

# #ABILITA



OTTOBRE  
**ROSA**  
mese della  
**PREVENZIONE**  
del tumore al seno

## Il tumore al seno si può battere: la prevenzione è la tua alleata.

Oggi il tumore al seno è quello più frequente in ambito femminile. Screening, prevenzione, controlli periodici e cure appropriate sono la combinazione vincente per combatterlo.

Sistema Sanitario  Regione Lombardia

oltre

\* **50.000**

Nuovi casi  
in Italia  
ogni anno

**11.000**

Nuovi casi  
in Italia  
nelle donne  
con **meno  
di 40 anni**

**35%**

nelle donne  
di **oltre  
74 anni**

**70%**

delle pazienti  
guarisce  
dalla malattia

# Prevenzione

La prevenzione è fondamentale e si articola su due livelli:

1- riduzione dei fattori di rischio

2- diagnosi precoce

## 1 È importante osservare alcuni comportamenti per ridurre il rischio di tumore al seno.

- **Attività fisica regolare:** almeno 150 minuti a settimana di movimento moderato (camminata veloce, bicicletta, nuoto).
- **Alimentazione equilibrata:** dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, legumi, cereali integrali; limitare zuccheri e grassi saturi.
- **Controllo del peso:** mantenere un indice di massa corporea (BMI) nella norma, soprattutto dopo la menopausa.
- **Limitare l'alcol:** il consumo, anche moderato, aumenta il rischio.
- **Non fumare:** il tabacco è associato a un aumento del rischio oncologico generale, incluso quello mammario.
- **Allattamento al seno:** se possibile, è considerato un fattore protettivo.

## 2 Oggi esistono strumenti efficaci per una diagnosi precoce di tumore al seno

- **Screening mammografico:** in Italia, il Servizio Sanitario Nazionale invita gratuitamente le donne tra 45 e 74 anni a sottoporsi ogni 2 anni a un esame mammografico.
- **Ecografia mammaria:** utile come completamento della mammografia.
- **Autopalpazione:** non sostituisce lo screening, ma resta un gesto utile per conoscere il proprio seno e segnalare al medico cambiamenti sospetti.

## GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita specialistica  
senologica



Ecografia  
mammaria



Mammografia



Mammografia  
con tomosintesi 3D

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

T 035 4815515

M [prenotazioni@habilita.it](mailto:prenotazioni@habilita.it)

[habilita.it](http://habilita.it) | [habilitasportmedicene.it](http://habilitasportmedicene.it) | @ f in ▶

PRENOTA ONLINE  
LA TUA VISITA  
con i nostri  
specialisti

