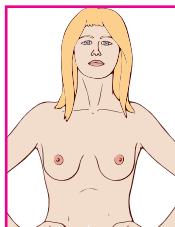
Fai soprattutto attenzione a sporgenze a forma di noduli. Esamina anche l'aspetto della cute: attenzione ad eventuali zone raggrinzite o infossate.



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.

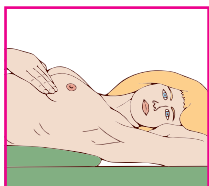
Osserva quindi il profilo delle due mammelle anche in questa posizione.



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 ad eventuali alterazioni cutanee.

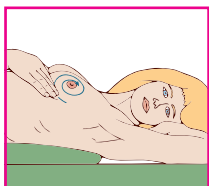
Verifica ancora la regolarità del profilo.



## Cosa palpare

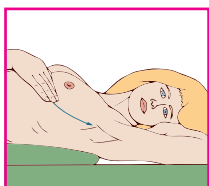
Sdraiati, ponendo un cuscino sotto la schiena, questo servirà a sollevare e a rendere meglio esaminabile il seno. Alza il braccio del lato della mammella da esaminare, con la mano sotto la testa.

Con l'altra mano eseguirai la palpazione.



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

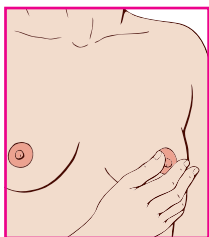
Con la punta delle dita unite premi delicatamente ma in profondità, procedi lentamente nel movimento rotatorio verso il capezzolo. Verifica che non vi siano variazioni di consistenza (noduli o indurimenti).



Ora devi controllare attentamente partendo dal solco sotto la mammella, anche la zona tra 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, controlla 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.



# Note

Lined area for writing notes, consisting of multiple horizontal lines.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









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

Con il Patrocinio di



MILANO 2015  
NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA

Direzione Centrale Comunicazioni Esterne e Media

