

**EUROPA DONNA** - Coalizione europea contro il tumore del seno.  
È un'organizzazione indipendente e senza fini di lucro con gruppi affiliati in tutta Europa. Si occupa di sensibilizzare l'opinione pubblica sul tumore al seno, di mobilitare il sostegno delle donne europee per una migliore informazione, appropriati programmi di screening, trattamenti e cure ottimali, a favore di un incremento dei fondi per la ricerca.

Europa Donna rappresenta i diritti delle donne presso le autorità locali e nazionali e le istituzioni dell'Unione Europea.  
Dal 2003, Europa Donna - Il forum Svizzero del cancro al seno - s'impegna in tutta la Svizzera, sul piano locale, regionale e nazionale, affinché tutte le donne abbiano accesso a un programma organizzato di depistaggio precoce, così come a dei trattamenti e monitoraggi di qualità.

# OGNI GIORNO FATE LA SCELTA GIUSTA PER LA SALUTE DEL VOSTRO SENO



Europa donna - il forum svizzero sul tumore al seno  
3000 Berna  
sekretariat@europadonna.ch  
www.europadonna.ch  
www.facebook.com/EuropaDonnaSchweiz

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

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



## L'IMPORTANZA DELLA SALUTE DEL SENO

Il tumore al seno è il tipo di tumore più diffuso nelle donne in tutto il mondo con circa 1,38 milioni di nuovi casi e più di 458'500 decessi ogni anno. In Europa sono diagnosticati 450'000 nuovi casi e vi sono 139'800 decessi ogni anno.

## PERCHÉ 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 può 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 rischio più basso di sviluppare un tumore al seno

**Raccomandazione 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 elevato 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.

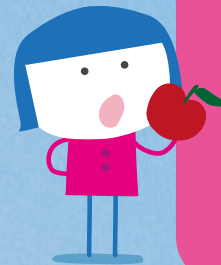
## DIETA SANA:

Non esistono studi specifici riguardo una dieta anti tumore al seno ma la nutrizione riveste comunque un ruolo molto importante.

### Raccomandazioni per la salute del vostro seno:

- **Avere una dieta bilanciata con fibre e pochi grassi inserendo ogni giorno frutta e verdura.**
- **nutrirsi nel modo giusto per mantenere un peso nella norma.**
- **Limitare l'assunzione di carne rossa e insaccati.**
- **ridurre i carboidrati.**
- **evitare bevande dolci.**
- **moderare l'assunzione di alcolici (non più di un bicchiere al giorno).**

(Un bicchiere di birra, vino o superalcolici corrisponde a 8 - 10 grammi di etanolo)



## SCREENING MAMMOGRAFICO:

La mammografia è in tutto il mondo 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 sopra i 50 anni.

### Raccomandazioni per la salute del vostro seno:

- **informatevi sulla disponibilità di programmi di screening.**
- **se siete tra i 50 e i 69 anni partecipate ai programmi di screening ogni 2 anni come proposto dal servizio sanitario secondo le linee guida menzionate in precedenza.**
- **informatevi presso il vostro medico sui programmi di screening esistenti.**
- **«Familiarizzate» con il vostro seno e rivolgetevi immediatamente al medico se notate cambiamenti o anomalie.**
- **se ci sono casi di tumore al seno in famiglia sottoponetevi a controlli regolari.**