

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.

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.

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 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%.