

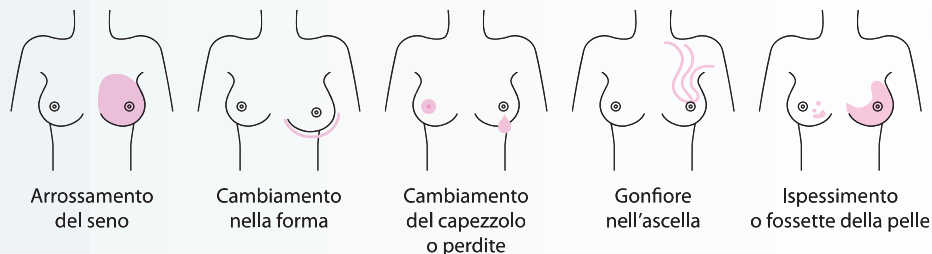
## Ricerca e salute

### FATTORI DI RISCHIO



### SINTOMI

Il tumore al seno si manifesta solitamente con un nodulo nel tessuto mammario. Quanto prima viene scoperto il tumore, meno è probabile che si estenda ad altre parti del corpo. Consultare immediatamente un medico se si nota uno di questi cambiamenti nel seno.



Disinformate e poco attente alla prevenzione. È il ritratto delle italiane secondo uno studio della Fondazione Veronesi, che per il secondo anno lancia "Pink is Good", un grande progetto per sconfiggere definitivamente la malattia

## Tumore al seno

# Giocare d'anticipo

VERA SCHIAVAZZI

**L**ucia ha 35 anni e un buon lavoro da segretaria di direzione. Quest'anno, ha speso 2.000 euro per le vacanze estive, quasi 1.600 per rinnovare il guardaroba, oltre mille tra parrucchiere ed estetista e soltanto 800 per la sua salute. A fotografare la realtà è l'ultimo studio di AstraRicerche per Fondazione Veronesi, su un campione di 1.006 donne italiane tra i 18 e i 65 anni. Ed è una fotografia che fa riflettere, visto che ogni anno viene diagnosticato un tumore al seno a circa 47.000 donne.

La paura di ammalarsi è forte, e comprensibile, tra le donne, che convivono fin da giovanissime con questo "fantasma": dall'anamnesi col medico di base ("nella sua famiglia ci sono casi...") alle campagne che rimbalzano dai muri delle città e dalle fiancate degli autobus. Eppure meno della metà delle donne (il 46,6, dice AstraRicerche) conosce i dati, e non sa neppure - solo per citare qualche esempio - che la predisposizione genetica è il primo fattore di rischio (90 per cento) e che nel 56 per cento dei casi lo stile di vita e l'alimentazione possono far aumentare la possibilità di ammalarsi. Né che il tumore al seno può colpire già a 18 anni, anche se la fascia più a rischio resta quella tra i 35 e i 54 anni. Ma la cosa più sorprendente che emerge dai dati è la resistenza, più o meno consapevole, più o meno chiara, di molte verso la prevenzione: il

38 per cento ammette di non pensarci "mai" o di "dimenticarsene subito", il 25 ritiene che le analisi abbiano costi troppo elevati (il che può essere un argomento più o meno valido, secondo gli screening attivati o no nelle singole Regioni), il 20 confessa di "non sapere cosa fare", il 18 per cento ha semplicemente "paura", ovvero preferisce non sapere, il 14 per cento preferisce dichiarare di "non avere tempo", l'11 ritiene i test come la mammografia "sgradevoli o imbarazzanti", il 3 per cento li bolla addi-

**"Parlare direttamente con le più giovani è urgente, e per farlo occorre iniziare dalle scuole. E dagli stili di vita", dice Chiara Segré**

rittura come "pericolosi". Ahi, ah, ah. C'è molta strada da fare per rimettere nelle mani delle donne il molto che è possibile fare, a cominciare dall'autopalpazione (che solo una donna su due intende insegnare alla propria figlia) alle visite e alle mammografie regolari. «Parlare direttamente con le donne più giovani è urgente e indispensabile», dice Chiara Segré, supervisore scientifico della Fondazione Veronesi. «E per farlo occorre iniziare dalle scuole, e dagli stili di vita: alcol e fumo consumati in eccesso a partire dall'età della prima mestruazione, e dunque nell'adolescenza, possono aumentare significativamente i rischi, ma

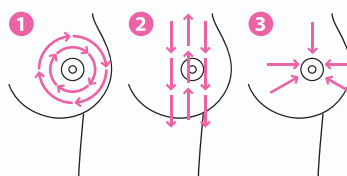
### GLI STRUMENTI DIAGNOSTICI

#### Autopalpazione

L'ideale è praticarla tutti i mesi. Dev'essere fatta quando il seno è morbido, e cioè 2 o 3 giorni dopo la fine del ciclo mestruale. Si dovrebbe iniziare dalla maggiore età e continuare per tutta la vita

#### Esempi di autopalpazione

Con i polpastrelli chiusi, palpare gentilmente ambedue le mammelle in uno di questi 3 modi stando sdraiati



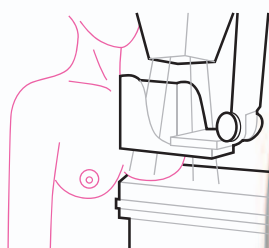
#### Ecografia

1 volta l'anno: visita + ecografia a partire dai 30 anni



#### Mammografia

A partire dai 40 anni mammografia annuale



#### linfonodo

I linfonodi sono importanti nella diagnosi di tumore perché il loro ingrossamento può, seppur di rado, essere segno dell'esordio della malattia oppure il segnale che il tumore si sta diffondendo

#### tessuto adiposo

#### tessuto ghiandolare

Si possono formare tumori in tutti i tipi di tessuto del seno, ma i più frequenti nascono da quello ghiandolare

#### dotto galattifero (o lattifero)

Circa l'85% dei tumori al seno inizia nei dotti mammari

#### capezzolo

### QUANTO È DIFFUSO

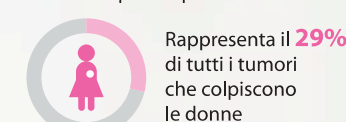
Il tumore al seno colpisce **1 donna su 8** nell'arco della vita



le donne italiane colpite ogni anno dal tumore al seno



È il tumore più frequente nel sesso femminile



Rappresenta il **29%** di tutti i tumori che colpiscono le donne



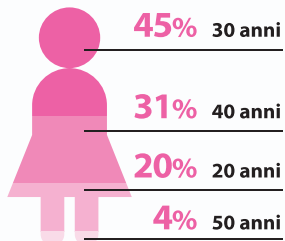
**98%** La guarigione a 5 anni se il tumore è operato in fase preclinica

## COMEDONARE

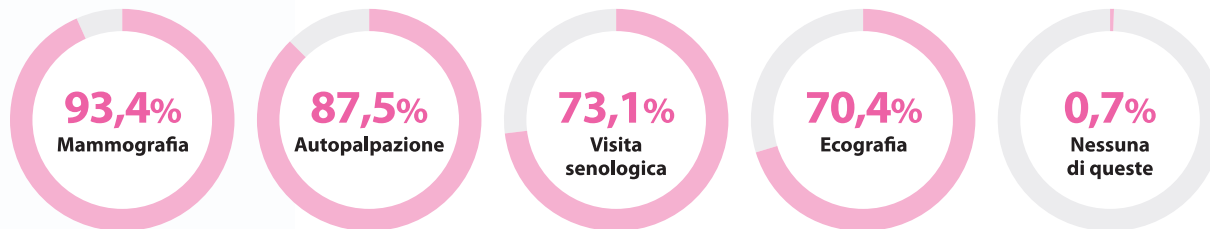
Attraverso il progetto "Pink is Good" la Fondazione Umberto Veronesi chiede un aiuto concreto per intensificare la lotta al tumore al seno: 10 euro sono sufficienti per analizzare il Dna e individuare eventuali mutazioni genetiche; 20 per studiare in coltura il tumore al seno per un intero mese; 50 per pagare il costo di cinque ore di

lavoro di un ricercatore specializzato. Le modalità: versamento postale c/c postale n. 46950507; versamento bancario intestato a Fondazione Umberto Veronesi IBAN IT52 M 05696 01600 000012810X39, causale Pink is Good 2014; versamento online su [www.pinkisgood](http://www.pinkisgood) oppure su [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

### QUANDO SI INIZIA



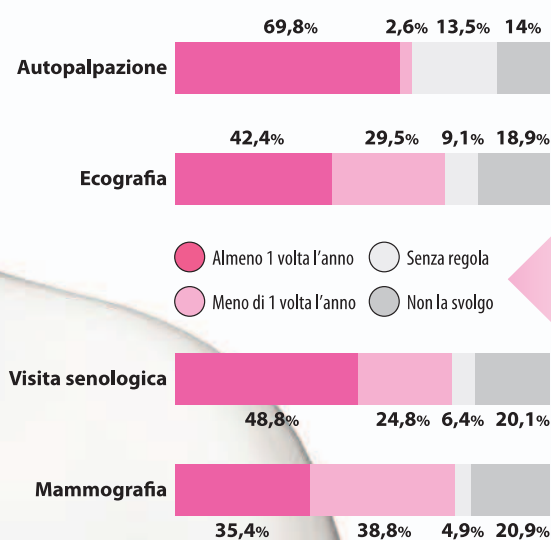
### VISITE DI CONTROLLO: LE DONNE FANNO COSÌ



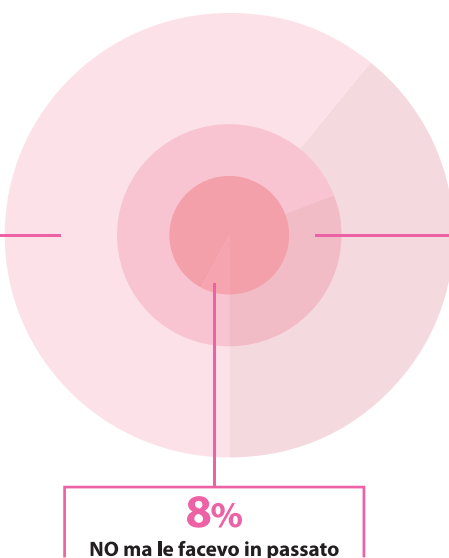
### IL CONFRONTO CON ALTRE SPESE (spesa media annua)



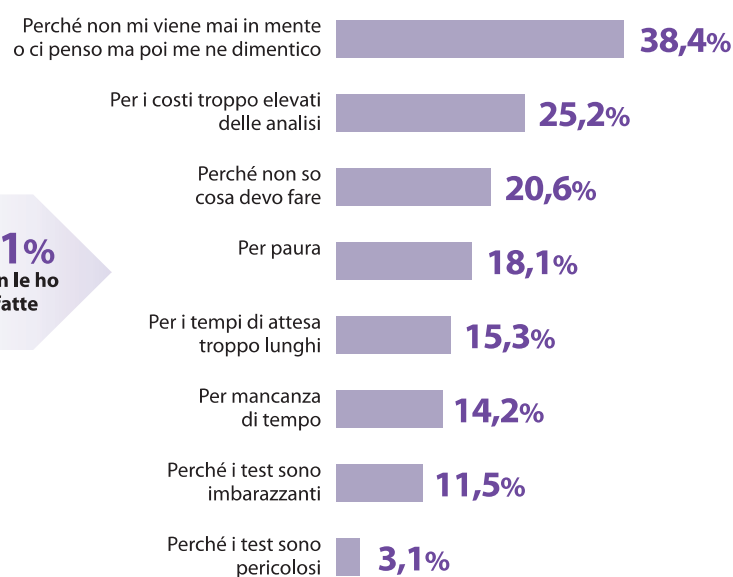
### TIPI DI CONTROLLO E FREQUENZA



### TRE ITALIANE SU DIECI NON SI SOTTOPONGONO AGLI ESAMI



### PERCHÉ NON SI EFFETTUANO CONTROLLI



FONTE: ASTRARICERCHE

**quadrante**  
il seno viene analizzato dagli specialisti suddividendolo in quattro zone dette appunto quadranti: se il tumore si estende solo in uno di essi, si procede con la **quadrantectomia**, l'asportazione della sola zona (quadrante) del seno interessato

quanteragazzelosannodavvero?». Anche l'alone di paura e quasi di scaramanzia che aleggia intorno ai controlli e alla stessa parola "prevenzione", secondo Segré, può essere incrinato e sconfitto. Come? «Proprio partendo da ciò che la ricerca ci racconta: donne sempre più autonome, che lavorano e che gestiscono in proprio le scelte economiche. Ma se ci piace viaggiare, avere cura del nostro aspetto, andare dal parrucchiere, perché non rendersi conto che potremmo essere tanto più serene dopo un controllo, e partire con più tranquillità?».

Ma la biologa che supervisiona la ricerca alla Veronesi è capace, anche, di qualche utile spunto autocritico: «Comunicazione se ne è fatta molta, anche se forse non abbastanza. Ora però siamo davanti a una svolta: comunicare i dati nudi e crudi, magari in modo freddo e asettico, non basta più. Bisogna saper toccare gli aspetti emotivi, psicologici, sottili, senza avere paura di offendere o di shockare. La salute è il primo patrimonio di una donna, non dobbiamo esitare a metterlo in relazione ai suoi consumi, al suo stile di vita».

Prepariamoci, insomma: nella primavera 2015, potremmo vedere sui manifesti l'immagine di una donna col trolley già pronto per prendere l'aereo, che si ferma però a fare il suo check-up. Altrimenti, anche i benefici della vacanza, o la gioia di un completo nuovo potrebbero essere inutili. Oppure la nuova campagna potrebbe mostrare come in fondo al drink da movida che si consuma il sabato sera potrebbero esserci pericoli peggiori della sbornia. Troppo invasivo? Nulla lo è, pur di far scendere quei 47.000 nuovi casi all'anno. E imparare a guardare negli occhi quel "fantasma" che fa paura a tutte, ma si può battere con le armi giuste.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alla maratona di NY dieci atlete "rinate"



Fare sport riduce il rischio di ammalarsi di tumore al seno. Ma non solo: le donne colpite da una neoplasia hanno meno ricadute, contengono gli effetti collaterali delle terapie e ottengono benefici

psicologici. Per tutte coloro che hanno combattuto contro questa malattia, Gabriele Rosa, cardiologo, medico sportivo e trainer, ha ideato #NOTHINGstopsPINK, un'iniziativa in collaborazione con la Fondazione Veronesi grazie alla quale dieci "atlete" curate per un cancro della mammella correranno la maratona di New York il 2 novembre. A finanziare l'avventura sarà la "PittaRosso Pink Parade", una camminata di cinque chilometri, non competitiva e aperta a tutti, il 26 ottobre a Milano. La quota per partecipare alla marcia organizzata dall'azienda del settore calzaturiero è di 10 euro. I fondi non usati per #NOTHINGstopsPINK verranno devoluti alla ricerca. (francesca bottighi)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Una campagna per vincere la sfida

Si chiama "Pink is Good", è il progetto della Fondazione Veronesi che ha l'obiettivo di sconfiggere il tumore al seno. Per farlo, segue due direzioni diverse: promuove la prevenzione, indispensabile per individuare la malattia nella fase iniziale, e diffonde dati scientifici aggiornati insieme a indicazioni sui centri di cura e sulle analisi da eseguire. Inoltre offre un sostegno concreto alla ricerca: grazie alle donazioni e alle aziende che hanno dedicato un loro prodotto all'iniziativa verrà finanziato il lavoro di almeno quindici ricercatori impegnati nella lotta al carcinoma mammario. Info: [pinkisgood.it](http://pinkisgood.it)



FABRIZIO FILOSA

Sia benedetta Angelina Jolie. Grazie alla sua notorietà planetaria, la sfortuna di essere predisposta geneticamente a sviluppare il tumore al seno ha fatto più di tante campagne informative. «Si è infatti sottoposta a una "mastectomia profilattica bilaterale" dopo aver scoperto questa predisposizione, e il caso ha avuto un'enorme risonanza mediatica. Da allora non c'è paziente che non ci chieda di andare a fondo in questo tipo di indagine», spiega Paolo Veronesi, presidente della Fondazione Veronesi.

### Quanto è diffusa questa mutazione genetica?

«I tumori che si sviluppano in donne predisposte geneticamente sono il 5% del totale: è una mutazione che si trasmette dalla madre - ma anche dal padre - alla figlia. Il fatto è che il rischio di ammalarsi nel corso della vita arriva fino al 90%».

### È complesso l'esame a cui si devono sottoporre?

«Lo era, ma sta diventando sempre più semplice. Basta un prelievo di sangue e nell'arco di un mese al massimo si riesce a sapere. Comunque, nel caso di questa "familiarità" è bene approfondire perché le donne predisposte geneticamente al tumore al seno possono sviluppare anche quello alle ovaie».

### Un intervento al seno come quello di Angelina Jolie elimina totalmente il rischio?

## Paolo Veronesi

## "Geni mutati? possiamo intervenire"

«La sicurezza totale purtroppo non c'è mai, ma il rischio si riduce di oltre il 90%».

### Quali novità ci sono nel campo della prevenzione?

«Riguardo alla prevenzione "secondaria", che si identifica con la diagnosi precoce, ormai sappiamo quali sono gli esami da fare, a che età iniziare e così via. E anche riguardo a quella "primaria", cioè tutte quelle misure che si possono prendere per ridurre il rischio di ammalarsi di tumore, è molto chiaro quello che si deve fare: si tratta di modificare il proprio stile di vita. Ciò che preoccupa è la mancanza di consapevolezza. Pensiamo alle giovani donne: dalla nostra indagine emerge che poco o nulla fanno di prevenzione, nemmeno di quella primaria. Per esempio non sanno che l'assunzione eccessiva di alcol, soprattutto dallo sviluppo fino alla prima gravidanza, aumenta molto il rischio di tumore al seno. Eppure oggi, per giovani e giovanissime bere troppo è la regola».

### Dunque per il secondo anno lanciate il progetto di sensibilizzazione "Pink is Good"...

«La campagna serve a raccogliere fondi per la ricerca e a divulgare le informazioni sulla prevenzione in modo che le donne possano fare scelte consapevoli: sottoporsi periodicamente ai controlli e adottare uno stile di vita sano evitando sovrappeso, sedentarietà, alimentazione ricca di grassi animali e carni rosse, eccesso di alcol e fumo. Non è difficile».

© RIPRODUZIONE RISERVATA