

Uno stile di vita sano per la salute del vostro seno



L'IMPORTANZA DELLA SALUTE DEL SENO

Il tumore al seno è il tipo di neoplasia più frequente nelle donne in tutto il mondo con circa 1,67 milioni di nuovi casi e più di 522'000 decessi ogni anno. In Europa vengono diagnosticati 494'000 nuovi casi e vi sono 143'000 decessi ogni anno.

PERCHÈ UNA GIORNATA PER LA SALUTE DEL SENO

Europa Donna ha istituito la giornata per la salute del seno il 15 ottobre di ogni anno per ricordare alle donne europee:

- L'importanza di stili di vita che nel tempo possono influenzare la futura salute del proprio seno e prevenire il tumore
- Il ruolo della diagnosi precoce nella lotta contro il tumore al seno.

La campagna annuale di Europa Donna serve a ricordare alle donne che svolgere attività fisica, mantenere un peso corporeo normale e una dieta sana possono aiutarle nel proteggere la salute del proprio seno. Le raccomandazioni che seguono rappresentano alcune regole da seguire **per la salute del vostro seno.**

ATTIVITÀ FISICA



Sempre più dati dimostrano il legame diretto tra attività fisica e riduzione del rischio di sviluppare un tumore al seno. La sedentarietà è la causa stimata del 10-16% dei casi di tumore al seno.

Raccomandazioni per la salute del vostro seno:

Impegnatevi in un'attività fisica moderata per almeno 30-60 minuti al giorno.

OBESITÀ E AUMENTO DI PESO



L'eccesso di peso e l'inattività fisica incidono sul 25 - 30 % dei casi di tumore al seno. Essere sovrappeso (Indice di Massa Corporea superiore a 25) od obeso (Indice di Massa Corporea superiore a 30) rappresenta un importante fattore aggiuntivo che aumenta il rischio di sviluppare un tumore al seno dopo la menopausa.

Raccomandazione per la salute del vostro seno:

Rimanete snelle e cercate di mantenere un indice di Massa Corporea tra 18,5 e 24,9.

Come si calcola l'indice di Massa corporea?

Dividendo il peso in kg per l'altezza al quadrato.

DIETA SANA



Non esistono studi specifici riguardanti una dieta anti-tumore al seno ma la nutrizione riveste comunque un ruolo molto importante nella sua prevenzione.

Raccomandazioni per la salute del vostro seno:

- Avere una dieta bilanciata con elevato apporto di fibre e pochi grassi
- Aggiungere ogni giorno frutta fresca e verdura alla propria alimentazione
- Nutrirsi nel modo giusto per mantenere un peso nella norma
- Limitare l'assunzione di carne rossa e insaccati
- Ridurre l'assunzione di carboidrati
- Evitare le bevande zuccherate
- Evitare di assumere più di un bicchiere di alcoolici al giorno **(un bicchiere di birra, vino o superalcolico corrisponde a 8-10 grammi di etanolo)**

SCREENING MAMMOGRAFICO

La mammografia è considerata il metodo più efficace per diagnosticare precocemente il tumore al seno, prima che diventi evidente alla palpazione.

Un programma di screening ben organizzato, secondo le «linee guida europee per la qualità nello screening e nella diagnosi» riduce la mortalità per tumore al seno di almeno il 25 % nelle donne con età maggiore ai 50 anni.

Raccomandazioni per la salute del vostro seno:

- Informatevi sui programmi di screening per il tumore al seno e su come accedervi
- Se avete un'età compresa tra i 50 e i 69 anni partecipate al programma di screening che prevede una mammografia ogni 2 anni come proposto dal servizio sanitario, in accordo con le linee guida europee
- Informatevi presso il vostro medico sui programmi di screening mammografico esistenti nel vostro paese.
- "Familiarizzate" con il vostro seno, attraverso l'autopalpazione, e rivolgetevi immediatamente al medico se notate cambiamenti o anomalie
- Se ci fossero casi di tumore al seno in famiglia sottoponetevi a controlli regolari



EUROPA DONNA
 il forum svizzero sul tumore al seno
 3000 Berna
sekretariat@europadonna.ch
www.europadonna.ch
www.facebook.com/EuropaDonnaSchweiz
<http://www.youtube.com/breasthealthday>

Europa Donna
 della Svizzera italiana
 6518 Gorduno
svizzeraitaliana@europadonna.ch

Sito dedicato alla salute
 e alla malattia del seno:
www.infoseno.org

