

CAMPAGNA
NASTRO ROSA

PER LA **“PREVENZIONE”**
DEL **TUMORE AL SENO**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

CAMPAGNA NASTRO ROSA



La Campagna Nastro Rosa, ideata nel 1989 negli **Stati Uniti da Evelyn Lauder**, Presidente di Estée Lauder Companies, nasce con l'obiettivo di **promuovere e diffondere la cultura della prevenzione nel campo della salute**. In particolare si propone di sensibilizzare le donne sulla necessità di sottoporsi ad opportuni esami per “prevenire” il tumore del seno.

Dagli Stati Uniti la Campagna viene “esportata” in tutto il mondo, dove **nel mese di Ottobre** vengono realizzate diverse attività e iniziative per rendere visibile ed efficace il messaggio sull'importanza di una corretta prevenzione, per migliorare la qualità della vita e diffondere la cultura del benessere.

La Campagna Nastro Rosa, in Italia, è il frutto di un'importante collaborazione ultradecennale, tra Estée Lauder e la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, da oltre 80 anni impegnata nella promozione della salute e nella diffusione di una corretta informazione della prevenzione oncologica, primaria e secondaria.



In Italia si verificano ogni anno oltre 36.000 nuovi casi di tumore del seno. La terapia sempre più innovativa sta compiendo passi significativi per sconfiggere questa malattia, ma attualmente la diagnosi precoce è l'arma più efficace per vincerla. Grazie soprattutto alla eco-mammografia.

La diagnosi precoce perché risulti efficace deve essere, però, praticata con regolarità, secondo precise indicazioni e deve divenire parte integrante delle abitudini di vita della donna.

In questo senso il ruolo dei nostri medici e volontari acquista, in occasione della Campagna Nastro Rosa 2006, una funzione centrale. Ed anche per quest'anno la LILT ha previsto nel mese di Ottobre un ulteriore impegno delle proprie risorse, coinvolgendo direttamente il mondo del volontariato nei propri ambulatori che rimarranno aperti per offrire, attraverso i propri operatori sanitari, visite ed esami senologici alle donne.

Con un'adeguata ed opportuna anticipazione diagnostica la possibilità di vincere il tumore al seno arriva infatti ad oltre il 90%.

Importante è infine adottare stili di vita corretti, come un'alimentazione sana (povera di grassi ma ricca di frutta fresca e verdura) ed una costante attività fisica.

Ci auguriamo che quest'anno, ancor più che in passato, la Campagna Nastro Rosa contribuisca a migliorare il benessere di tutte le donne italiane.

Prof. Francesco Schittulli

Presidente Nazionale

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



IL TUMORE AL SENO

Il tumore della mammella è in tutto il mondo occidentale il primo tumore femminile per numero di casi: interessa una donna su 10, rappresentando il 27% di tutti i tumori femminili.

È dovuto all'alterazione di alcune cellule della ghiandola mammaria che trasformandosi in cellule maligne invadono il tessuto circostante e, nel tempo, anche altri organi del corpo.

ESISTONO DUE PRINCIPALI TIPI DI CARCINOMA DELLA MAMMELLA:

- **invasivo** (capace di infiltrare i tessuti circostanti, di andare in circolo e di sviluppare metastasi);
- **in situ** (caratteristica patologica non ancora ad alto rischio, nè capace di sviluppare ancora metastasi).

Negli ultimi anni si è registrato un sensibile aumento dei casi di tumore del seno e, se tale tendenza dovesse proseguire, si prevedono in tutto il mondo oltre un milione di nuovi casi ogni anno.

Per fortuna però si inizia a registrare, specialmente nei paesi più evoluti, una sia pur lenta ma continua e progressiva diminuzione della mortalità, dovuta certamente alla diagnosi precoce e al miglioramento delle terapie.

Questo trend indica che è molto importante rafforzare le strategie di prevenzione e diagnosi precoce, dando anche facilità di accesso a cure efficaci e consentendo un equo trattamento di prestazioni sanitarie a livello nazionale.



FATTORI DI RISCHIO

L'INSORGENZA DI UN TUMORE AL SENO PUÒ ESSERE ASSOCIATA A DETERMINATI FATTORI DI RISCHIO, ALCUNI DEI QUALI PREVENIBILI:

• **ETÀ**

Con l'aumentare dell'età aumenta il rischio: circa il 70% dei casi di cancro al seno si verifica nelle donne sopra i 50 anni.

• **ORMONI**

Fino ad oggi numerosi studi hanno dimostrato una stretta correlazione tra l'insorgenza del tumore al seno e gli ormoni presenti nell'organismo femminile. I casi di malattia, infatti, aumentano con l'età anche per effetto della prolungata esposizione agli ormoni prodotti dall'ovaio prima della menopausa. Le donne con vita fertile più lunga (prima mestruazione precoce e menopausa tardiva) sono più a rischio.

• **FAMILIARITÀ**

È ipotizzabile un aumento dei rischi quando in famiglia si siano registrati casi di tumore al seno in parenti prossimi (madre, sorella, nonna, zia).

• **PREDISPOSIZIONE GENETICA**

In presenza di una familiarità di casi di tumore dell'ovaio e al seno si può sospettare la presenza di una predisposizione genetica.

• **NULLIPARITÀ**

Il numero delle gravidanze può influire sullo sviluppo del tumore al seno: maggiore è il numero di gravidanze, minore è il rischio. Anche l'età della prima gravidanza è influente: una gravidanza prima dei 30/35 anni sembra proteggere la donna dal rischio di sviluppare un tumore alla mammella. Ed anche l'allattamento sembra costituire un elemento protettivo.

• **PRECEDENTE CARCINOMA DELLA MAMMELLA**

Aumenta la probabilità di recidiva allo stesso seno ovvero il rischio di sviluppare il tumore all'altro seno.

• **OBESITÀ**

La tendenza ad ingrassare, specialmente dopo la menopausa, può costituire, con il sovrappeso, un fattore di rischio.

• **DIETA**

Un eccesso di grassi e calorie può aumentare il rischio.



I SEGNI

La maggior parte dei tumori al seno non provoca dolore, né dà alcun segno di sé e si evidenzia soprattutto con la eco-mammografia. Quando clinicamente evidenziabile, al medico e alla donna si presenta come un nodulo duro alla palpazione. Ogni nodulo che compaia dopo i 30 anni di età deve per questo essere considerato dubbio.

Sempre più spesso è il radiologo, durante una eco-mammografia eseguita per controllo, ad evidenziare una lesione non palpabile. Sono i tumori iniziali, che guariscono in oltre il 90% dei casi.

OLTRE AL NODULO MAMMARIO, ALCUNI ALTRI SEGNI RARI DEVONO PERÒ ESSERE CONSIDERATI:

- **retrazione della pelle**
- **arrossamenti localizzati o diffusi**
- **cambiamento o retrazione del capezzolo**
- **secrezione ematica o sierosa abbondante dal capezzolo**
- **aumento delle dimensioni di un linfonodo all'ascella**



COME SI CURA

- **CHIRURGIA:** è lo strumento più efficace in caso di tumore al seno a cui si ricorre per rimuovere il tessuto malato.

Le tecniche di intervento sono due: conservativa e demolitiva.

La chirurgia conservativa (quadrantectomia) è possibile solo quando il tumore è di dimensioni ridotte e consiste nell'asportare unicamente la parte di ghiandola in cui si trova la lesione, salvando il seno. La chirurgia demolitiva (mastectomia) è necessaria quando il tumore è piuttosto esteso e prevede l'asportazione totale della mammella. Entrambe queste tecniche chirurgiche richiedono l'asportazione dei linfonodi ascellari. Per sapere se questi siano coinvolti dal tumore si adotta la tecnica del "linfonodo sentinella": si identifica il linfonodo più vicino al tumore e, se questo risulta sano, non si toccano gli altri. Altrimenti si procede allo svuotamento del cavo ascellare.

- **RADIOTERAPIA:** è indicata dopo la chirurgia conservativa, quando c'è pericolo di altri focolai occulti di cancro, ovvero che nel tessuto mammario residuo cellule tumorali non ancora visibili possano dar vita ad una recidiva. Il trattamento non è doloroso, non ha effetti collaterali con le moderne apparecchiature, dura pochi minuti e solitamente va ripetuto per 5 giorni la settimana, fino a sei settimane di seguito.

- **LE TERAPIE SISTEMICHE:** sono terapie che hanno lo scopo di colpire la malattia ovunque si trovi nell'organismo, per la presenza di metastasi manifeste oppure occulte.

- **ORMONOTERAPIA:** utilizza dei farmaci in grado di bloccare la stimolazione da parte degli ormoni di eventuali cellule tumorali presenti nell'organismo.

- **CHEMIOTERAPIA:** consiste nella somministrazione di farmaci che distruggono le cellule tumorali. Sono tanto più efficaci quanto più elevata è la proliferazione cellulare e, per questo, possono però danneggiare anche i tessuti normali (midollo osseo, cellule intestinali, bulbo capillifero, ecc.).



- **TERAPIE IMMUNOLOGICHE:** si avvalgono dei cosiddetti “anticorpi monoclonali” che attaccano cellule tumorali con caratteristiche biomolecolari specifiche.

ALCUNE RACCOMANDAZIONI PER LA “PREVENZIONE”

Gli studi scientifici confermano l'importanza di seguire un'alimentazione sana e corretta per aiutare l'organismo a meglio proteggersi dal tumore al seno.

- Scegliere prevalentemente alimenti di origine vegetale, con un'ampia varietà di verdure e di frutta fresca, di legumi, cereali e di alimenti amidacei non (o poco) raffinati.
- Mangiare almeno cinque porzioni al giorno (pari a 400-600 g) di verdura e di frutta fresca, approfittando delle varietà che offrono tutte le stagioni.
- È sconsigliato l'uso eccessivo di bevande alcoliche e l'uso quotidiano di carne rossa. È preferibile consumare pesce e, una o due volte la settimana, carni bianche.
- Evitare il consumo abituale di alimenti cotti ad elevate temperature, alla griglia o affumicati.
- Limitare il consumo di grassi, soprattutto di origine animale.
- Evitare il consumo frequente di cibi conservati sotto sale e limitare l'uso di sale per cucinare e per condire.
- Non lasciare a lungo i cibi deteriorabili a temperatura ambiente, ma conservarli in frigorifero.

PREVENIRE IL CANCRO DEL COLLO DELL'UTERO: I TRAGUARDI DELLA RICERCA SCIENTIFICA

Il **cancro del collo dell'utero** è al quarto posto tra i tumori che colpiscono le donne, preceduto dal carcinoma della mammella.

L'esame Pap-test e la colposcopia si sono rivelati di grande efficacia per questo tipo di neoplasia. Oggi, tuttavia, la ricerca scientifica ha riconosciuto che questo tumore è causato principalmente da un particolare tipo di **virus chiamato HPV** o virus del papilloma umano, ed ha messo a disposizione della comunità scientifica nuovi strumenti di prevenzione. Particolarmente valido, data l'origine virale del cancro cervicale, è il **vaccino per l'HPV**, che in fase di sperimentazione ha già dimostrato di essere efficace nel prevenire lo sviluppo di tumori del collo uterino.

Di comprovata efficacia risulta altresì il **test per l'HPV** caratterizzato da un'elevata sensibilità nell'identificazione precoce della malattia.

La **LILT** si farà promotrice di una corretta informazione sui nuovi traguardi raggiunti, rafforzando il messaggio sulla prevenzione, a partire dalla sensibilizzazione e coinvolgimento attivo e diretto della scuola.



MANIFESTO “PREVENZIONE” DEL TUMORE AL SENO

ESTÉE LAUDER

CLINIQUE

ARAMIS AND DESIGNER FRAGRANCES

LA MER

AVEDA

The art and science of pure flower and plant essences

a sostegno della



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

Ritaglia il documento lungo la linea tratteggiata. Dai visibilità al "Manifesto sulla Prevenzione".



MANIFESTO PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

Cinque principi basilari per una corretta prevenzione di questa malattia

1. SCEGLI ATTENTAMENTE LA TUA ALIMENTAZIONE

Adottare un corretto regime alimentare potrebbe ridurre l'insorgenza della malattia addirittura del 30-40 per cento. Il consiglio unanime è quello di mangiare poca carne, in particolar modo limitare la carne rossa e gli zuccheri. Un buon effetto protettivo sul tumore al seno viene invece dalla frutta fresca, dai legumi e dalle verdure, soprattutto carote e cavoli.

2. FAI ATTIVITÀ FISICA

Un po' di movimento, se praticato in modo regolare e proporzionato all'età, fa benissimo. Anzi, secondo gli studi più recenti, può ridurre del 20-40 per cento le probabilità di sviluppare il cancro del seno.

4. SOTTOPONITI A ESAMI PREVENTIVI A SECONDA DELLA TUA ETÀ

• **Autopalpazione:** è l'autoesame del seno che permette alla donna di conoscere la struttura del proprio seno e quindi eventualmente di individuare noduli duri e/o anomalie rispetto al mese o ai mesi precedenti. Dai 16-18 anni in poi andrebbe effettuata periodicamente, possibilmente una volta al mese.

• **Visita senologica:** è l'esame del seno eseguito da un medico specialista che possa così riscontrare un nodulo sospetto. Andrebbe effettuata una volta l'anno a partire dai 25/30 anni di età.

• **Ecografia:** è l'esame usato, su suggerimento del medico, in caso di comparsa di noduli sospetti. È consigliabile comunque nelle mammelle dense, compatte delle

Il movimento favorisce l'aumento di tutte le difese immunitarie del nostro organismo. Anche perché stimola l'attività delle cosiddette natural killer, speciali cellule dotate di proprietà immunologiche contro il cancro. Sport e attività fisica, inoltre, favoriscono l'aumento dei cosiddetti anti-ossidanti endogeni, sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi.

3. TIENI SOTTO CONTROLLO IL TUO PESO

Nei Paesi dell'Europa occidentale il sovrappeso è responsabile di circa il 10% dei casi di tumore al seno. Un'indagine condotta dai ricercatori dell'Università di Washington ha dimostrato come il peso corporeo superiore alla norma, specie in età adolescenziale, rappresenti un fattore di rischio e come le donne obese o con problemi di linea da giovani abbiano più probabilità di sviluppare precocemente la malattia.

donne giovani o delle donne che non abbiano allattato.

- **Mammografia:** è il metodo attualmente più efficace per la diagnosi precoce: è consigliabile eseguirlo una volta l'anno per tutte le donne a partire dai 40 anni. Rimane l'esame salvavita per la maggior parte delle donne che si ammalano, perché permette di poter intervenire quando il tumore è ancora piccolo e localizzato.

5. SE HAI PIÙ DI 50 ANNI ADERISCI AI PROGRAMMI DI SCREENING PER IL CARCINOMA MAMMARIO

Si tratta di interventi sanitari, attuati su una popolazione sana di donne ultracinquantenni, con lo scopo di effettuare la diagnosi precoce di questa malattia attraverso l'esame mammografico. Attualmente, i programmi di screening raggiungono circa il 40% della popolazione femminile, mentre la percentuale di donne, tra i 55 e i 69 anni, che ha realmente effettuato una mammografia non tocca purtroppo quota 30%.

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

La LILT, Ente pubblico su base associativa, è impegnata in prima linea da oltre 80 anni nella battaglia contro il cancro, soprattutto con campagne di sensibilizzazione, di corretta informazione, di educazione sanitaria e di prevenzione sia primaria che secondaria. Svolge attività integrativa e complementare a quella del Servizio Sanitario Nazionale nei settori della diagnostica, assistenza, riabilitazione, formazione e ricerca. Opera su tutto il territorio nazionale con la Sede Nazionale a Roma, i 20 Comitati Regionali, le sue 103 Sezioni Provinciali ed i 391 ambulatori che effettuano oltre 400.000 controlli diagnostici ogni anno. È una presenza costante, che si avvale della professionalità e del lavoro quotidiano di medici ricercatori, psicologi, fisioterapisti, infermieri specializzati e conta sul sostegno fondamentale di oltre 1 milione e 200.000 soci-volontari.

DI COSA SI OCCUPA

- **Prevenzione:** campagne di corretta informazione ed educazione sanitaria per diffondere abitudini di vita più sane (alimentazione, lotta al fumo, ecc.).
- **Diagnosi precoce:** ambulatori a disposizione della popolazione per visite di diagnosi precoce: seno, cute, cavo orale, prostata, colon-retto, con mammografie, ecografie, hemocult, pap-test, etc.
- **Assistenza socio-sanitaria:** specie domiciliare.
- **Riabilitazione:** psico-fisica.
- **Volontariato:** scuola di formazione per volontari.
- **Corsi di aggiornamento professionale:** per gli operatori sanitari.
- **Ricerca:** finanziamento di progetti clinici, soprattutto di prevenzione, contratti e borse di studio per operatori del settore socio sanitario.



CAMPAGNA **NASTRO ROSA**

“Prevenire è Vivere”

INVESTI IN BENESSERE CON UNA CORRETTA PREVENZIONE.

La diagnosi precoce sconfigge il tumore al seno nel 90% dei casi.

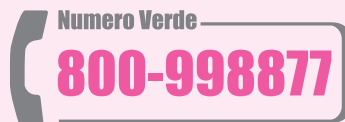
Grazie ad una **tempestiva diagnosi** del tumore alla mammella ogni anno in Italia vengono salvate oltre **5.000 donne**.

per maggiori informazioni: www.nastrorosa.it

AIUTACI A SCONFIGGERE IL TUMORE AL SENO:

per conoscere l'ambulatorio della Lega contro i Tumori più vicino a Te

CHIAMA IL NUMERO VERDE



**SE SEI UNA DONNA CON PIÙ DI 35 ANNI,
QUESTO COUPON TI DÀ DIRITTO AD UNA VISITA
SPECIALISTICA NEL PERIODO DELLA CAMPAGNA
PRESSO GLI AMBULATORI DELLA LILT
CHE ADERISCONO ALL'INIZIATIVA.**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI



OTTOBRE
MESE DEDICATO ALLA
“PREVENZIONE”
DEL TUMORE AL SENO

INDOSSA ANCHE TU IL
NASTRO ROSA

ESTÉE LAUDER

CLINIQUE

ARAMIS AND DESIGNER FRAGRANCES

LA MER

AVEDA
the art and science of pure flower and plant essences

a sostegno della



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI