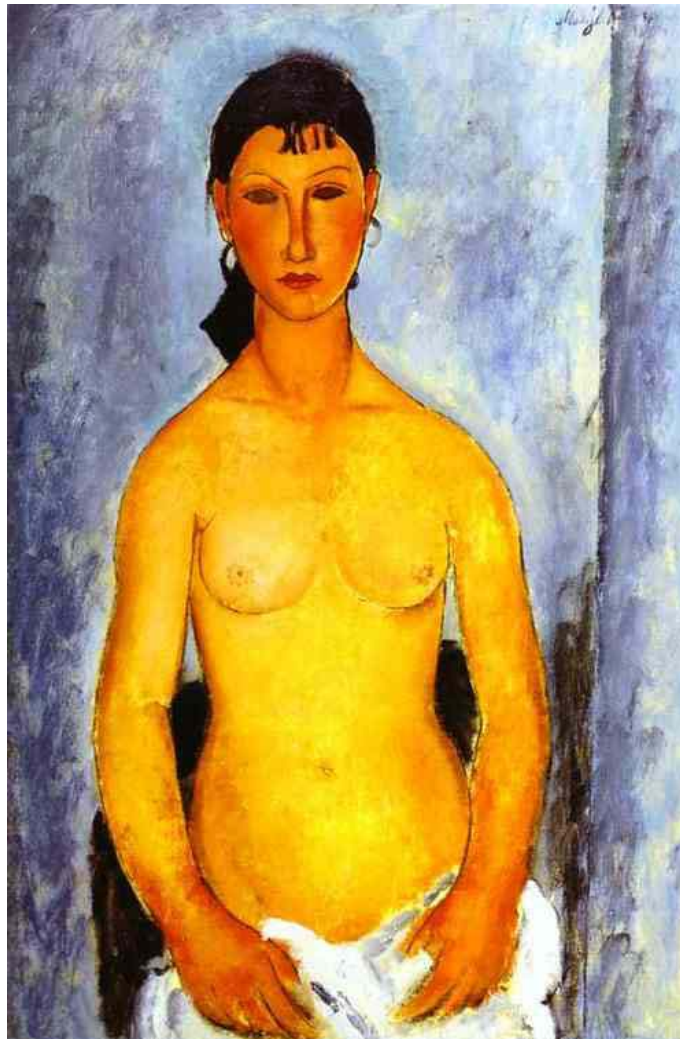


Tumori del Seno

un nemico da combattere



***Associazione di Volontariato
Il cielo oltre venere***



difesa e sostegno

all'ammalato oncologico

Incidenza e fattori di rischio

In Italia si ammalano di tumore al seno circa 35.000 donne l'anno.

- L'incidenza del cancro al seno aumenta con l'età, solo una donna su cinque ha meno di 50 anni.
- Lo stile di vita influenza il rischio di cancro: esso è aumentato nell'obeso nei soggetti sedentari ed in forti mangiatori di carne, mentre una alimentazione corretta e controllata sembra ridurre questo rischio.
- Il rischio è maggiore in donne che hanno familiarità per tumori mammari, cioè che hanno madre o sorelle colpite dal tumore al seno. In questa categoria esiste comunque un sottogruppo di donne che presentano un gene detto BRCA che le espone maggiormente al rischio.
- Il rischio è leggermente aumentato anche per donne che si sono sottoposte ad ormonoterapia durante o dopo menopausa.
- Il rischio aumenta anche nel caso di donne che non hanno avuto gravidanze o hanno avuto la prima in tarda età, lo stesso vale anche per le donne che non hanno allattato.

Pertanto quando si prescrive una terapia sostitutiva per il controllo dei disturbi della menopausa bisogna

considerare il rischio/beneficio del trattamento e valutare se esistono altre condizioni che coesistono e comportano un aumento del rischio di cancro mammario.



Accorgersi del tumore al seno

I tumori del seno si possono individuare molto precocemente attraverso esami radiologici e con l'ecografia.

In uno stadio più avanzato spesso si può palpare un nodulo indolente nella mammella, senza altri sintomi di malattia. La mammella e i capezzoli possono cambiare forma colore o dimensioni e presentare ulcerazioni, può essere presente anche una secrezione, spesso latte da considerare quasi fisiologica, scura in casi sospetti, francamente ematica in patologie conclamate del seno.

Raramente si avverte dolore o tensione mammaria differente da quella premenstruale.

Molto spesso le alterazioni percepite dal paziente si rivelano di natura benigna, ma qualche volta invece si tratta di tumori maligni. Perciò è necessario comunicare sempre e tempestivamente ogni modificazione delle mammelle al proprio medico.

Una parola sulla Mastite Carcinomatosa

La mastite carcinomatosa è una patologia maligna della mammella che si presenta come un'infiammazione della cute mammaria o del capezzolo o di entrambi. Le caratteristiche dell'infiammazione, cioè rossore – calore- tumefazione- dolore sono presenti in questa lesione neoplastica. Spesso viene confusa con una mastite semplice e trattata con antinfiammatori e antibiotici. In qualche caso la sintomatologia dopo il trattamento regredisce, ma ricompare subito dopo. Se notate un tipo di infiammazione alla mammella che non guarisce e ricompare dopo terapie antibiotiche, rivolgetevi immediatamente a un specialista per una diagnosi differenziale e per le dovute indagini.

Guarire dal cancro al seno

I tumori del seno danno alte percentuali di guarigione(circa l'80%) , se

- Sono diagnosticati precocemente ,

- **MA SOPRATTUTTO QUANDO:**

- sono trattati chirurgicamente da un operatore competente ed esperto.
- sono affidati per le terapie adiuvanti a gruppi di consolidata esperienza nel trattamento di queste neoplasie.

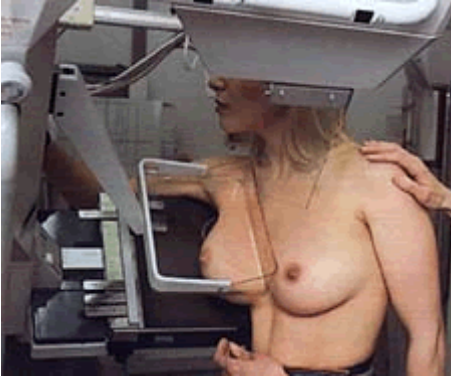
- **Esami strumentali**

Mammografia

La mammografia è un esame radiologico del seno estremamente accurato che riesce a scoprire alterazioni patologiche della mammella anche molto piccole. Spesso necessita di completamento diagnostico con esame ecografico della mammella, soprattutto in donne giovani e in presenza di tessuto mammario molto denso

Le radiazioni emesse dai moderni mammografi sono molto contenute.

Pertanto il rischio di danno/ radiazioni è inesistente.



Ecografia

L'ecografia è un esame strumentale che viene eseguito in presenza di un tessuto mammario denso e fibroso per una migliore visualizzazione del tessuto stesso e di eventuali lesioni al suo interno. Quest'indagine diagnostica è particolarmente appropriata in donne giovani o come complemento diagnostico a mammografie dubbie.

Risonanza magnetica e scintigrafie mammarie vanno riservate a casi selezionati e prescritti da specialisti del settore.



ALTRE INDAGINI QUALI AGOASPIRATI O BIOPSIE VANNO PRESCRITTI PER CONFERMARE UN REPERTO ALTAMENTE SOSPETTO ALLE INDAGINI STRUMENTALI.

Programmi di screening.

Sebbene importante, riteniamo spesso insufficiente il programma di screening che prevede ogni due anni una mammografia .

Esiste infatti un gran numero di cancro ,detti appunto intervallari ,che si presentano negli intervalli tra gli screening vanificando dunque l'obbiettivo della prevenzione. La valutazione mammografia deve necessariamente essere completata dall'insostituibile esame clinico di un medico esperto .

E' inoltre importante che i radiogrammi vengano custoditi dalle pazienti al fine di esibirli ai successivi controlli per i necessari confronti.

PARLIAMO DI FOLLOW UP

Ovvero degli esami necessari per il controllo delle donne che hanno superato la malattia .

E' necessario ricordare alle donne operate ,che sottoporsi a tac , pet, risonanze magnetiche ed altri esami con assiduità non serve nella maggior parte dei casi, anzi spesso aggrava solo il senso di ansia ed angoscia che segue la malattia e spesso l'accompagna .

La donna nel decorso naturale della malattia non deve in nessun modo sentirsi abbandonata ma non deve nemmeno essere stressata con esami spesso prescritti inutilmente e che non hanno nessuna influenza sulla prognosi della stessa malattia.

Spesso semplice ecografie ed esami ematici o attenti esami clinici possono essere utili per evidenziare riprese di malattia o rassicurare la paziente .



STILE DI VITA

lo stile di vita sano e una corretta alimentazione possono concorrere a diminuire il rischio di cancro al seno.

Prevenire l'obesità e controllare il peso soprattutto durante e dopo la menopausa diminuisce il rischio di cancro al seno, perché esiste una relazione tra i grassi e gli ormoni che spesso "nutrono" il tumore.

Alcuni alimenti presenti nella dieta mediterranea si comportano come "nutraceutici" cioè nutrienti con funzione di farmaco, e cooperano alla diminuzione del rischio - cancro. Essi sono:

Pomodori:

ricchi di **licopene**, un potente antiossidante con funzioni riparative cellulari. Alcuni autori hanno riscontrato che un consumo abbondante di pomodoro e dei suoi derivati e' inversamente correlato con il rischio di insorgenza di alcuni tumori.

Questo effetto sembra essere mediato dal Licopene che e' il principale responsabile del colore rosso del pomodoro maturo e di altri pigmenti gialli e rossi caratteristici di alcuni frutti e verdure, quali per esempio il cocomero, l'albicocca, il pompelmo rosa, l'uva e la papaia. Nel pomodoro il Licopene si trova maggiormente nella parte piu' esterna, dove in seguito alla maturazione del frutto va a sostituire la clorofilla. Il Licopene viene definito chimicamente un carotenoide che a differenza del β -carotene, non e' provitaminico A, cioe' non viene trasformato nell'organismo in vitamina A.

In natura il Licopene si trova sotto forma strutturale di isomeri di tipo "trans" e, in particolare, nella frutta e nella verdura fresca la sua percentuale risulta essere di 30 mg per Kilogrammo. Nell'osservazione dei metodi di lavorazione del Licopene, con particolare attenzione al riscaldamento, e' stato dimostrato che la sua struttura viene modificata portando alla formazione di isomeri di tipo "cis", che sono stati valutati maggiormente assimilabili dall'organismo umano, mostrando cosi' una maggiore biodisponibilita'. Inoltre la quantita' di Licopene in tutti i derivati trattati del pomodoro risulta essere molto alta

(100-150 mg per Kilo) superando i livelli relativi nei pomodori rossi freschi. Nella cottura casalinga o industriale la struttura del Licopene e' apparsa molto stabile anche rispetto a quella della vitamina C.

L'organismo umano non e' in grado di sintetizzare il Licopene, è necessario introdurlo dall'esterno per ritrovarlo in concentrazioni piu' alte nel fegato, nei testicoli, nelle ghiandole surrenali e nella prostata. Assumere ogni giorno attraverso i pasti una piccola quantita' di Licopene (50-100 mg) per almeno 30 giorni protegge le lipoproteine dall'ossidazione, purché l'organismo disponga di quantita' normali di vitamina E. Il Licopene si accumula nell'organismo e viene mobilizzato dai depositi quando manca l'assunzione per os. L'aggiunta di flavonoidi potenzia inoltre l'attivita' antiossidante del Licopene. La biodisponibilita' del Licopene e' fortemente influenzata dalla concomitante presenza di lipidi nella dieta, in quanto questi hanno un ruolo fondamentale di estrazione dei carotenoidi dalla fase acquosa con formazione di micelle miste, attraverso le quali i carotenoidi vengono assorbiti dagli enterociti e trasferiti ai tessuti in modo automatico come lipofili.

I chilomicroni nell'intestino sono i responsabili del trasporto del Licopene e di altri carotenoidi, attraverso i vasi linfatici, dalla mucosa al sangue.

Rispetto ad altri carotenoidi il Licopene possiede un'altissima capacita' antiossidante e antiradicali liberi ed è coinvolto nei processi di proliferazione cellulare : esso sembra infatti inibire la crescita delle cellule cancerogene interferendo con l'aumento dei fattori di ricezione del segnale e l'avanzamento del ciclo cellulare

Olio di Oliva :

ricco di antiossidanti e vitamine, l'olio d'oliva è al centro di numerosi studi pubblicati su riviste internazionali che dimostrano

come l'olio di oliva(anche l'extravergine ma soprattutto quello di oliva) è coinvolto nei processi di inibizione del tumore mammario attraverso un meccanismo che abbassa i livelli di un oncogene presente nei tessuti mammari malati.(Her-2/neu) Questa interessante proprietà dell'olio d'oliva deve essere approfonditamente studiata dal momento che alti livelli di Her-2/neu sono presenti in un quinto di tutti i casi di cancro del seno, e sono proprio i casi in cui le cellule tumorali sono più aggressive.

Il potente mix antiossidante contenuto nell'olio di oliva è costituito da acido oleico e vitamine : queste sostanze insieme concorrono a migliorare l'efficacia di un farmaco antitumorale diretto contro le cellule ammalate che esprimono un particolare recettore . Infine l'olio d'oliva potenzia l'attività del licopene.

Vino rosso :

ricco in resveratrolo un composto polifenolico presente negli acini dell'uva, nel vino, in alcune bacche e semi oleosi (arachide) e in particolari piante. Nell'uva è contenuto solo nella buccia, mentre la percentuale contenuta nel vino dipende dalla pianta della vite, dal tipo di coltivazione e dal tempo di fermentazione. Quindi, il contenuto di resveratrolo dipende dal tipo di vino ed è maggiore nel vino rosso che in quello bianco o rosato.

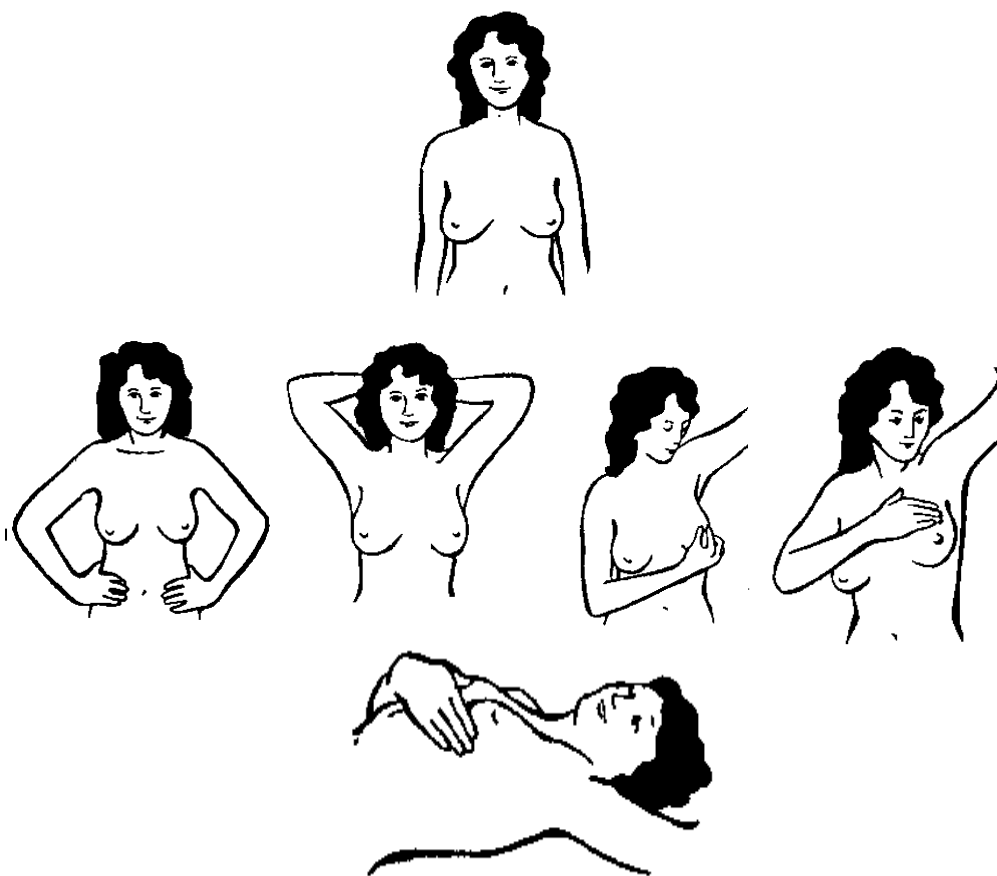
- Le attività biologiche di questa sostanza sono diverse. Come sostanza antinvecchiamento, il resveratrolo è considerato un antiossidante, attivo contro alcuni radicali liberi .

L'analogia della struttura chimica del resveratrolo con quella di un potente estrogeno sintetico ha suggerito la possibilità che il resveratrolo possa funzionare come antagonista dell'attività ormonale, in particolare nell'impedire l'assorbimento di estrogeni.

Dal momento che questi complessi meccanismi sono coinvolti anche nella crescita delle cellule tumorali per esempio in quelle del tumore al seno alcune ricerche

cercano di capire se e come utilizzare il resveratrolo quale possibile integratore dalla funzione antitumorale.

Autopalpazione o Autoesame del seno



La sequenza di figure sopra illustrate dimostra come eseguire l'autoesame del seno.

- Porsi davanti allo specchio
- Posare le mani sui fianchi fare attenzione a eventuali alterazioni di forma ,colore, dimensioni o asimmetrie

del seno ,ulcere della cute e del capezzolo o retrazioni di quest'ultimo.

- Con le mani alzate dietro la testa fare attenzione alle eventuali alterazioni o affossamenti della cute.
- Palpare attentamente i seni alternando destro e sinistro per escludere la presenza di eventuali noduli e verificare con una leggera pressione se esistono secrezioni sospette dai capezzoli.
- Palpare l'ascella destra e la sinistra per escludere la presenza di eventuali noduli o rigonfiamenti.

Qualunque alterazione percepita impone il consulto di un medico .

Questo opuscolo si propone di aiutare le donne ad allontanare la paura del tumore al seno e ad affrontare con serenità i programmi di prevenzione.

Pochi e semplici gesti salvavita da praticare costantemente per una prevenzione efficace e realmente utile.



IL 100% DI GUARIGIONE DAL CANCRO DEL SENO E' L'OBIETTIVO DEI PROSSIMI ANNI , ED I DATI IN NOSTRO POSSESSO CI CONFERMANO CHE SI E' SULLA STRADA GIUSTA.

QUESTO OPUSCOLO E' DISTRIBUITO GRATUITAMENTE DALL'ASSOCIAZIONE
"IL CIELO OLTRE VENERE "
WWW.ILCIELOOLTREVENERE.COM

ILCIELOOLTREVENERE@LIVE.IT
A TUTELA E SOSTEGNO DELL'AMMALATO ONCOLOGICO