

TUMORE AL SENO: PER TENERLO LONTANO DEVI GIOCARE

Spetta al medico dare indicazioni caso per caso. I controlli che non

Simona Lovati

Milano, ottobre

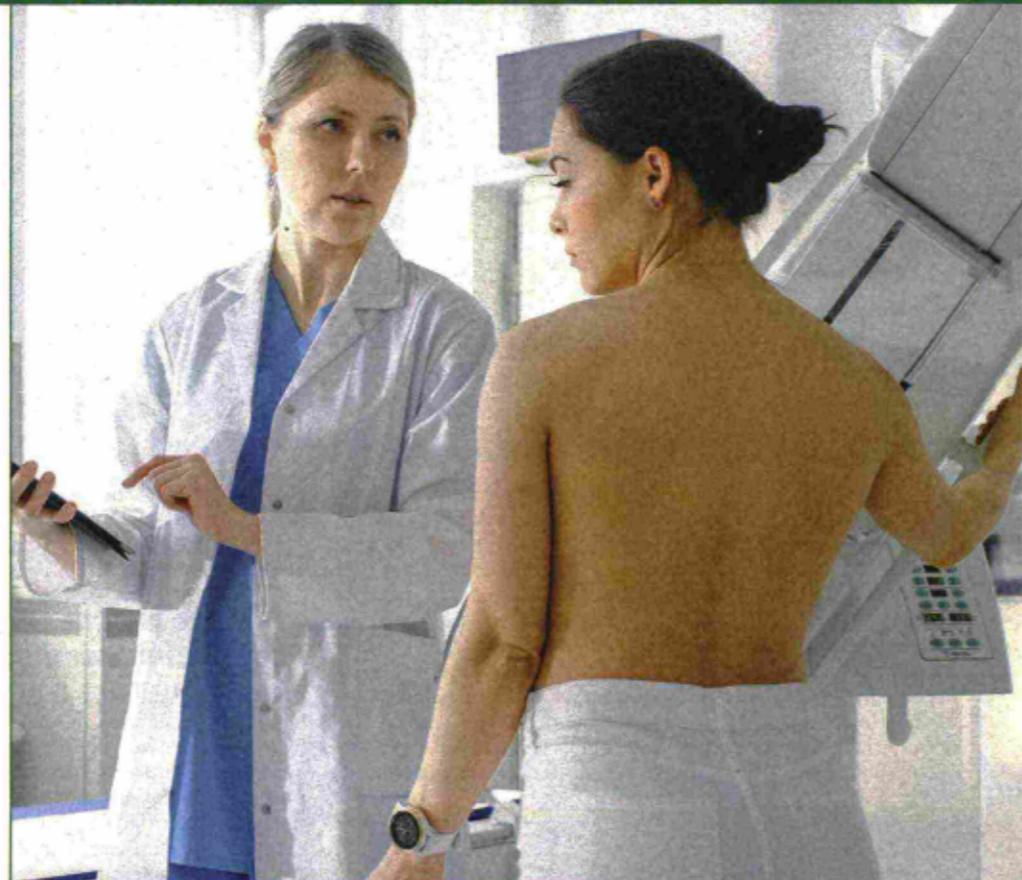
Colpisce una donna su nove. Parliamo del cancro al seno e rappresenta il 30 per cento di tutti i tumori che si manifestano nelle donne. Lo scorso anno in Italia sono stati rilevati ben 55 mila nuovi casi. «Per questo motivo la parola d'ordine è prevenzione: un corretto stile di vita può ridurre la probabilità di comparsa della malattia del 30 per cento. E poi c'è la diagnosi precoce», spiega il dottor Oreste Gentilini, primario di chirurgia della mammella e direttore della Breast Unit dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

● **I FATTORI DI RISCHIO** Ci sono alcuni parametri non modificabili che possono influenzare la formazione di carcinoma alla mammella. «Il primo è l'età della donna: più passano gli anni e più aumenta il rischio. La fascia di età più interessata alla patologia è quella fra i 50 e i 70 anni, anche se non si può escludere che il tumore possa svilupparsi anche prima e dopo questo intervallo di tempo», precisa.

Non risparmi le under 40

Il 5-10 per cento delle pazienti ha addirittura meno di 40 anni. Entrano in campo anche la familiarità (se un parente lo ha avuto), e l'ereditarietà (cioè la presenza di un'alterazione del gene Brca nel dna), che predispone a un elevato rischio di sviluppare tumore al seno o all'ovaio.

● **I COMPORTAMENTI GIUSTI** Da evitare fumo e alcolici. Si tratta di due abitudini che possono favorire la mutazione delle cellule. «Il secondo



MEGLIO FARLA APPENA FINITO IL CICLO

La paziente sta per sottoporsi a una mammografia. Questa sana abitudine diventa un vero screening salva vita per tutte le donne che hanno una predisposizione familiare verso il tumore al seno. Il periodo migliore per farla? Nelle donne ancora fertili nei giorni successivi alle mestruazioni, quando le ghiandole risultano meno doloranti e gonfie. In menopausa non ci sono periodi più favorevoli per farla.

passo è seguire la dieta mediterranea, che prevede di mangiare frutta e verdura, condire i piatti con olio extravergine di oliva, ridurre le proteine derivate da fonte animale e i carboidrati raffinati, per esempio il pane bianco, i grissini, i cracker e i dolci», commenta. È fondamentale tenere sotto controllo il peso e fare un po' di movimento: sono sufficienti anche 30 minuti di camminata

al giorno oppure a giorni alterni.

● **LA DIAGNOSI PRECOCE** Le regioni italiane, ogni due anni, mettono a disposizione uno screening gratuito per le donne dai 45 anni ai 75 anni: le strutture ospedaliere e gli ambulatori mandano un invito all'interessata con giorno, ora e sede dell'esame, che consiste in una mammografia. Ricorda che lo screening può

essere fatto anche su base volontaria, ogni anno, prima dei 45 e dopo i 75 anni. Occorre farsi prescrivere un' impegnativa del medico curante e prenotare la visita (si paga solo il ticket). Dai 30 anni, è importante programmare una volta all'anno una visita senologica con ecografia, specie se c'è una storia di familiarità.

✓ **La mammografia** è un esame ai raggi X, non invasivo

D'ANTICIPO CON PREVENZIONE E SCREENING PRECOCI

possono mancare sono la mammografia e l'ecografia mammaria

e senza rischi, che ha permesso di ridurre la mortalità per carcinoma alla mammella del 20 per cento. È in grado di individuare noduli di pochi millimetri, lesioni e calcificazioni. Se ci sono dubbi, la radiografia viene ripetuta e se lo specialista lo ritiene necessario può raccomandare di approfondire lo screening con un'ecografia.

✓ **L'ecografia** si effettua con un dispositivo a ultrasuoni che rileva noduli non evidenziati dalla mammografia. È indicata soprattutto per le donne giovani che in genere hanno un seno con un tessuto ghiandolare più denso.

Sono due esami complementari

Quando si devono eseguire entrambe le procedure, l'ideale è farlo nello stesso giorno, mammografia seguita da ecografia, e con lo stesso operatore, perché i due esami sono complementari: le informazioni di uno integrano quelle dell'altro.

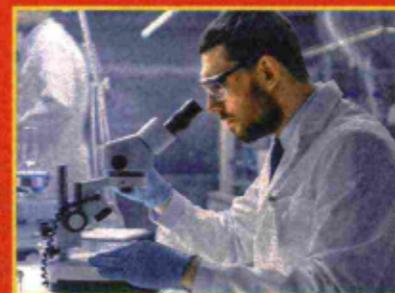
✓ **L'autopalpazione** è uno strumento utile per aumentare la consapevolezza nei confronti della malattia e imparare a conoscere il proprio corpo, per accorgersi quando compare qualcosa di nuovo rispetto alla normalità. «Il momento migliore è farla dopo il ciclo mestruale, quando il seno è meno doloroso e meno soggetto a variazioni ormonali che possono renderlo più denso. Puoi fare l'autopalpazione, esaminando anche ascella e capezzoli, sotto la doccia: l'importante è non farti prendere dal panico e rivolgerti subito al medico se osservi qualcosa di sospetto», conclude l'esperto.

© riproduzione riservata

Monoclonali e radioterapie ridotte migliorano la vita delle pazienti

LE NUOVE CURE, PIÙ MIRATE ED EFFICACI

La ricerca ha fatto passi da gigante in materia di chirurgia e trattamenti post-intervento, con l'obiettivo di ridurre l'impatto sulla qualità della vita delle pazienti. I cicli di sei settimane di radioterapia si sono ridotti a tre settimane e in alcuni casi bastato



cinque somministrazioni a settimana.

✓ **GLI HER2 POSITIVI** In base alle diverse forme di carcinoma si possono somministrare farmaci sempre più mirati. I tumori HER2 positivi, molto aggressivi, sono curabili molto meglio grazie agli anticorpi monoclonali (farmaci per endovena o sottocute che colpiscono le cellule tumorali che esprimono la proteina HER2).

✓ **PER GLI ORMONO-SENSIBILI** L'aggiunta degli inibitori delle cicline CDK 4/6 per bocca - proteine che regolano la proliferazione cellulare - ha prodotto eccellenti risultati nelle forme avanzate e ad alto rischio di ricaduta.

✓ **IL TRIPLO**

NEGATIVO Per il tumore triplo negativo (chiamato così perché le cellule tumorali non possiedono i bersagli terapeutici, cioè HER2, recettori per estrogeni e recettori per progesterone) c'è l'immunoterapia per via endovenosa, che potenzia il sistema immunitario in modo da aiutarlo a riconoscere meglio le cellule tumorali ed eliminarle.

© riproduzione riservata

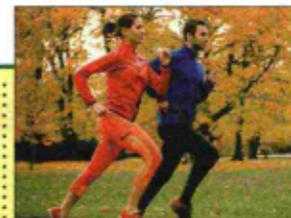
IN PILLOLE

TRAPIANTO DI CORNEA: ITALIA ALL'AVANGUARDIA

Nel Belpaese, più del 60 per cento degli interventi per il trapianto di cornea è mini-invasivo, realizzato cioè con tecniche che consentono la sostituzione dei soli strati danneggiati, con un recupero della vista più duraturo e raro rischio di rigetto. Lo dice la Società internazionale cornea, cellule staminali e superficie oculare e la Società italiana scienze oftalmologiche.



© riproduzione riservata



GLI EX FUMATORI PIÙ LONGEVI CON LO SPORT

Dopo avere detto addio alle sigarette, gli ex fumatori devono seguire uno stile di vita sano, per ottenere un grande beneficio in termini di riduzione della mortalità, che può aumentare del 27 per cento rispetto a quanti hanno invece abitudini poco salutari. È quanto emerge da uno studio coordinato dal National cancer institute americano. Tra i comportamenti più salutari spicca l'attività fisica svolta regolarmente.

AIRC: I CIOCCOLATINI AIUTANO LA RICERCA

Dal 6 al 13 novembre torna l'appuntamento con "I giorni della ricerca" di Fondazione Airc, per informare e sensibilizzare il pubblico sul tema cancro. Sabato 12 novembre in 1.200 piazze si potranno acquistare i cioccolatini della ricerca con una donazione di 10 euro (disponibili anche su Amazon.it). Verrà offerta una guida sui traguardi e sulle prossime sfide nella cura (nella foto Margherita Granbassi, 43).



NUOVO 87