

## CHE COS'È LINES LOVES ME



**LINES LOVES ME** è un progetto di LINES dedicato alla salute e al benessere di tutte le donne.

**LINES LOVES ME** significa prima di tutto **promuovere la prevenzione**, indispensabile per individuare il tumore al seno nelle primissime fasi e fare informazione in modo serio, accurato, aggiornato.

**LINES LOVES ME** è anche sostegno concreto alla ricerca, supportando il progetto **Pink is Good della Fondazione Umberto Veronesi** attraverso il finanziamento di borse di ricerca per medici e scienziati che hanno deciso di dedicare la loro vita allo studio e alla cura del tumore al seno.

### La ricerca ha cambiato la vita di migliaia di donne.

Per questo è importante supportare i ricercatori nell'individuazione di soluzioni innovative per la diagnosi precoce, nuove terapie, nuovi farmaci, in grado di sconfiggere definitivamente il tumore al seno.

### Anche tu puoi fare molto.

**Informati** su [www.lines.it](http://www.lines.it) nella sezione dedicata al progetto Lines Loves Me, troverai tutto ciò che devi sapere sul tumore al seno e sulla prevenzione.

**Sostieni** il lavoro dei ricercatori specializzati sul tumore al seno facendo una donazione online su [www.lines.it](http://www.lines.it) grazie al codice che trovi nei prodotti Lines.

## I NUMERI



OLTRE  
**50 mila**  
OGNI ANNO

IL NUMERO DELLE DONNE ITALIANE A CUI È DIAGNOSTICATO UN **TUMORE AL SENO**

fino al  
**90%**

LA GUARIGIONE A 5 ANNI SE IL TUMORE È IDENTIFICATO IN FASE PRECOCE E ADEGUATAMENTE CURATO

**20 anni**  
di ricerca

HANNO PORTATO LE GUARIGIONI DAL 74% AL 87%



# LINES



# LINES

Loves me 

SOSTIENE LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Loves me 

SOSTIENE LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

**1** pacco = **1** minuto di ricerca

**1**

VAI SU [www.lines.it](http://www.lines.it)

**2**

INSERISCI IL CODICE CHE TROVI NELLE CONFEZIONI



# LINES

assorbenti e proteggislip

**3**

LINES DONERÀ MINUTI DI RICERCA ALLA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI PER FINANZIARE BORSE DI STUDIO DI RICERCATORI

TI REGALA LA

**GUIDA ALLA PREVENZIONE del tumore al seno**



**1 PACCO = 1 MINUTO DI RICERCA**

Termini e condizioni su [www.lines.it](http://www.lines.it) Fino al 31/12/2018

## COS'È IL TUMORE AL SENO?



Il tumore della mammella si sviluppa dalla componente ghiandolare di questa, costituita da una serie di lobuli ghiandolari e di dotti che portano il latte fino al capezzolo: la tipologia più comune di tumore ha origine dalle cellule che rivestono questi dotti e prende il nome di "duttale". Il tumore che origina invece dai lobuli è definito "lobulare" ed è assai meno frequente (circa il 10%). Questi tumori nella maggior parte dei casi sono "invasivi", sono dotati cioè di **potenziale metastatico**, ma non è infrequente ritrovare la forma "in situ", che ha uno sviluppo locale ma non può dare metastasi. Esistono poi forme più rare, come il carcinoma midollare o il carcinoma mucinoso, generalmente caratterizzate da una **buona prognosi**.

Quando il tumore si diffonde, le cellule cancerose invadono i linfonodi ascellari per via linfatica: la diffusione rappresenta un **rischio anche per gli altri organi**, in particolar modo le ossa, il fegato, i polmoni, che possono essere raggiunti attraverso il circolo sanguigno.

Gli strumenti per effettuare la diagnosi al tumore al seno sono la **mammografia**, utile per scoprire la presenza di noduli, microcalcificazioni o altri segni indiretti di una possibile neoplasia e l'**ecografia**, per rilevare la presenza e la natura di un nodulo, solida o liquida.

## CONOSCI IL TUO CORPO



Ogni donna deve imparare a **conoscere il proprio corpo** per individuare eventuali cambiamenti e rivolgersi al medico in caso di segnali insoliti.

È utile **osservare** le mammelle davanti a uno specchio, con le braccia distese e poi alzate; dopo, sdraiate supine con un braccio sotto la testa, palpare ciascuna mammella con le dita della mano opposta.

È bene prestare attenzione a noduli, variazioni di forma e dimensione del seno, secrezioni dal capezzolo o retrazione dello stesso, alterazioni della cute come aree grinzose o infossate, gonfiori, arrossamenti, sensazione eccessiva di calore.

L'autopalpazione non sostituisce in alcun modo la visita senologica o l'esame strumentale (ecografia e mammografia). È importante, infatti, che l'eventuale presenza del cancro venga rilevata ancor **prima della scoperta attraverso la palpazione**.



## OCCHIO AI SINTOMI



È il momento di rivolgersi al proprio medico nel caso in cui alla vista o al tatto fossero presenti:

- una o più formazioni nodulari della mammella
- protuberanze o ispessimenti della mammella o della zona ascellare
- variazioni di forma e dimensioni della mammella
- secrezione di liquido dal capezzolo
- infossamenti o rilievi sulla superficie
- cambiamenti di aspetto della pelle, del capezzolo o dell'areola come gonfiori, arrossamenti, oppure sensazioni di calore.



È bene ricordare che il dolore al seno non è solitamente un sintomo di tumore al seno: è meglio comunque agire prontamente anche per ricevere al più presto rassicurazioni o soluzioni. Non dimentichiamo che bisognerebbe identificare un eventuale tumore al seno quando ancora non dà sintomi iniziali attraverso la diagnosi precoce.

## ESAMI CLINICI CONSIGLIATI



Nella prevenzione ricopre un ruolo fondamentale la **diagnosi precoce**: significa sottoporsi con regolarità agli accertamenti prescritti dal proprio medico di fiducia, secondo l'età e la storia personale.

**DAI 25 AI 40 ANNI**  
AUTOPALPAZIONE DEL SENO (dopo ogni ciclo mestruale)  
VISITA SENOLOGICA ED ECOGRAFIA MAMMARIA  
Chiedere al medico di fiducia

**DAI 40 AI 50 ANNI**  
AUTOPALPAZIONE DEL SENO (dopo ogni ciclo mestruale)  
VISITA SENOLOGICA, MAMMOGRAFIA ED ECOGRAFIA MAMMARIA  
Ogni 1-2 anni

**OLTRE I 50 ANNI**  
AUTOPALPAZIONE DEL SENO (una volta al mese)  
VISITA SENOLOGICA, MAMMOGRAFIA ED ECOGRAFIA MAMMARIA  
Ogni anno

## IL DECALOGO DELLA PREVENZIONE



- 1** Pratica regolarmente attività fisica.
- 2** Frutta e verdura sono alimenti indispensabili per mantenerti in salute. Consumane più porzioni ogni giorno, anche per assicurarti l'apporto corretto di vitamine, sali minerali e fibre.
- 3** I cereali oltre che fonte di fibra sono "energia allo stato puro": pasta, riso, orzo, farro, etc. (meglio se integrali) non devono mai mancare sulla tua tavola.
- 4** Limita al massimo il consumo di sale (ricorda che salumi e formaggi ne contengono molto!), utilizza gli insaporitori naturali, come le spezie e le erbe aromatiche.
- 5** Limita il consumo di carne rossa (manzo, maiale e agnello), evita i salumi. Preferisci legumi e pesce.
- 6** Evita le bevande zuccherate e gasate (ovvero la famiglia delle "cole").
- 7** Per condire i tuoi piatti scegli l'olio d'oliva extravergine.
- 8** I grassi sono preziosi alleati di salute: privilegia però quelli vegetali presenti negli oli, nella frutta secca e quelli del pesce.
- 9** Non fumare e limita il consumo di alcool.
- 10** Mantieni un indice di massa corporea (IMC) tra 18 e 25. L'IMC si calcola così:  $IMC = \text{peso (Kg)} : \text{statura al quadrato (m}^2\text{)}$ . Per esempio, se pesi 50 Kg e sei alta 1 metro e 60 l'IMC sarà  $50 : (1,6 \times 1,6) = 19,5$ .

## I FATTORI DI PROTEZIONE



**Esercizio fisico:** basta dedicare 30 minuti al giorno al movimento, ma con regolarità.



**Alimentazione:** in generale, è bene ridurre il consumo di grassi animali e aumentare quello di legumi, cereali e verdure. Fra gli alimenti che svolgono un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo del tumore al seno vi sono gli ortaggi a foglia, sia cotti che crudi, come spinaci, cicoria, bietola e lattuga.



**Gravidanza e allattamento:** le donne che hanno avuto gravidanze prima dei 30 anni hanno un rischio lievemente inferiore di sviluppare un tumore al seno dopo la menopausa, lo stesso accade alle donne che hanno allattato i loro figli al seno. Quanti più mesi si è prolungato l'allattamento, quanto più appare ridotto il rischio.

