

Cosa possono fare le donne per prevenire il cancro al seno?

**?** Oltre allo **screening mammografico**, ci sono comportamenti da adottare o da evitare per ridurre il rischio di ammalarsi e morire di cancro al seno?

**!** Sì, **allattamento prolungato, migliori stili di vita, rinuncia al fumo, attenzione a radiazioni ionizzanti e ad alcuni farmaci** proteggono dal cancro al seno.

Cancro al seno

I numeri del cancro al seno

600.000

donne vivono con un cancro al seno

12.000

ne muoiono ogni anno



**Prevenzione secondaria**

**Screening mammografico**, per diagnosi precoce di tumori senza sintomi

**Prevenzione primaria**

**Che cos'è:** adesione a fattori utili alla salute e rimozione di fattori di rischio  
**A chi si rivolge:** tutte le donne  
**A che scopo:** agisce su donne sane per evitare la comparsa del cancro al seno

Molte di queste misure sono utilissime anche per donne già ammalate di cancro al seno (**prevenzione terziaria**)

Quali sono i benefici dello **screening mammografico** e della **prevenzione primaria**?

1/8

è diagnosticato un cancro al seno nel corso della vita



Cancro al seno in Italia



Numeri e prevenzione

Si ringrazia



Regione Lombardia

La Pillola di Educazione Sanitaria da cui è tratta questa mini-Pillola è stata concordata con le Regioni Abruzzo e Marche.  
 © 2018 Fondazione Centro Studi Allineare Sanità e Salute (Riconoscimento nazionale n. 1357, del 06/12/2013) – CF 97663990154 – Sede Legale c/o Studio Tracanella, Via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano MI – Phone +39.02.7600.4119 – fondazioneallinearesanitaasalute.org – E-mail: info@fondazioneallinearesanitaasalute.org – Direttore Responsabile: Dott. Franco Berrino – Prima uscita: maggio 2018 – Abbonamento annuo digitale € 10,00 (10 numeri)

Progetto grafico a cura di Luana Caselli (www.finkproject.com)

## Rimuovere i fattori di rischio

### Sindrome metabolica e grasso addominale

Solo dopo la menopausa. Inoltre, in donne con cancro al seno e sindrome metabolica la prognosi è peggiore

### Sovrappeso (+10%) e obesità (+30%)

Solo dopo la menopausa (inoltre, prima della menopausa, l'obesità peggiora la prognosi di chi si ammala di cancro al seno)

### Alto consumo di grassi saturi (+25%)

Solo per tumori con recettori ormonali +

### Terapia Ormonale Sostitutiva (+25%)

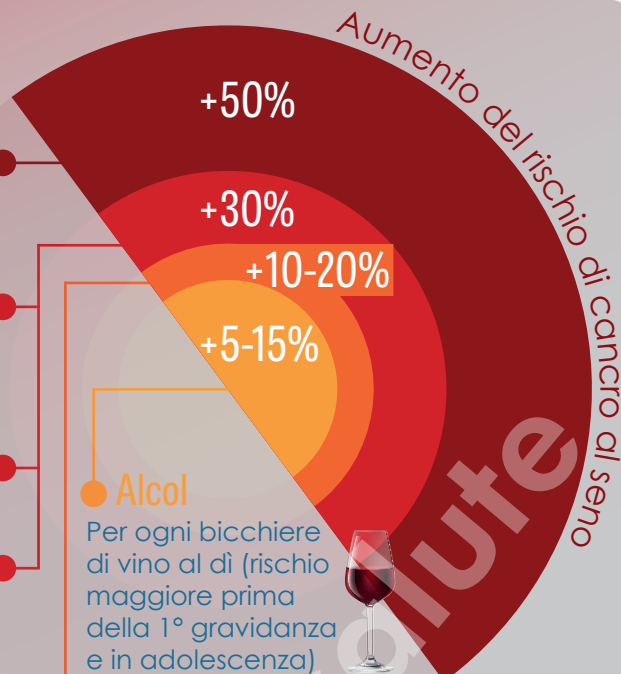
Rischio persistente con estrogeni + progestinici; con rischi maggiori per lunghe durate (es. +200% se dura 15 anni)

### Fumo

Il rischio è maggiore prima della 1° gravidanza e in adolescenza

### Alto consumo di carne rossa (+10%)

+22%: in donne di età giovane-adulta seguite per 20 anni; +10%: per porzione al dì di carne rossa o lavorata, e per carne lavorata dopo la menopausa



### Alcol

Per ogni bicchiere di vino al dì (rischio maggiore prima della 1° gravidanza e in adolescenza)

### Radiazioni ionizzanti

Aumentano i rischi TAC, medicina nucleare e radioterapie in giovane età

### Diabete e alcune terapie

Alcune ricerche hanno associato insulina e liraglutide ad aumenti del rischio (e metformina a protezione)

Prevenzione primaria e fattori di rischio



## Riduzione del rischio di cancro al seno

-60%

-30%

-20%

-10%

### Fagioli di soia

Protezione crescente con la dose. Dopo diagnosi di cancro al seno, la sopravvivenza non peggiora (e minori ricorrenze)

### Yogurt

Protezione crescente con la dose

### Attività fisica

### Screening mammografico (prevenzione secondaria)

## Adottare fattori protettivi

### Adesione combinata a 3 fattori

- Mantenersi snelle
- Consumare tanti cereali non raffinati, legumi, frutta e verdura
- Non assumere alcol o limitarlo molto

### Dieta mediterranea

La protezione è pari a -30%, maggiore con supplemento di olio e.v. d'oliva, importante ma non significativa con l'aggiunta di noci



### Allattamento al seno

La protezione è pari a -4,3% per ogni anno di allattamento. In chi comunque si ammala, -30% di recidive e mortalità



### Frutta e verdura

Il consumo in adolescenti e giovani-adulte protegge dal cancro al seno (ca. -10% per porzione al dì) anche dopo la menopausa



### Fibra alimentare

La protezione è massima per adolescenti e giovani-adulte e significativa per cancri al seno diagnosticati prima della menopausa



Prevenzione primaria e fattori protettivi

