

TEMIDI ONCOLOGIA

TUMORE DELLA MAMMELLA: QUALI STRUMENTI PER UNACORRETTA PREVENZIONE?

Il tumore al seno è la neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile, che colpisce nel mondo occidentale una donna ogni 8 nell'arco della vita.

Ogni anno sono diagnosticati, in Italia, circa **50.000 nuovi casi di tumore alla mammella** (*secondo le stime AIRC da gennaio a dicembre 2023 sarebbero 55.900 nuovi casi circa*), si tratta, infatti, della tipologia tumorale maligna più diffusa tra la popolazione femminile che colpisce, in maniera pressoché trasversale, donne di tutte le età, al Nord più che al Sud. Nel corso della vita, **una donna su otto** corre il concreto rischio di essere colpita da questa malattia.

Il trend di incidenza tra il 2003 e il 2017 appare in leggero aumento (+ 0,9% per anno) mentre continua a calare in Italia in maniera significativa, pur trattandosi del tumore più frequente, il tasso di mortalità (-2,2% per anno), merito della diffusione di pratiche di **prevenzione per la donna** e di una maggiore attenzione alla **diagnosi precoce**.

La sopravvivenza

Come abbiamo detto il **tasso di mortalità** è in continuo calo ad **oggi il più basso degli ultimi 40 anni** e questo si deve **sia all'efficacia delle nuove terapie** sia soprattutto alla **diagnosi precoce** che permette di individuare il tumore in una fase iniziale.

Oggi la sopravvivenza media dopo 5 anni dalla diagnosi è di circa l'87% (in media 91% tra i 15 e 64 anni; 89% tra i 65 e 74 anni; 79% oltre i 75 anni). La sopravvivenza dopo 10 anni dalla diagnosi è l'80% in media.

La prevalenza

Complessivamente in Italia **secondo gli ultimi dati (gennaio 2024) vivono oltre 800.000** donne che hanno avuto una diagnosi di carcinoma mammario.

Per evitare che cresca il trend d'incidenza e soprattutto per aumentare la speranza di vita dopo la diagnosi è fondamentale promuovere una **strategia di prevenzione** del tumore al seno che parta dalla **vita quotidiana**, dalle abitudini alimentari e dallo stile di vita. E' importante seguire alcune buone prassi come ad esempio in **menopausa** un'efficace strategia preventiva prevede un basso dosaggio e un periodo di somministrazione breve dei trattamenti ormonali.

Vediamo quali i fattori di rischio e come agire concretamente per la **prevenzione del tumore al seno**.

TUMORE ALLA MAMMELLA: FATTORI DI RISCHIO

Un fattore di rischio per sviluppare questa forma tumorale è l'**età**. Infatti, la curva d'incidenza cresce esponenzialmente fino alla menopausa (50/55 anni) poi rallenta per risalire nuovamente dopo i 60 anni. La correlazione tra l'invecchiamento e il tumore al seno può essere frutto del **progressivo deterioramento del DNA** sommato alla **storia endocrinologica** individuale della donna, ovvero alla quantità di stimoli ormonali che vanno ad agire sul tessuto mammario. L'età non è il solo fattore che può influenzare il tumore al seno. **Familiarità ed ereditarietà** sono due elementi altrettanto cruciali, anche in ottica preventiva, per cui la donna che è a conoscenza di altri casi di tumore ovarico o alla mammella in famiglia dovrebbe monitorare regolarmente la propria salute sin dalla giovane età.

Altri fattori di rischio sono:

- primo menarca precoce
- nulliparità
- prima gravidanza portata a termine dopo i 30 anni
- mancato allattamento al seno
- scarsa attività fisica
- elevato consumo di alcool e di grassi animali
- basso consumo di fibre vegetali
- obesità
- [sindrome metabolica](#)

LA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO



STILE DI VITA SANO

La prevenzione del tumore alla mammella passa anche dallo stile di vita. Ecco allora che diventa fondamentale svolgere **costantemente attività fisica**, seguire una **dieta bilanciata** povera di zuccheri, grassi e bevande alcoliche, ed **evitare il fumo**. Alcuni medici suggeriscono, per esempio, di seguire la tradizionale dieta mediterranea e svolgere un'attività fisica, anche leggera, per 30 minuti al giorno per almeno cinque volte la settimana. Detto in altre parole, la prevenzione non richiede di trasformarci in atleti, ma di adottare alcune abitudini di salute che rappresentano i cardini del [vivere sano](#).

COME FUNZIONA L'AUTOPALPAZIONE?

Cruciale in ottica di prevenzione del tumore al seno è l'**autopalpazione**, una forma di autoesame che ciascuna donna può eseguire regolarmente a casa **dai 20 anni**. Si compone di due fasi:

- **Ispezione (osservazione)**, che consente di individuare mutazioni nella forma del seno, delle areole e dei capezzoli;
- **Palpazione vera e propria** attraverso la quale è possibile notare noduli o altri cambiamenti non visibili.



L'autopalpazione è fondamentale perché permette di identificare subito qualsiasi cambiamento che potrebbe rendere necessario il consulto con uno specialista ed esami di approfondimento. Per maggior sicurezza, medici e ricercatori consigliano di ripetere l'operazione **una volta al mese tra il settimo e il quattordicesimo giorno del ciclo** per non farsi trarre in inganno dall'influenza dei cambiamenti ormonali.

A partire dai 40 anni e soprattutto dopo la menopausa, l'autopalpazione è uno strumento imprescindibile di prevenzione del tumore al seno e va ripetuta con costanza, ricordando che alla donna non si chiede di fare la diagnosi ma di individuare in tempo eventuali anomalie tra cui può celarsi il probabile tumore. Tali anomalie devono stimolare la donna a eseguire una visita specialistica.

PREVENZIONE ONCOLOGICA E DIAGNOSI: QUALI ESAMI?

Prevenzione significa **affidarsi regolarmente a specialisti** che sappiano intervenire aiutandoci a conservare il nostro organismo in salute. Fondamentale in donne asintomatiche a partire dai 40/50 anni **abbinare regolari [screening oncologici](#)**. Gli strumenti più utili a nostra disposizione sono la visita senologica, gli esami strumentali e in alcuni casi selezionati test genetici. Vediamo nello specifico come funzionano e qual è la finalità di ciascuno.

LA VISITA SENOLOGICA

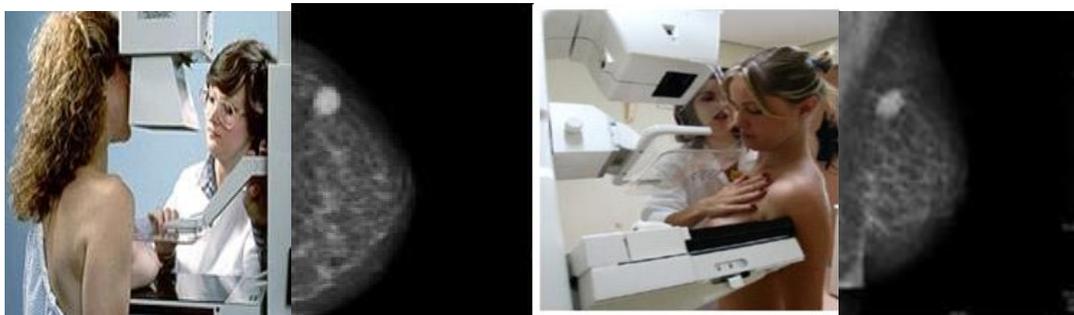
Durante una **visita senologica**, un medico specializzato in senologia diagnostica, realizza un'osservazione e un'analisi completa del seno, partendo dall'anamnesi della paziente. L'obiettivo è **raccogliere tutte le informazioni** che potrebbero essere rilevanti per ipotizzare una diagnosi efficace: si parla allora dell'eventuale presenza di tumore del seno in famiglia, dell'età di comparsa del primo ciclo mestruale e della menopausa, delle gravidanze, dell'alimentazione e dello stile di vita, delle terapie ormonali (contraccettivi orali, somministrazione di ormoni sostitutivi in menopausa, eccetera).

Il senologo procede con la **palpazione del seno e al rilievo di eventuali problemi**: in presenza di sintomi tangibili, la visita senologica consente di arrivare a una diagnosi che va confermata con esami strumentali. Se, invece, le lesioni sono minimali, la visita senologica non è sufficiente a escludere il tumore, quindi sarà il medico, sulla base dell'anamnesi, dell'età, ecc. a valutare la necessità di integrare la visita con esami strumentali.

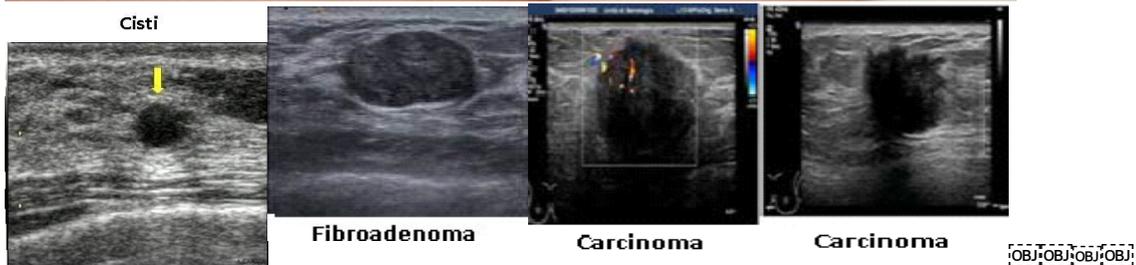
ESAMI STRUMENTALI

Gli esami più efficaci per individuare un eventuale tumore alla mammella sono:

- **Mammografia**: il "gold standard" del tumore alla mammella perché è un esame di semplice e rapida esecuzione, altamente sensibile e specifico. Tra i 40 e i 69 anni, ogni donna dovrebbe sottoporsi a questo esame ogni 12/18 mesi secondo la tipologia e struttura del seno. In regioni come l'Emilia Romagna, Veneto, Lombardia, la mammografia è prevista con cadenza annuale proprio in virtù della efficacia di questo esame per la diagnosi precoce del carcinoma mammario.



- **Ecografia**: questa indagine diagnostica utilizza gli ultrasuoni per individuare eventuali lesioni mammarie benigne o maligne. E' un esame complementare alla mammografia in donne oltre i 40 anni. E' consigliato alle donne giovani con meno di 40 anni che presentano dolore al seno o grazie alla palpazione hanno individuato noduli o lesioni sospette.



- **Galattografia:** si tratta di un esame radiologico della mammella per studiare i dotti galattofori attraverso i quali fuoriesce il latte. E' riservato a donne solo in caso di perdite sospette (ematiche).
- **Risonanza magnetica,** infine, è una metodica utilizzata in casi selezionati a giudizio del medico, dopo la mammografia e l'ecografia, in particolare in donne che abbiano una storia familiare di ereditarietà.

TEST GENETICI

Nei casi di ereditarietà per individuare la predisposizione all'insorgenza del tumore al seno sono stati predisposti alcuni [test genetici specifici](#) che consentono di sapere se una donna ha una maggiore probabilità di sviluppare il carcinoma mammario oppure no. Infatti, è stato scientificamente dimostrato che **la presenza di geni BRCA1 e BRCA2** predispone a questo tipo di cancro. Il risultato del test genetico si può dedurre dai risultati di specifiche analisi del sangue e, nel caso sia positivo, sarà necessario un monitoraggio della donna sin dalla giovane età.

La **prevenzione del tumore al seno** passa, dunque, attraverso uno stile di vita sano, l'abitudine dell'autopalpazione ed **esami strumentali e visite specialistiche periodiche**, soprattutto con l'avanzare dell'età e in caso di familiarità tumorale. Sulla prevenzione del tumore al seno, infatti, è fondamentale non perdere tempo seguendo i protocolli e le linee guida approvate e raccomandate dalle Società Scientifiche.

In caso di dubbi, chiarimenti, informazioni non esitate a telefonare **(+39 0863 20835)**