

A Roma l'XI edizione della Race for the cure (di [Veronica Centamore](#))



Domenica scorsa presso lo Stadio delle Terme di Caracalla di Roma si è svolta la Race for the cure ovvero la mini-maratona di 5 km e la passeggiata di 2 a favore della lotta contro i tumori del seno. La Race for the cure è l'evento simbolo della Susan G. Komen Italia, organizzazione senza scopo di lucro basata sul volontariato che opera dal 2000. La Race si svolge con successo da oltre 10 anni a Roma e dal 2007 anche a Bari e Bologna e presto pure a Napoli. E' aperta a tutti e serve per sensibilizzare le persone sull'importanza della prevenzione, della raccolta fondi (con un piccolo contributo si può avere una t-shirt, una borsa e alcuni gadget) e per esprimere così solidarietà alle donne che vivono e combattono la malattia. Maria Grazia Cucinotta e Rosanna Banfi testimonial della giornata.

Rosanna Banfi è stata anche la madrina delle 5.000 "Donne in Rosa", ovvero delle donne che come lei hanno affrontato personalmente il tumore del seno e che scelgono di rendersi intenzionalmente visibili indossando una maglietta ed un cappellino rosa per testimoniare quel cambiamento di mentalità in positivo che ogni donna deve avere nel percorso di cura. "Le Donne in Rosa sono le mie sorelle", dice "Abbiamo un brutto parente in comune che è il tumore del seno, ma se siamo unite possiamo farci coraggio e scacciarlo dalle nostre vite. Basta avere cura di noi stesse fin da subito, senza aspettare che arrivino guai più seri". Oltre 50.000 persone hanno scelto di non perdere l'appuntamento con l'undicesima edizione. La giornata è stata caratterizzata anche da un evento molto importante, la celebrazione dell'emissione di un nuovo "Francobollo di raccolta fondi per la lotta ai tumori del seno, dedicato alla professione infermieristica", frutto dell'impegno del Ministero dello Sviluppo Economico e di Poste Italiane, in collaborazione con IPASVI, Susan G. Komen Italia,

Policlinico Gemelli di Roma e Federazione Italiana Tabaccai, unite nel progetto "Affranca la Vita". Al Villaggio delle Terme di Caracalla è stato possibile acquistare i primi esemplari del francobollo con sovrapprezzo di 30 centesimi in favore della lotta ai tumori del seno, al quale era abbinato l'annullo speciale commemorativo della giornata.

Raccogliere fondi e promuovere la diagnosi precoce diventa fondamentale per salvarsi dalla malattia da questo male chiamato silente proprio perchè spesso agisce in tale maniera. In genere le forme iniziali di tumore del seno non provocano dolore. In Italia sono diagnosticati circa 37.000 casi circa, 152 ogni 100.000 donne in pratica colpisce 1 una donna su 10. Il seno è composto da un insieme di ghiandole e di tessuto adiposo. Un insieme di strutture ghiandolari. Il tumore del seno è una malattia potenzialmente grave se non curata per tempo. Ciò è dovuto alla moltiplicazione incontrollata di alcune cellule della ghiandola mammaria che si trasformano in cellule maligne. Le cellule hanno la capacità di staccarsi dal tessuto che le ha generate per invadere i tessuti circostanti e, col tempo, anche gli altri organi del corpo. È il tumore più frequente nel sesso femminile e rappresenta il 25% di tutti i tumori che colpiscono le donne. È la prima causa di mortalità per tumore nelle donne, con un tasso di mortalità del 17% di tutti i decessi per causa oncologica. Sintomi: senso di tensione al seno; dolore della mammella; comparsa di noduli che la donna può "sentire" con la mano. [Fattori di rischio](#) per il cancro al seno: l'età. Più dell'80 per cento dei casi di tumore del seno colpisce donne sopra i 50 anni; la familiarità: circa il 10% delle donne con tumore del seno ha più di un familiare malato.

Vi sono anche alcuni geni che predispongono a questo tipo di tumore; gli [ormoni](#): svariati studi hanno dimostrato che un uso eccessivo di estrogeni (ormoni femminili per eccellenza) facilitano la comparsa del cancro al seno; le alterazioni del seno cioè tenere sotto controllo i seni che alle prime mammografie dimostrano un tessuto molto denso o addirittura una forma benigna di crescita cellulare chiamata iperplasia del seno; anche l'obesità e il fumo hanno effetti negativi. Pur essendo un male "sotterraneo" bisogna prestare attenzione agli eventuali [noduli](#) palpabili o visibili. La metà dei casi di tumore del seno si presenta nel quadrante superiore esterno della mammella. Importante segnalare al medico anche alterazioni del capezzolo, perdite da un capezzolo solo (se la perdita è bilaterale il più delle volte la causa è ormonale), cambiamenti della pelle o della forma del seno. La maggior parte dei tumori del seno, però, non dà segno di sé e si vede solo con la [mammografia](#) (nella donna giovane, tra i 30 e i 45 anni, con l'aiuto anche dell'[ecografia](#)). Prevenzione: La dieta. Diversi studi scientifici hanno dimostrato l'utilità di una dieta particolare nella prevenzione delle ricadute del cancro del seno in

donne già colpite. Ora si sta valutando l'utilità della stessa dieta nella prevenzione primaria, ovvero in chi non ha ancora sviluppato la malattia.

Alla base di questa alimentazione c'è un apporto elevato di fitoestrogeni (ormoni vegetali simili agli estrogeni femminili che sono contenuti principalmente nella soia e nei suoi derivati, ma anche nelle alghe, nei semi di lino, nel cavolo, nei legumi, nei frutti di bosco, nei cereali integrali). Vanno limitati gli zuccheri raffinati. E ancora: si consiglia di consumare molte crucifere (rape, senape, rucola, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, ravanelli, cavolo) perché agiscono in modo positivo nei confronti del metabolismo degli ormoni. Infine è bene privilegiare il pesce, accompagnato da grandi quantità di fibre. Da limitare l'apporto di latticini e uova, tenendo però d'occhio la quantità totale di calcio per prevenire l'osteoporosi. È possibile ridurre il proprio rischio di ammalarsi con un comportamento attento e con pochi esami di controllo. È bene fare esercizio fisico; allattare i figli aiuta a combattere il tumore del seno, perché l'allattamento consente alla cellula del seno di completare la sua maturazione e quindi di essere più resistente a eventuali trasformazioni neoplastiche; La mammografia è il metodo attualmente più efficace per la [diagnosi precoce](#). Per questa ragione è consigliato, con cadenza annuale, a tutte le donne dopo i 50 anni.

Nelle donne che hanno avuto una madre o una sorella malata in genere si comincia prima, verso i 40-45 anni; l'ecografia è un esame molto utile per esaminare il seno giovane, dato che in questo caso la mammografia non è adatta. Si consiglia di farvi ricorso, in caso di comparsa di [noduli](#); la visita: è buona abitudine fare una visita del seno presso un ginecologo o un medico esperto almeno una volta l'anno, indipendentemente dall'età; l'autopalpazione: è una tecnica che consente alla donna di individuare precocemente eventuali trasformazioni del proprio seno. La sua efficacia in termini di screening è però molto bassa: questo significa che costituisce un di più rispetto alla sola visita e alla mammografia a partire dall'età consigliata, ma non può sostituirla; diagnosi: L'eventuale identificazione di [noduli](#) o formazioni sospette porta in genere il medico a consigliare una biopsia, eseguita con un prelievo mediante un ago inserito nel nodulo. In tal modo si analizzano le cellule e si può stabilire con certezza la natura della malattia. Come si cura: Quasi tutte le donne con un tumore del seno, subiscono un intervento chirurgico per rimuovere i tessuti malati. Nei casi in cui ciò è possibile si ricorre alla chirurgia conservativa, cioè si salva il seno, ma si asporta tutta la parte in cui si trova la lesione.

Talvolta è necessario asportare più di un quadrante di seno. Forme più avanzate di cancro vengono trattate con l'asportazione dell'intero

seno. Sia con la chirurgia conservativa e sia nel caso di mastectomia è possibile procedere alla ricostruzione del seno. La cura fa "più scena" della malattia. Gli effetti devastanti della radio e della chemio sono noti a tutti. La chemio distrugge lentamente il male, ma anche molte altre parti del tuo corpo. I capelli cadono, la pelle si secca, sopracciglia e ciglia spariscono, e lo sguardo si spegne. Il cranio rasato, infatti, è da sempre simbolo di questa terribile malattia. Ciò risulta essere insopportabile per tutti ma quando a subirlo è una donna forse c'è un'altra parte che viene "distrutta" è quella parte chiamata femminilità. E i segni della "devastazione" si avvertono soprattutto attraverso gli sguardi delle persone che guardano e compatiscono. Proprio per queste donne l'ospedale Sacco di Milano ha avuto un pensiero che è segno di una profonda sensibilità: un laboratorio di make up per le malate del reparto oncologico, con un intero staff di professionisti pronti a regalare trucchi, dritte e un sorriso in un appuntamento mensile totalmente dedicato alla riscoperta della femminilità delle donne vittime di questo male.

Un'iniziativa importante che aiuta a capire che questo tipo di malattia spesso richiede cure che vanno oltre l'ambito prettamente medico e che riguardano più l'anima delle pazienti, spesso debilitata quanto il corpo dalle cure sfiancanti. Un po' di fard, un tocco di rimmel per essere ancora "presentabile" ma soprattutto bella. Prossimi appuntamenti con la Race for the cure: 26 settembre a Bologna e 10 ottobre a Napoli. Perché bisogna sempre esserci con la speranza di vedere ogni volta sempre meno maglie rosa.