



Affrontiamo
il cancro.
Insieme.

LA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

Beatrice
curata per un
tumore al seno.

IL TUMORE AL SENO

Il tumore al seno ogni anno colpisce
circa **56.000 donne** in Italia.

Grazie alla ricerca, non solo abbiamo cure
sempre più efficaci per affrontarlo, ma sappiamo
anche cosa fare per **prevenirlo e diagnosticarlo
il prima possibile.**



5 CONSIGLI DI PREVENZIONE

**Per ridurre il rischio di ammalarsi,
ci sono 5 consigli da seguire:**

1

Fare attività fisica,
almeno 30 minuti
al giorno, 5 giorni
alla settimana;

2

Evitare il consumo
di **alcolici**, o **limitarlo**
il più possibile;



5 CONSIGLI DI PREVENZIONE

- 3** Seguire una dieta sana ed equilibrata, ricca di vegetali e povera di grassi e fast food;
- 4** Non fumare;
- 5** Per le neomamme, se possibile **allattare** fino ad almeno 6 mesi d'età del bambino.



LO SCREENING

Trovare un tumore il prima possibile è fondamentale perché aumenta notevolmente la possibilità di curarlo in modo più efficace e definitivo.

Il Servizio sanitario nazionale offre gratuitamente lo screening mammografico **ogni due anni** alle donne di età compresa **tra i 50 e i 69 anni**, quando il rischio di ammalarsi è più alto.



LO SCREENING

In alcune Regioni, in via sperimentale, è possibile accedere allo screening anche dai **45 ai 49 anni** e/o dai **70 ai 74 anni**. In particolare:

- In Basilicata, Emilia-Romagna, Lombardia e Toscana, **vengono invitate a partecipare allo screening le donne tra i 45 e i 49 anni (ogni anno) e quelle tra i 50 e i 74 anni (ogni due);**



LO SCREENING

- In Piemonte e Valle d'Aosta, **vengono invitate a partecipare allo screening ogni due anni le donne tra i 50 e i 69 anni.**

Le donne tra i 45 e i 49 anni
(ogni anno) e **le donne**
tra i 70 e i 74 anni
(ogni due anni)
possono aderire
spontaneamente
contattando la
propria ASL
di riferimento;



LO SCREENING

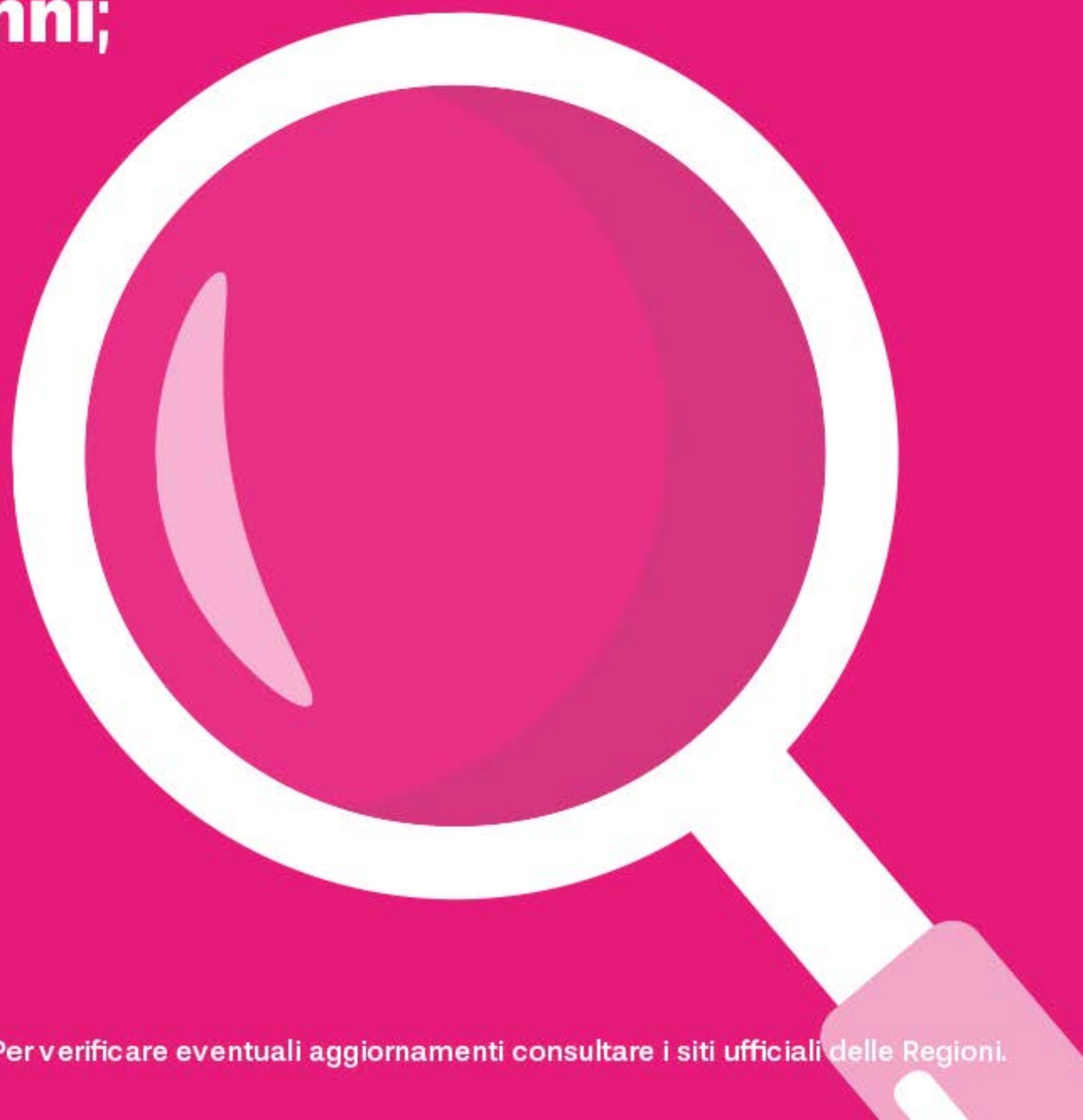
- In Veneto e nelle Marche, lo screening **è offerto ogni due anni alle donne tra i 45 e i 74 anni;**

- In Lazio, Umbria e in tutte le ASL della Liguria tranne la 5, lo screening **è offerto ogni due anni alle donne tra i 50 e i 74 anni.** In Trentino-Alto Adige, invece, **a partire dai 49 anni;**



LO SCREENING

- Nell'ASL 5 della Liguria, lo screening **è offerto ogni anno alle donne tra i 45 e i 49 anni e ogni due anni alle donne tra i 50 e i 69 anni;**
- In Friuli lo screening **è offerto ogni due anni alle donne tra i 45 e i 69 anni.**



L'AUTOPALPAZIONE

L'autopalpazione è un esame che si può fare **in autonomia** per trovare noduli sospetti o altri cambiamenti del seno.

A partire dai **20 anni** l'esame può essere effettuato **una volta al mese** tra il settimo e il quattordicesimo giorno del ciclo o, **se in menopausa, in qualsiasi momento del mese.**

L'autopalpazione non sostituisce gli altri esami di controllo consigliati.



I FATTORI DI RISCHIO EREDITARI

A stylized graphic of a DNA double helix, composed of white and pink circles connected by pink lines, spiraling from the top right towards the bottom right of the page.

Le donne portatrici di una **mutazione ereditaria** che aumenta il rischio di tumore al seno possono concordare con il proprio medico **esami di controllo più frequenti.**

Chi sospetta di poter avere una di queste mutazioni per via della propria storia familiare, può richiedere invece **un consulto per capire se è il caso di sottoporsi a un test genetico.**



**FONDAZIONE AIRC
PER LA RICERCA SUL CANCRO ETS**

**NUMERO VERDE 800 350 350
AIRC.IT**

