

PREVENZIONE: Tumori del Seno

Francesco Paolo Pantano (Chirurgo Oncologo)



Il tumore al seno rappresenta il 27% dei tumori del sesso femminile. Ogni anno vi sono circa 36.000 nuovi casi distribuiti nelle varie fasce di età. Una donna su dieci purtroppo sarà colpita da questa malattia. Vi è una incidenza maggiore di circa il 40% nelle regioni del nord Italia. Negli ultimi anni sono state circa 300.000 le donne operate di tumore al seno, ma, nonostante ci sia stato un incremento di incidenza assistiamo ad una spiccata riduzione della mortalità grazie alla diagnosi precoce e al trattamento multidisciplinare.

CIRCA 36.000 NUOVI CASI/ANNO	
9 - 10.000	< 50 anni
15 - 16.000	50 - 70 anni
10.000	> 70 anni
1 DONNA/10	

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

L'insorgenza di un tumore al seno può essere associata a diversi **FATTORI DI RISCHIO**, alcuni dei quali **PREVENIBILI**, adottando comportamenti e stili di vita corretti ed effettuando periodiche indagini clinico-strumentali.

Età

Il carcinoma della mammella è raro prima dei 20 anni. La sua incidenza aumenta con l'età. Le donne con menopausa > a 50 anni

Dieta

È consigliata una sana e corretta alimentazione in cui è preferito l'olio d'oliva ai grassi animali, pochi alimenti di origine

presentano rischio più alto.

Familiarità

Le donne con un parente di primo grado colpito da carcinoma della mammella presentano un rischio quasi doppio.

Menarca

Le donne con menarca precoce presentano un rischio maggiore di sviluppare un carcinoma mammario.

Recidività

Le donne trattate in precedenza per cancro in una mammella, rispetto alle donne sane, presentano un maggiore rischio di sviluppare un tumore nella mammella controlaterale.

Predisposizione genetica

In questo gruppo vanno considerati le donne che hanno ereditato una mutazione genetica che comporta un rischio elevato (la mutazione incide per circa il 5%). La mutazione genetica interessa i geni brca-1 e brca-2.

Altri fattori predisponenti

Elevato peso alla nascita – Nulliparità – Prima gravidanza tardiva – Non allattamento al seno – Elevati livelli ematici di estradiolo e bassi livelli di SHBG.

animale (carne, formaggi, insaccati etc.) preferendo cibi di origine vegetale (cereali, legumi e tanta frutta e verdura). Poco alcool (vino).

Obesità

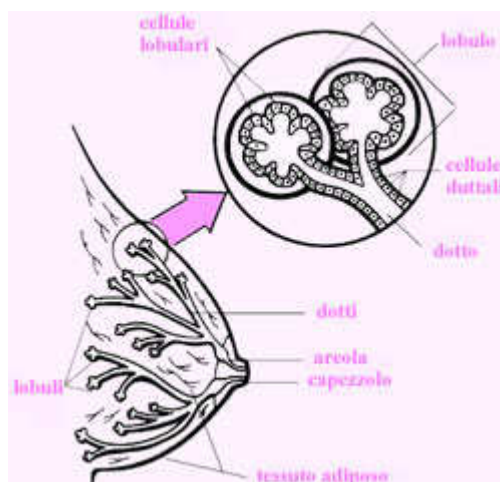
Obesità o sovrappeso in menopausa
Elevato peso alla nascita

Ormoni

Si riferisce alla somministrazione di ormoni soprattutto nella menopausa, la cosiddetta TOS (lo studio più importante WHI, condotto in USA, è stato interrotto dopo 5.2 anni di follow-up per un aumento di K mammario nel gruppo trattato). Inoltre si è visto che il paventato effetto protettivo cardiocircolatorio non era vero, ma anzi aumentava il rischio.

Altri fattori

Radiazioni – Contraccettivi orali – Dieta povera di frutta e verdura – Consumo di alcool.



COMPORAMENTI UTILI per ridurre l'incidenza del tumore al seno possono essere adottati a qualsiasi età:

BAMBINE - ADOLESCENTI - GIOVANI ADULTE (< 45 anni) - ADULTE (45-55 anni) - ANZIANE

BAMBINE



- **Fare attività fisica:** un ritardo delle mestruazione potrebbe offrire una discreta protezione dal tumore al seno e può essere ottenuto favorendo l'attività fisica non agonistica che al contrario può creare alterazioni del ciclo mestruale. Nello stesso tempo viene favorito lo smaltimento degli eccessi calorici e quindi evitata l'obesità o l'accumulo di grasso corporeo anch'esso favorente l'insorgenza di tumore al seno.
- **Sana alimentazione:** importante una sana e corretta alimentazione con pochi grassi (e tra questi sono da preferire quelli vegetali, come l'olio d'oliva) e pochi alimenti di origine animale (carne, insaccati, formaggi etc.). Favorire gli alimenti di origine vegetale quali: cereali (pane, pasta, riso, mais), legumi (soia, fagioli, lenticchie, piselli, ceci), frutta e verdure fresche (di stagione se possibile).
- **Evitare l'esposizione a Radiazioni Ionizzanti:** evitare l'esposizione non necessaria a radiazioni ionizzanti (Rx torace, Rx colonna ...) in quanto a questa età la ghiandola mammaria è molto sensibile alle radiazioni.

È importante dare alle bambine sane abitudini di vita e alimentari in quanto una volta acquisite difficilmente verranno cambiate e, con buona probabilità, aiuteranno a prevenire il cancro della mammella e altre malattie quali: diabete, ipertensione arteriosa e altre malattie cardiovascolari.

ADOLESCENTI



- **Sana alimentazione:** anche in questa fascia d'età è raccomandata una dieta ricca di cereali, legumi, frutta e verdura con ridotto apporto di alimenti di origine animale. Consigliabile mantenere il peso forma.

- **Attività fisica regolare e salutare:** le donne che hanno praticato un'attività fisica fin da giovani hanno minori possibilità di sviluppare il tumore della mammella.
- **Evitare il fumo di sigaretta**
- **Evitare l'esposizione a Radiazioni ionizzanti:** evitare l'esposizione non necessaria a radiazioni ionizzanti (Rx torace, Rx colonna ...) in quanto a questa età la ghiandola mammaria è molto sensibile alle radiazioni.
- **COMINCIARE A FARE PREVENZIONE SECONDARIA:** 1) Autopalpazione (Ogni 2-3 mesi) - 2) Visita senologica (se si ha qualche segno o sintomo) - 3) Ecografia (se si ha qualche segno o sintomo).

GIOVANI ADULTE (< 45 anni)



- **Allattare al seno:** l'allattamento al seno sembra abbia azione protettiva nei confronti del tumore al seno. Al giorno d'oggi è consigliabile "l'allattamento quanto più a lungo possibile".



- **Dieta ricca di frutta, verdura, legumi, cereali:** anche in questa fascia d'età è raccomandata una dieta ricca di frutta, verdura, cereali, legumi. Ridurre i consumi di grassi di origine animale e le bevande alcoliche. Ciò

protegge sia dal tumore al seno che da altre malattie quali: ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari etc.

- **Evitare bevande alcoliche:** evitare l'abuso di alcolici e limitare il consumo ad una quantità moderata, durante i pasti.
- **Attività fisica regolare:** è consigliata un'attività fisica moderata al fine di evitare il sovrappeso che aumenta le probabilità di tumore al seno.
- **INDAGINI CLINICO STRUMENTALI** - A partire da questa fase della vita è importante iniziare ad effettuare la prevenzione secondaria che consiste in indagini clinico strumentali periodiche:

- 1) **AUTOPALPAZIONE:** fare attenzione alla comparsa di eventuali noduli o modificazioni del proprio seno diverse da quelle legate alla ciclicità mestruale (autopalpazione ogni 2-3 mesi).
- 2) **VISITA SENOLOGICA:** fare periodiche visite dallo specialista in senologia al fine di avere una guida fidata nell'iter diagnostico ed anche in caso di terapia.
- 3) **ECOGRAFIA:** l'ecografia è utile nello studio delle formazioni nodulari nelle donne al di sotto dei 40 anni. È un compendio utile alle mammografie.
- 4) **MAMMOGRAFIA:** intorno ai 40 anni viene consigliata la mammografia che permette l'esplorazione della mammella in toto e consente di identificare nel 90-95% dei casi tumori anche di pochi millimetri.

ADULTE (45-55 anni)

- **Attività fisica regolare:** impostare un programma di attività fisica programmata almeno 3 ore a settimana, ciò aiuta a mantenere il peso forma ed è un'ottima arma contro l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari.
- **Alimentazione salutare e ricca di fitoestrogeni:** impostare sempre una dieta ricca di vegetali e povera di cibi di derivazione animale, alcol, sale. Alcuni alimenti di origine vegetale sono ricchi di fitoestrogeni che hanno una blanda azione ormonale e aiutano a contenere naturalmente gli effetti indesiderati della menopausa e l'osteoporosi. Alcuni di questi elementi sono: soia e suoi derivati, legumi, cereali, i semi in generale e le crucifere (cavoli, broccoli, verze etc.).
- **Consultarsi prima d'assumere terapia ormonale sostitutiva:** nella Terapia Ormonale Sostitutiva sono impiegati gli estrogeni che aumentano il rischio di sviluppare il tumore al seno in modo direttamente proporzionale al tempo di assunzione. Inoltre aumentano il rischio di trombosi venosa e coronarica, di tumore ovarico e di declino delle funzioni cognitive e demenza (studio condotto su 27.347 donne: Woman's Health Initiative).
- **INDAGINI CLINICO STRUMENTALI:**

- 1) **AUTOPALPAZIONE:** questa fase della vita è quella a maggior rischio, bisogna fare molta attenzione alla comparsa di eventuali noduli o modificazioni del proprio seno (autopalpazione ogni 2 - 3 mesi).
- 2) **VISITA SENOLOGICA:** rispettare lo scadenario delle visite senologiche periodiche e consultare il senologo ad ogni minimo dubbio su modificazioni del

proprio seno.

3) **MAMMOGRAFIA**: dopo i 40 anni la mammografia è l'indagine principe che permette di identificare nel 90-95% dei casi tumori anche di pochi millimetri. È bene attenersi ai programmi di screening che consigliano una mammografia ogni 18 - 24 mesi.

4) **ECOGRAFIA**: l'ecografia nelle donne oltre i 40 anni integra la mammografia ma non la sostituisce.

- **ALTRE INDAGINI**: in caso di dubbi diagnostici è necessario ricorrere ad altre indagini quali: Agoaspirato, Mammotome, RM.



- **Evitare il sovrappeso**: evitare il sovrappeso in quanto in questa fascia di età costituisce un importante fattore di rischio per il tumore al seno, ma anche per le malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto del miocardio, ictus, etc.) e metaboliche (diabete, iperlipidemia, ipercolesterolemia etc.).
- **Attività fisica compatibile**: effettuare un'attività fisica compatibile con le proprie condizioni fisiche.
- **Smettere di fumare**: se non lo si è già fatto è consigliabile smettere di fumare.
- **Modello di alimentazione uguale ai precedenti**: è raccomandata dieta ricca di frutta, verdura, cereali, legumi. È buona norma ridurre i consumi di grassi di origine animale (preferire l'olio d'oliva) ed evitare le bevande alcoliche. Ciò protegge sia dal tumore al seno che da altre malattie quali: ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari etc.
- **INDAGINI CLINICO STRUMENTALI**: adottare le stesse indagini e scadenze delle donne della fascia d'età precedente.
- **ALTRE INDAGINI**: in caso di dubbi diagnostici è necessario ricorrere ad altre indagini quali: Agoaspirato, Mammotome, RM.

PERCHÉ FARE L'ESAME DEL SENO

I tumori della mammella sono al terzo posto nel mondo in ordine di frequenza, e nella donna sono i tumori più frequenti. L'incidenza della malattia è particolarmente elevata nei paesi economicamente sviluppati. In Italia, le stime indicano ogni anno oltre 24.000 nuovi casi di carcinoma

mammario e il numero totale di pazienti affette a 250.000.

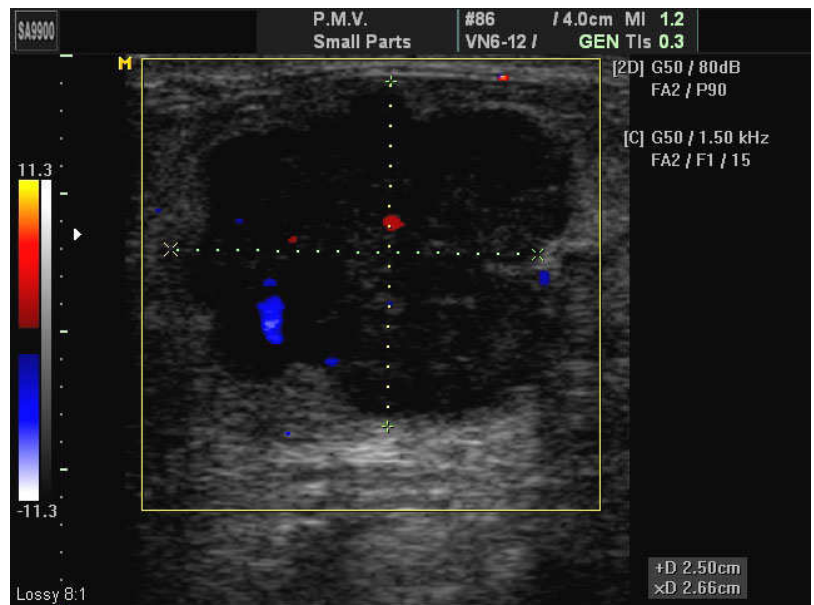
Per quanto riguarda il tumore alla mammella non è possibile effettuare una prevenzione primaria poiché non si conosce il fattore scatenante il processo. È possibile invece la prevenzione secondaria, che ha lo scopo di diagnosticare la malattia in fase precoce. È accertato che la prevenzione, e di conseguenza l'anticipo della diagnosi, sono determinanti per il futuro della paziente sia come sopravvivenza che come qualità della vita.

L'esame clinico in senologia ha molta rilevanza anche perché il medico ha l'opportunità di trasmettere informazioni specifiche di comportamento alla paziente. In tal modo si favorirà anche una corretta diffusione dell'informazione nel mondo femminile.

Attualmente non ci sono valide alternative alla mammografia.

A tale esame si dovrebbero sottoporre tutte le donne dopo i 40 anni in quanto, dopo tale età il rischi aumenta.

Il test deve essere ripetuto ogni 18 mesi tra i 40 e i 60 anni di età e ogni 24 mesi dopo i 60 anni.



ITALIA
1000
€ 0,52

V SIMPOSIO MULTIDISCIPLINARE
MALATTIE DEL SENO



7 25 ROMA 2007

ERFESAGLIA