

L'appuntamento con la prevenzione torna a ottobre.
Ma difendersi dai tumori deve essere un impegno quotidiano

seno

DA PROTEGGERE

Check-up gratuiti, incontri con esperti, iniziative per la ricerca. Gli appuntamenti di ottobre del Nastro Rosa, promossi dalle maggiori associazioni per la lotta contro il cancro, per tante donne sono un "promemoria" della prevenzione: un momento per prendersi cura di se stesse e della salute del seno. L'impegno nel proteggersi dai tumori, però, deve diventare quotidiano perché stile di vita e prevenzione possono fare la differenza, oggi che le terapie e i metodi diagnostici sono diventati molto più evoluti. Ne abbiamo parlato con il professor Francesco Schittulli, senologo-chirurgo specializzato in Chirurgia Generale e in Oncologia, Presidente nazionale LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori e Direttore Breast Unit Mater Dei di Bari.

OBIETTIVO
• **100%**

La ricerca contro il tumore al seno ha fatto grandi passi avanti e i risultati si vedono: la guarigione è una realtà, nella maggioranza dei casi, molto più che nei decenni passati. Gli obiettivi della medicina, però, sono ambiziosi: la prospettiva di uscirne, e bene, deve essere per tutte.

MIGLIORARE ANCORA
«Il carcinoma al seno è tra i tumori più frequenti ma, se è intercettato precocemente, le possibilità di guarigione arrivano al 90%. Rispetto al passato ci si ammala più di frequente, è vero, ma si guarisce anche molto di più» conferma il professor Schittulli. «Con i mezzi che abbiamo oggi a disposizione potremmo arrivare anche alla quasi totalità di guarigioni, al 98-100% se ci si sottoponesse a screening regolari. È per arrivare

a questo che bisogna fare prevenzione. E quindi sottoporsi a controlli periodici e mirati, che riescano a intercettare subito un eventuale tumore, quando ancora è agli stadi iniziali».

STOP ALLE DISPARITÀ
«Contano moltissimo anche gli stili di vita: eliminare il fumo e l'alcol, seguire un'alimentazione sana di tipo mediterraneo, fare movimento. Tutto quello che noi medici chiamiamo prevenzione primaria. Una prevenzione globale e completa, quotidiana. Abbiamo fatto progressi enormi: mammografie sofisticate, campagne di sensibilizzazione capillari, una maggiore consapevolezza. Certo ci sono aree del Paese dove l'adesione agli screening è ancora bassa, restano disparità e le donne ne pagano il prezzo con diagnosi tardive: ed è in questo senso che bisogna agire» dice il professor Schittulli.



I CONTROLLI ALLE VARIE ETÀ

Ogni età ha le sue fasi e la sua "tabella" di prevenzione. «È importante imparare a conoscere il proprio seno fin dall'adolescenza» spiega il professor Schittulli.

DAI 16 ANNI

Bisogna cominciare a fare l'autopalpazione ogni mese. Le manovre per conoscere il proprio seno sono gesti molto semplici, che le ragazze possono iniziare a eseguire quasi come un gioco ma che, se imparate bene, nel tempo possono aiutarle a notare subito la minima anomalia, un nodulo, un cambiamento rispetto al mese precedente.

DAI 25 ANNI
È bene sottoporsi a una visita senologica e a un'ecografia ogni anno.

DOPO I 50 ANNI

In Italia lo screening organizzato coinvolge le donne dai 50 ai 69 anni. Alcune regioni lo hanno già esteso alle fasce 45-49 e 70-74. «La prevenzione andrebbe continuata per sempre: non è mai troppo presto per iniziare e non si deve smettere in età più matura. L'idea è costruire un calendario che rispetti età, familiarità, caratteristiche della ghiandola mammaria: non tutte le donne sono uguali, e nemmeno la prevenzione dovrebbero esserlo» spiega il professor Schittulli.

le iniziative del nastro rosa

Gli appuntamenti di ottobre legati alla campagna Nastro Rosa sono molti in tutta Italia.

LILT: VISITE E INCONTRI

La LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha in programma visite senologiche dedicate a tutte, anche alle donne più giovani (sotto i 40 anni). In molte città, la LILT utilizza unità mobili (camper attrezzati) per raggiungere le piazze, i quartieri e i paesi più periferici, portando la prevenzione "a domicilio" in tutt'Italia. Vengono anche organizzati convegni, conferenze, dibattiti e incontri aperti al pubblico, con la partecipazione di esperti e medici. Saranno distribuiti opuscoli, volantini e guide informative sulla prevenzione. Info su: www.lilt.it.

LA RICERCA DI AIRC

Per sostenere le donne e il lavoro dei ricercatori contro il tumore al seno si può indossare la spilla con il nastro rosa incompleto di AIRC, Associazione Italiana Ricerca Cancro, distribuita, con una donazione minima di 2 euro, in migliaia di farmacie. Anche quest'anno, poi, i monumenti italiani più iconici si illumineranno di rosa. Info: nastrorosa.it

IN PROFUMERIA

Sempre in prima linea nella campagna Nastro Rosa di AIRC con donazioni e iniziative di sensibilizzazione in profumeria The Estée Lauder Companies Italia, promotore a livello globale della "Breast Cancer Campaign", ideata proprio da Evelyn H. Lauder nel 1992, insieme al simbolo del nastro rosa. Info: elcompanies.com

GLI STRUMENTI DELLA DIAGNOSI

Le tecnologie per la diagnosi sono sempre più innovative. «La mammografia 3D, o tomosintesi, permette di vedere il seno "a strati", riducendo le sovrapposizioni che possono confondere l'immagine. Nelle Breast Unit abbiamo a disposizione ecografie ad alta risoluzione, la risonanza magnetica con mezzo di contrasto e, quando indicata, la mammografia con contrasto che mostra la vascolarizzazione dei tessuti tipica dei tumori. Si può eseguire anche la biopsia liquida, un semplice prelievo di sangue per individuare DNA tumorale. L'approccio multidisciplinare ci consente di scegliere l'esame giusto» dice il professor Schittulli. «E c'è anche l'Intelligenza Artificiale che facilita una diagnosi precoce di precisione».

CURE NUOVE e interventi più "soft"

Sono molti i nuovi trattamenti per combattere il tumore al seno e anche la chirurgia fa meno paura. «Oggi disponiamo di farmaci biologici e immunoterapici che colpiscono selettivamente le cellule tumorali, risparmiando i tessuti sani. Sono terapie mirate che cambiano la prognosi, soprattutto in forme aggressive come i tumori triplo negativi o HER positivi. In casi selezionati si può

procedere con la chemioprevenzione usando farmaci che riducono il rischio di sviluppare tumori ormono-sensibili» spiega il professor Schittulli. «La ricerca ha permesso di rendere molti interventi meno invasivi, preservando il più possibile il seno, che non è solo un organo ma una parte integrante dell'identità di una donna e ha un significato psicologico, sociale, materno, sessuale».

il lifestyle che conta

La prevenzione "secondaria", quella che si costruisce ogni giorno con uno stile di vita sano, non è meno importante dei controlli.

OCCHIO ALLA BILANCIA

«Rimanere nel peso forma è fondamentale per la prevenzione del tumore alla mammella, oltre che per quello delle malattie cardiovascolari e metaboliche. Si calcola che il 10% dei tumori al seno siano imputabili al sovrappeso e che un peso superiore alla norma in età adolescenziale esponga da adulte a un rischio maggiore» dice il professor Schittulli.

MEDITERRANEO È MEGLIO

«Il consiglio è di mangiare mediterraneo, con poca carne e limitando gli zuccheri. Un buon effetto protettivo viene dalla frutta fresca, dai legumi e dalle verdure» dice Schittulli. «Secondo l'Organizzazione Mondiale per la Sanità, circa il 40% dei 10 milioni di persone che ogni anno si ammalano di cancro in tutto il mondo avrebbe potuto evitare la malattia se avesse seguito un'alimentazione corretta. Attenzione anche alle cotture che devono essere semplici».

IL MOVIMENTO ATTIVA LE DIFESE

«Il movimento attiva le cellule "natural killer", dotate di proprietà immunologiche contro il cancro» dice l'oncologo. «Sono necessarie circa 25 ore di "dispendio metabolico" per ottenere un effetto preventivo: 2,5 ore settimanali di esercizio fisico intenso (corsa o attività aerobica) o 4-6 ore settimanali di attività fisica moderata (passeggiate a passo sostenuto)».

Lucia Fino

il futuro è l'IA?

Il futuro della lotta al tumore al seno passerà, forse, anche attraverso Intelligenza Artificiale. «In parte l'uso dell'IA è già oggi una realtà» spiega il professor Schittulli. «L'IA non sostituisce il medico, lo affianca. Il software può analizzare migliaia di immagini, ridurre i tempi di lettura e segnalare lesioni anche minime. Riduce la possibilità di errori ed evidenzia

il rischio ancora agli inizi, individuando aree sospette e distinguendo gli esami a basso rischio da quelli che, invece, meritano maggiore attenzione e accertamenti ulteriori, come la risonanza magnetica. In futuro l'IA ci aiuterà a stimare il rischio individuale di ogni donna, per costruire calendari di screening personalizzati con vantaggi in termini di sicurezza ed efficienza».

