



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
ENTE PUBBLICO *prevenire è vivere*

Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica

# A PESCARA

# NASTRO ROSA

# 2011

Campagna di prevenzione dei  
tumori del seno

La LILT è l'unico ente pubblico su base associativa impegnato nella lotta contro i tumori dal 1922 e operante sul territorio nazionale. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province e i Comuni e gli altri organismi impegnati in campo oncologico.

Nel 2003 la LILT è stata insignita con la Medaglia D'Oro al merito della Salute Pubblica dal Presidente della Repubblica

## Come si compone

106 SEZIONI PROVINCIALI  
20 COMITATI REGIONALI  
800 DELEGAZIONI COMUNALI  
379 AMBULATORI



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

ENTE PUBBLICO *prevenire è vivere*

Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica

# OBIETTIVI E ATTIVITA'

Prevenzione primaria: informazione e  
promozione dei corretti stili di vita

Diagnosi Precoce

Assistenza e riabilitazione

Volontariato

Ricerca clinica ed epidemiologia

# NASTRO ROSA

## Il Perché di “Prevenire è Vivere”:

La LILT è nota soprattutto per il suo impegno nella prevenzione e nella diagnosi precoce del tumore, indispensabile per combattere l’insorgere della malattia.

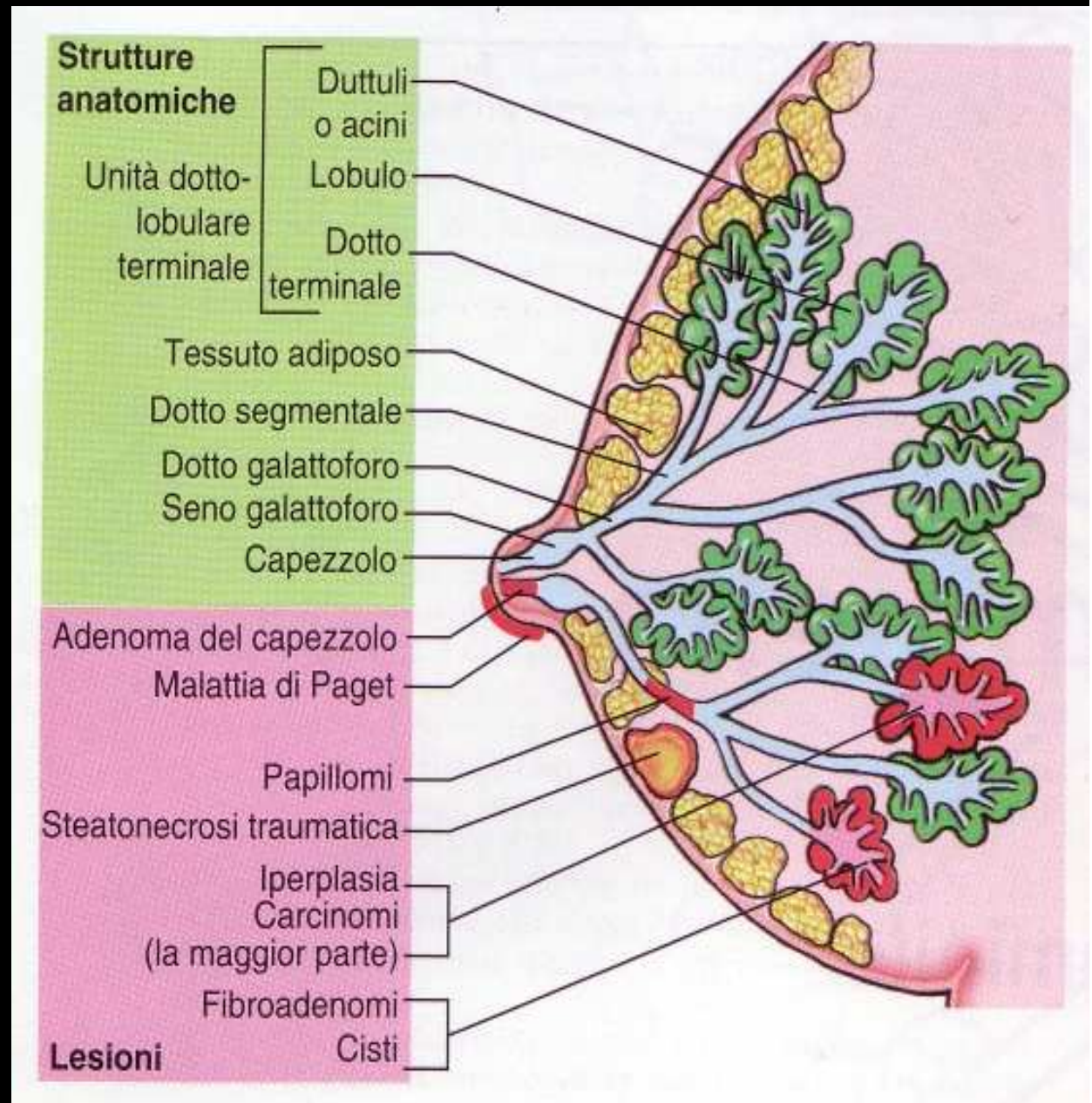
I progressi compiuti a livello di diagnosi e terapia dei tumori al seno hanno fatto sì che, quella che non più di 20 anni fa era considerata una malattia incurabile oggi, se scoperta in fase iniziale, **può guarire in oltre il 90% dei casi**, con terapie meno aggressive di un tempo.

# L'oncologia oggi: INCIDENZA tumore della mammella

- **Rappresenta 1/3 delle neoplasie diagnosticate**
- **In Italia 41000 nuovi casi ogni anno**
- **1 donna su 8 può sviluppare K della mammella nell'arco della vita in USA**
- **Anche In Italia COLPISCE 1 donna su 8**



**Diagramma  
delle  
principali  
strutture  
anatomiche e  
delle lesioni  
più  
importanti  
che  
colpiscono le  
varie  
strutture**



# Fattori di rischio non modificabili

**Sesso:** la malattia è rara nei soggetti di sesso maschile, rappresentando circa l'1% di tutti i carcinomi mammari diagnosticati.

**Età:** la probabilità di ammalarsi di un tumore al seno aumenta con l'aumentare dell'età della donna, sebbene la maggior parte dei tumori al seno (oltre il 60%) colpisca le donne di età inferiore ai 60-65 anni.

**Storia riproduttiva della donna:** prolungata esposizione agli estrogeni e progesterone, quale si ha nel menarca precoce o nella menopausa tardiva; nulliparità (nessuna gravidanza) o prima gravidanza oltre i 35 anni.



# Fattori di rischio non modificabili

**Familiarità:** presenza nella famiglia di uno o più componenti, sia da parte materna che paterna (madre, sorella, nonna etc.) con tumore al seno e/o ovaio.

**Predisposizione genetica:** alterazione dei geni BRCA1 e BRCA2\*, responsabile del 5-10% di tutti i carcinomi mammari, anche in giovane età.

**Patologie predisponenti:** tumore maligno all'altro seno, al corpo dell'utero (endometrio) o all'ovaio, lesione preneoplastiche della mammella, precedente radioterapia della parete toracica (ad esempio per linfomi in età giovanile).

# Fattori di rischio modificabili e stili di vita

- **Terapia ormonale sostitutiva:** i farmaci a base di estrogeni e progesterone, assunti dopo la menopausa per alleviarne i disturbi, aumentano il rischio di sviluppare un tumore al seno. Il rischio è proporzionale alla durata del trattamento.
- **Obesità:** il rischio di tumore al seno è più alto nelle donne che dopo la menopausa vanno in contro ad un sovrappeso. Nel tessuto adiposo in eccesso infatti vengono prodotte maggiori quantità di insulina e di estrogeni in grado di stimolare la proliferazione cellulare.
- **Scarsa attività fisica:** il regolare esercizio fisico riduce il rischio di sviluppare un tumore al seno. Esso aiuta infatti a mantenere il peso corporeo, favorisce l'aumento delle difese immunitarie e stimola la produzione da parte del nostro organismo di sostanze anti-ossidanti in grado di neutralizzare i radicali liberi.

# Fattori di rischio modificabili e stili di vita

**Scarso consumo di frutta e verdura:** una dieta ad alto apporto calorico, ricca di grassi e di zuccheri raffinati o con frequente consumo di carni rosse, aumenta il rischio di sviluppare un tumore al seno. Al contrario la dieta mediterranea, e più in generale un elevato consumo di frutta fresca e verdura, riducono il rischio.

**Alcol:** il rischio di tumore al seno aumenta proporzionalmente al quantitativo di alcol assunto.

**Fumo:** anche il tumore al seno, da sempre considerato uno dei tumori non associato al fumo di sigaretta, sembra aumentare nelle fumatrici e nelle ex-fumatrici

# L'autoesame

Il miglioramento delle indagini diagnostiche impiegate per la diagnosi precoce del tumore al seno ha fatto sì che possano essere rilevate tumori molto piccoli, che non sono apprezzabili alla palpazione o addirittura alterazioni che precedono la formazione della neoplasia. Eseguire comunque periodicamente un auto-esame del seno consente a ciascuna donna di conoscere la propria mammella e di apprezzarne gli eventuali cambiamenti che dovessero manifestarsi nel periodo di intervallo tra un esame ed il controllo successivo.

In particolare si deve fare attenzione se:

- 1) La cute della mammella o dell'areola sembra alterata, arrossata, ispessita o retratta
- 2) Il capezzolo appare retratto, soprattutto se la rientranza del capezzolo è di recente comparsa e se sulla cute dell'areola compaiono delle piccole eruzioni cutanee o delle crosticine

# L'autoesame

3) Comparsa spontanea di secrezione dal capezzolo, soprattutto se sierosa o ematica

4) Alla palpazione della mammella o del cavo ascellare noti la comparsa di una tumefazione

5) La mammella ti sembra arrossata ed aumentata di volume

Il dolore così come il senso di tensione al seno, soprattutto in corrispondenza del ciclo mestruale, al contrario sono sintomi molto frequenti in tutte le donne ed indipendenti dallo sviluppo di un tumore.

# Screening

## ORGANIZZATO

Il Servizio Sanitario Nazionale, attraverso le Regioni, offre a tutte le donne di età compresa tra i 50 ed i 69 anni, la possibilità di eseguire ogni due anni una mammografia, attraverso una lettera di invito in cui figura la data, l'orario ed il luogo dell'esame.

## SPONTANEO

La Regione Abruzzo, attraverso le richieste dirette ai medici di base, offre ogni 2 anni mammografie gratuite alle donne dai 45 anni ai 69 anni. I codici di esenzione sono D03 per le mammografie di prevenzione e D05 per le mammografie a donne con predisposizione genetica.



# CORRELAZIONI ALIMENTAZIONE-TUMORI

<b>Tipo di tumore</b>	<b>% decessi</b>	<b>% evitabile con la dieta</b>	<b>Range</b>
<b>Polmone</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>10-30</b>
<b>Colon/retto</b>	<b>11</b>	<b>70</b>	<b>50-80</b>
<b>Mammella</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>20-80</b>
<b>Prostata</b>	<b>7</b>	<b>75</b>	<b>20-80</b>
<b>Pancreas</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>10-50</b>
<b>Stomaco</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>30-70</b>
<b>Endometrio</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>50-80</b>
<b>Colecisti</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>50-80</b>
<b>ORL+esofago</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>10-30</b>
<b>Stima complessiva</b>		<b>32</b>	<b>20-42</b>



# Food Guide Pyramid

## A Guide to Daily Food Choices

Fats, Oils, & Sweets  
**USE SPARINGLY**

### KEY

- ◻ Fat (naturally occurring and added)
- ◼ Sugars (added)

These symbols show fat and added sugars in foods.

Milk, Yogurt,  
& Cheese  
Group  
**2-3 SERVINGS**



Meat, Poultry, Fish,  
Dry Beans, Eggs,  
& Nuts Group  
**2-3 SERVINGS**

Vegetable  
Group  
**3-5 SERVINGS**



Fruit  
Group  
**2-4 SERVINGS**

Bread, Cereal,  
Rice, & Pasta  
Group  
**6-11  
SERVINGS**



Source: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services

# NASTRO ROSA 2011 A PESCARA

**VISITE CLINICHE  
SENOLOGICHE**

**PER PRENOTAZIONI  
TELEFONARE AL**

**3385885788**

**3280235511**

**LUNEDI'**

**MERCOLEDI'**

**VENERDI'**

**10:00 -12:00**

