

Medicina In Italia quasi il 90 per cento delle donne colpite al seno riesce a guarire se la malattia è diagnosticata in fase iniziale. Ma si può fare di più giocando d'anticipo: con la giusta attività fisica e un'alimentazione sana

Prevenzione, l'arma totale contro i tumori

Le Guide

Fondazione Umberto Veronesi

VITO DE CEGLIA

Una buona notizia nella guerra ai tumori: la ricerca scientifica ha compiuto passi da gigante, così in Italia, oggi, guarisce quasi il 90 per cento delle donne a cui il tumore è stato diagnosticato in fase iniziale. Tuttavia, se è vero che il rischio di mortalità è in diminuzione, i casi purtroppo aumentano. Ogni anno, nel nostro Paese, quasi 51mila donne si ammalano di tumore al seno. Oltre 10mila all'utero, più di 5mila alle ovaie. La diagnosi precoce è fondamentale, ma la migliore arma per combatterlo resta la prevenzione. Ma da dove si comincia? «Dalla prevenzione primaria, quella legata allo stile di vita: alimentazione sana, equilibrata e una costante attività fisica sono fondamentali per ridurre il rischio di sviluppare malattie tra cui anche il tumore al seno. Nella lotta al cancro però è fondamentale giocare d'anticipo: prima si arriva alla diagnosi, maggiori sono le possibilità di successo», risponde il professore Paolo Veronesi, presidente di **Fondazione Umberto Veronesi** e direttore della Divisione di senologia chirurgica dell'**Istituto europeo di oncologia** (Ieo).

Dalla sua nascita, nel 2003, Fondazione è in prima linea nelle attività di supporto alla ricerca oncologica, che includono il progetto **Pink is Good** (www.pinkisgood.it), nato nel 2013 con l'intento di divulgare l'importanza della prevenzione come arma salvavita e di sostenere ricercatori - III in cinque anni - che hanno dedicato la propria vita allo studio e alla cura del tumore al seno, utero e ovaio. «Ci sono diversi segnali a cui le donne devono stare attente per accorgersi della possibile presenza di un tumore della mammella anche in fase iniziale», premette Veronesi, partendo dall'analisi del seno. «Innanzitutto, la donna deve conoscere il proprio corpo facendo periodicamente un'autopalpazione», spiega il professore, «anche banalmente sotto la doccia passandosi la mano insaponata sul seno, per sentire se ci sono aumenti di consistenza o noduli che possono far sospettare la presenza di un tumore».

Vi sono poi altri segni: «Ad esempio, alzando le braccia di fronte a uno specchio, si possono vedere delle piccole rientranze e retrazioni della cute o

notare la presenza di linfonodi ingrossati sotto l'ascella. Bisogna poi stare attenti al capezzolo perché se questo si presenta in qualche maniera eczematoso, escoriato, oppure se c'è una secrezione ematica o sieromematica, allora ci sono possibilità che si tratti di una neoplasia». Un consiglio? «Tutte le donne, a partire dai 35 anni, dovrebbero effettuare su base volontaria un'ecografia una volta l'anno e a partire dai 40 anni anche la mammografia», risponde il professore.

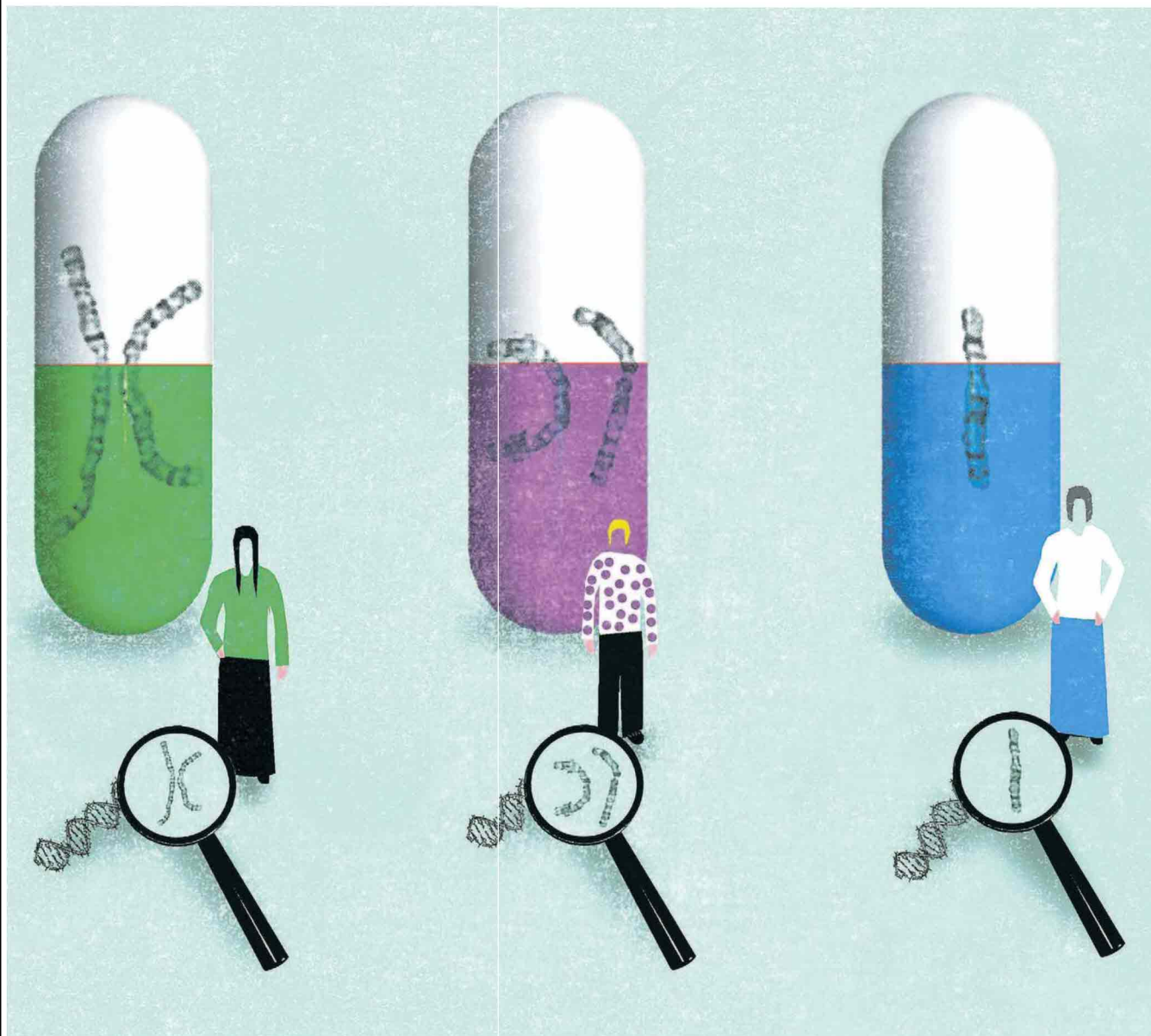
Anche nel caso del tumore all'ovaio è fondamentale la prevenzione, ma spesso non è sufficiente, per il semplice motivo che è ancora molto difficile farla per via dei «sintomi spesso vaghi» con cui il male si presenta. «Arrivare a una diagnosi in tempi brevi non è ancora possibile», ammette Veronesi. «Non solo, il tumore dell'ovaio non dà segni fino a quando non ha raggiunto dimensioni notevoli e questo influenza pesantemente l'esito delle cure. Generalmente si arriva a una diagnosi associando una visita ginecologica a una palpazione dell'addome e a un'ecografia transaddominale. In molti casi, però, può essere utile la valutazione di un marcatore tumorale, il CA 125. Quando si parla di tumore all'ovaio, come per il tumore al seno, è anche fondamentale capire se la persona è geneticamente predisposta a sviluppare questo tipo di tumori». Diverso è il discorso per i tumori della cervice uterina, uno dei pochi a poter essere prevenuto subito, ad esempio con la vaccinazione contro il papillomavirus umano. «Oggi è disponibile un vaccino nonavalente che, rispetto ai bivalenti e tetravalenti, protegge da più ceppi (nove) del papillomavirus umano e previene anche altri tumori, vagina, ano, testa e collo», sottolinea Veronesi. «L'ideale è sottoporsi al vaccino prima dell'inizio della vita sessuale: per questo motivo viene proposto gratis a partire dal 12esimo anno di età. È possibile farsi vaccinare anche dopo, ma questo non assicura l'immunizzazione completa per tutti i ceppi in quanto la persona potrebbe essere già entrata in contatto con uno dei virus».

Spesso però i tumori della cervice uterina si annunciano con il sanguinamento vaginale: può essere post-coitale o intermestruale o del tutto inaspettato (come in menopausa). «I sintomi compaiono in realtà quando la malattia è già in fase avanzata, mentre più spesso le diagnosi avvengono

nelle prime fasi attraverso i test di screening rivolti alle donne sane in assenza di sintomatologia. Il più diffuso rimane il Pap-test, il cui esito permette già di

stabilire l'eventuale aggressività di una lesione precancerosa».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Una corsa in rosa

Qui sopra, le Pink Ambassador del running team di [Fondazione Umberto Veronesi](#). In alto, da sinistra, Paolo Veronesi, presidente di [Fondazione Umberto Veronesi](#), e il ricercatore Andrea Morandi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ricerche e nuove terapie

Cellule maligne resistenti:
la soluzione è affamarle

La maggioranza dei tumori al seno può essere curata con una terapia che blocca i segnali degli ormoni. È la terapia endocrina, che ha aumentato la sopravvivenza delle donne. «Purtroppo circa il 40 per cento delle pazienti dopo qualche anno ha una ricaduta e smette di rispondere alla terapia», spiega Andrea Morandi, ricercatore che ha vinto un finanziamento di **Fondazione Umberto Veronesi** per la ricerca di una soluzione alla resistenza. «Le cellule tumorali sono scaltre e aggirano gli ostacoli, trovando sempre un modo per resistere ai farmaci. Abbiamo quindi pensato di affamarle», sottolinea Morandi. Già, perché le cellule resistenti per nutrirsi riciclano alcune componenti interne – il processo si chiama autofagia – e lo fanno in misura tanto maggiore quanto più il tumore è aggressivo. Grazie al finanziamento Morandi, che lavorerà all'Università di Firenze, cercherà di capire com'è possibile agire su questa voracità per mettere a punto nuove terapie. (l.g.)

Diagnosi precoce: lo Studio P.I.N.K.

Dopo i farmaci
anche i test
potranno essere
personalizzati

LETIZIA GABAGLIO

Medicina personalizzata non vuol dire solo avere farmaci tagliati su misura per i singoli malati. Anche il percorso diagnostico dovrebbe essere il più adatto, disegnato a seconda del rischio che ogni persona ha di sviluppare un tumore. Migliorare la diagnosi precoce del tumore al seno cercando di indirizzare ogni donna verso il giusto iter di esami è lo scopo dello Studio P.I.N.K. (Prevention Imaging Network Knowledge), sostenuto da **Fondazione Umberto Veronesi** e portato avanti dall'Istituto di fisiologia clinica del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Irc). Per farlo i ricercatori confronteranno le attuali tecniche di diagnosi del tumore al seno e identificheranno, per ogni donna a seconda del suo profilo di rischio, l'approccio di prevenzione più efficace. Accanto alla mammografia, che rimane l'esame di elezione, sono infatti oggi disponibili altri test, come l'ecografia e la tomosintesi (o

Informazione medica online

La biblioteca gratuita
a disposizione di tutti

Una biblioteca per attingere informazioni rigorose ma facili da comprendere sui tumori: dalla prevenzione alla diagnosi, dalle cure al sostegno psicologico. Per i pazienti, per i loro parenti, e anche per le persone che ne vogliono semplicemente sapere di più ci sono i **Manuali di Fondazione Umberto Veronesi**: testi che si possono scaricare gratuitamente dal web (<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/download/i-manuali>) e che forniscono risposte semplici da capire alle più diverse domande.

Il volume *Tumore al seno: domande e risposte dalla diagnosi al dopo cura*, per esempio, grazie alla formula "domanda e risposta" permette al lettore una consultazione ogni volta che ce ne sia necessità. Spesso, infatti, i pazienti vengono colti da dubbi quando è difficile contattare un medico e i **Manuali** possono venire in aiuto per placare l'ansia e fare chiarezza. (l.g.)

mammografia 3D) e, come secondo livello, la mammografia con mezzo di contrasto e le procedure interventistiche. I rapidi progressi nel campo della diagnosi, però, se da un lato permettono di scoprire sempre più tumori anche molto piccoli, dall'altro possono comportare il rischio di diagnosi e terapie non necessarie (sovradiagnosi e sovratrattamenti), con costi

“L'obiettivo è misurare l'efficacia delle tecniche di esame e delle loro combinazioni nell'individuare varie forme tumorali e per diversi tipi di donne”, spiega Sabrina Molinaro

sociali ed economici crescenti. Capire quindi quale sia il test o la combinazione più adeguata consentirà di personalizzare il processo, a tutela della donna, restituendo anche umanità a un percorso spesso svilente per le pazienti. «Lo studio è iniziato lo scorso aprile e nei sette centri che per ora sono attivi sono già state arruolate oltre 3.600 donne», spiega Sabrina Molinaro, responsabile della sezione di Epidemiologia e ricerca sui servizi sanitari dell'Istituto di fisiologia clinica del Cnr e coordinatrice del progetto. «Alle donne che arrivano nei centri per lo screening viene chiesto di partecipare. Il loro percorso sarà registrato: i risultati degli esami a cui si sottoporranno andranno a formare un database, così come le informazioni sul loro stile di vita e abitudini. In questo modo potremo misurare l'efficacia delle singole tecniche e delle loro diverse combinazioni nella diagnosi di varie forme di tumore e per varie tipologie di donne». A regime il progetto coinvolgerà un network di radiologi italiani che operano in 24 fra ospedali,

università e centri privati e si propone di coinvolgere 50mila donne di almeno 40 anni d'età. «Il numero dei centri coinvolti, di donne partecipanti e il monitoraggio dei risultati permetteranno di verificare, nel lungo periodo, se e quanto si possa ottenere una riduzione della mortalità per effetto di due fattori: un'efficiente anticipazione diagnostica e campagne di prevenzione indirizzate a gruppi di donne in base al loro pattern di rischio», conclude Molinaro. Lo studio durerà tre anni, ma i ricercatori sperano di poter seguire la coorte di donne per un tempo più lungo, così da poter stabilire delle correlazioni ancora più solide fra il rischio di sviluppare tumori, lo stile di vita e la diagnostica personalizzata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'evento



Domenica 28 ottobre si svolge a Milano la quinta edizione di PittaRosso Pink Parade. Partecipando alla corsa non competitiva si può contribuire alla ricerca di [Fondazione Umberto Veronesi](#) contro i tumori femminili (info: pittarossopinkparade.it). Anche quest'anno, poi, la Fondazione recluta donne operate di tumore a seno, utero, ovaie che a partire da novembre saranno allenate gratuitamente due volte alla settimana da coach professionisti della Fidal nelle principali città italiane. L'obiettivo del progetto è dimostrare che dopo la malattia si può tornare a fare una vita attiva. Le candidature sono aperte fino al 4 novembre sul sito www.pinkisgood.it. Informazioni generali: www.fondazioneveronesi.it

Grandi progetti

Sabrina Molinaro è coordinatrice dello Studio P.I.N.K. sostenuto da [Fondazione Umberto Veronesi](#)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 069666