

Prevenzione del tumore al seno, 6 regole da seguire

Autore: cinziaR

Data: 18 Ottobre 2016

[multipage]

Auto palpazione

Dai 20 ai 40 anni la **prevenzione del tumore al seno** passa soprattutto attraverso l'[esame di auto palpazione](#). Questa azione che, come dice lo stesso termine, si fa in modo autonomo non ha lo scopo di diagnosticare una malattia, bensì quello di tenere sotto controllo le eventuali variazioni del seno da riferire poi al medico. **L'autopalpazione** assume un ruolo fondamentale nella **prevenzione del tumore al seno** in età fertile, in quanto gli altri test diagnostici strumentali sono prevalentemente evitati perchè il tessuto mammario è denso e non si presta ad essere esaminato dalle macchine. [L'auto palpazione va fatta](#) preferibilmente ogni primo giorno dopo le mestruazioni.

[/multipage]

[multipage]

Esami tecnici diagnostici

Dopo i 40 anni fino ai 50 o in caso di menopausa precoce gli **esami di prevenzione del tumore al seno** prevedono l'integrazione della mammografia. Sarà il vostro ginecologo/senologo a dirvi con quale cadenza, in base alla vostra storia clinica e di ereditarietà, fare la mammografia. In genere va fatta una volta all'anno e quando necessario va rifatta con l'associazione di ecografia.

[/multipage]

[multipage]

Stile di vita corretto

Lo slogan "prevenire è meglio che curare" vale anche e soprattutto per il [tumore al seno che oggi, grazie proprio alla prevenzione](#), si cura in un grandissimo numero di casi di diagnosi precoce. Tra gli strumenti indiscussi di prevenzione c'è lo stile di vita, che gioca un ruolo fondamentale nello svilupparsi e nel comparire della malattia. I fattori alimentari, così come quelli psichici e della qualità di vita generale, ricoprono un ruolo fondamentale nella **prevenzione del cancro al seno**, come, per 'altro, in molte forme di tumore. Tra le prime attività preventive da adottare c'è la qualità del cibo, l'attività fisica, la qualità dei rapporti interpersonali, la quantità di farmaci e l'abuso di fumo e alcol che dovrebbero essere eliminati del tutto.

[/multipage]

[multipage]

Controllo e conoscenza degli ormoni

Gli ormoni giocano un ruolo fondamentale in questa partita di **prevenzione del tumore al seno**. Sebbene le donne siano sottoposte al loro “scacco” sin dal menarca, infatti, essi possono essere tenuti a bada e gestiti al meglio grazie alla conoscenza dei loro effetti sul nostro corpo. Ad esempio l'**assunzione della pillola anticoncezionale**, le cure a base di ormoni per la menopausa, la menopausa stessa e il suo arrivo spesso sconvolgente, se riconosciuti e gestiti al meglio con l'aiuto del medico, avranno sulla nostra vita un effetto meno destabilizzante e più benevolo. Meglio affidarsi ad un esperto, ad esempio, invece di adottare il fai da te. Rivolgersi ai consultori per conoscere il proprio corpo femminile, invece di ignorare i propri cambiamenti ormonali e fisici è un modo di **fare prevenzione**.

[/multipage]

[multipage]

Ereditarietà

Anche l'ereditarietà va tenuta, come sappiamo, sotto controllo. Quando **in famiglia il tumore al seno** è stato presente, senza fare allarmismo, bisogna controllarsi di più e meglio. Entrare in un protocollo di screening ci permetterà, ad esempio, di prevenire l'eventuale comparsa del **tumore al seno**, in modo da poter affrontare in tempo la malattia. Anche quando la conoscenza dei fattori ereditari non dovesse coincidere con un concludersi della malattia, almeno ci sarà servita a stare più serene ed, eventualmente, ad aiutare altre donne a fare prevenzione nella giusta maniera.

[/multipage]

[multipage]

Dialogo, confronto e filosofia

Conoscere significa prevenire. Ma che cosa significa **conoscere il tumore al seno**? Significa informarsi, fare la prevenzione che abbiamo visto sin qui e anche confrontarsi senza pregiudizio o allarmismo rispetto a questo problema. Pensare ossessivamente piuttosto che ignorare la faccenda non gioca per nulla a nostro vantaggio. La malattia va accettata come parte integrante della vita, come evenienza che ci insegna qualcosa di noi stessi e, nella peggiore delle ipotesi, come momento da affrontare con il coraggio che vi si richiede.

[/multipage]

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/prevenzione-del-tumore-al-seno-6-regole-da-seguire/>

Generato il 30/04/2025