

Uno stile di vita sano per la salute del tuo 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.

Perché una giornata della 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 EuropaDonna 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

RACCOMANDAZIONE PER LA SALUTE DEL SENO

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



Obesità e salute del seno

L'eccesso di peso e l'inattività fisica incidono sul 25 – 33 % 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 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

RACCOMANDAZIONE PER LA SALUTE DEL 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» può ridurre la mortalità per tumore al seno

RACCOMANDAZIONE PER LA SALUTE DEL 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 -

www.europadonna.ch

www.facebook.com/EuropaDonnaSchweiz

<http://www.youtube.com/breasthealthday>

EUROPA DONNA della Svizzera italiana 6518 Gorduno

svizzeraitaliana@europadonna.ch

www.infoseno.org

Sito dedicato alla salute e alla malattia del seno