



Milano, 8 novembre 2018 - In Italia il tumore al seno colpisce ogni anno più di 50.000 donne e circa 500 uomini. Il trend dell'incidenza sulla popolazione residente nel Nostro Paese mostra un incremento di poco meno di un punto percentuale tra il 2013 e il 2017, ma con una mortalità che decresce di più del doppio (-2,2%). Le donne presentano un tasso di guarigione maggiore e a 5 anni dalla diagnosi guariscono in quasi il 90% dei casi (*fonte: "I numeri del cancro in Italia 2017" di Aiom Airtum*).



Dott. Mario Rampa

“Lo screening che effettuano le Agenzie Socio Sanitarie Territoriali è un ottimo punto di partenza per lavorare sulla nostra prevenzione, ma purtroppo in molti casi non è sufficiente - afferma Mario Rampa, esperto senologo - Molte donne, infatti, si ammalano in età fuori dallo screening o nell'intervallo dei 2 anni tra un controllo e l'altro. Senza dimenticare che per gli uomini non esistono programmi di screening”.

La prevenzione ha un ruolo fondamentale. “Un comportamento attento e responsabile è il primo importante passo per vincere questa battaglia; circa il 30% dei nuovi casi si può prevenire, e se la diagnosi è precoce ci si salva al 100% - continua il dottor Rampa - I comportamenti che abbiamo quotidianamente influiscono sulla nostra salute. È per questo motivo che ho stilato le dieci accortezze comportamentali che possono ridurre il rischio e in moltissimi casi evitare di avere a che fare con il

tumore al seno”:

1. svolgere attività fisica regolare. Trenta minuti al giorno sarebbe l'ideale;
2. tenere sotto controllo il proprio peso corporeo;
3. assumere regolarmente calcio e vitamina D. Quando il tempo lo permette esporsi alla luce solare, anche non diretta, per almeno 30 minuti al giorno;
4. consumare ad ogni pasto frutta e verdura;
5. bere un paio di litri di acqua al giorno;
6. consumare cereali integrali: 25-30 grammi al giorno;
7. controllare le tabelle nutrizionali dei generi alimentari acquistati;
8. consumare solo occasionalmente alimenti ad alto contenuto energetico;
9. limitare il consumo di alcool;
10. effettuare controlli periodici con strumenti specifici al fine di accedere ad una “Prevenzione su Misura”.

La prevenzione, se su misura, produce risultati ancora più importanti. “Uno degli aspetti più rilevanti è fare cultura e diffondere conoscenza, perché più si parla di cancro al seno, più si aiuta a combatterlo e a renderlo vulnerabile. Si tratta di una patologia che in moltissimi casi spaventa più per il nome. Cancro al seno è un termine generico che va indagato e affrontato, al fine di sconfiggerlo e godersi serenamente la vita”, conclude il dott. Rampa.