



Non solo ottobre mese della prevenzione oncologica, ma tutta la vita!

Nastro rosa per la prevenzione del tumore al seno

La Campagna ha come obiettivo quello di sensibilizzare un numero sempre più ampio di donne sull'importanza vitale della prevenzione e della diagnosi precoce dei tumori della mammella, informando il pubblico femminile anche sugli stili di vita correttamente sani da adottare e sui controlli diagnostici da effettuare.

Ricetta salutare: Sono cavoli ...

Ingredienti: cavolfiore 1, cipolla bianca 1, Olio d'oliva, q.b., sale e pepe q.b., Spaghetti, 300 g. **Preparazione:** Pulite bene il cavolfiore dalle foglie più dure e dal gambo. Dividetelo in piccoli fiori e con un coltello fate una piccola incisione alla base del gambo. Metteteli in una pentola a bordi alti facendo uno strato di fiori ed uno di cipolla. Salate, pepate bene, condite con l'olio ed aggiungete mezzo bicchiere d'acqua. Coprite la pentola con il coperchio e fate cuocere a fuoco basso. Controllate la cottura aggiungendo dell'acqua, se fosse necessario, in modo che il cavolfiore non si attacchi alla pentola. Intanto spezzate gli spaghetti a piccoli bastoncini. Quando il cavolfiore è ben cotto allungatelo d'acqua quanto basta per poter cuocere la pasta. Versatevi gli spaghetti tagliati. Continuate la cottura mescolando di tanto in tanto fino a quando la pasta non sarà cotta. Scolatela e fatela riposare per qualche minuto. Servitela ben calda con un'abbondante macinata di pepe nero.

ALCUNI ALIMENTI CON PROPRIETA' ANTITUMORALI



Celle Tempestose

Redazione: Catia Caliti, Sanà

Guido Federzoni, Maria Monica Daglio, Susanna Casari

Riprendiamo dopo la pausa estiva il nostro consueto appuntamento!

Amazzoni

C'era una volta, lontana nel tempo ma non nella memoria, una donna che raccontava una fantastica storia.

A chi la vedeva, così bella e fiera, e sul petto una bruciatura nera così raccontò: sul mio corpo cresceva era bello ma buono non era feci una scelta, eliminai il male ma con esso metà del seno che usavo per allattare.

Poco male, mi dissi, i figli cresciuti li ho già. ora potrò persino cambiare attività. E fu così che di arco si armò prese un cavallo e vi montò. Nella faretra sistemata a dovere c'eran le frecce dell'arco da arciere. Con ogni lancio centrava il Bersaglio. Con ogni freccia scoccava un consiglio Si può scegliere se Cacciare o allattare L'importante è potersi Curare. (Susanna Achenza 18.10.2012)



*Cristina Chiabotto
testimonial della Campagna
«Nastro rosa»
per la prevenzione
del tumore al seno*



Una semplice sana abitudine

La Regione Emilia-Romagna invita a partecipare al programma di screening per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori femminili.

Il programma, avviato fin dal 1996 attraverso tutte le Aziende Usl, propone il pap test ogni tre anni alle donne dai 25 ai 64 anni per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori del collo dell'utero, la mammografia ogni anno per le donne dai 45 ai 49 anni e ogni due anni per le donne dai 50 ai 74 anni per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori della mammella. Gli esami sono gratuiti, così come tutti gli approfondimenti diagnostici e terapeutici eventualmente necessari.

Frase del mese (Aforisma) “Chi non ha uno scopo non prova quasi mai diletto in nessuna operazione (G. Leopardi)

Bambino

“Bambino, se trovi l'aquilone della tua fantasia

Legalo con l'intelligenza del cuore,

Vedrai sorgere giardini incantati

E tua madre diventerà una pianta

Che ti coprirà con le sue foglie.

Fà delle tue mani due bianche colombe

Che portino la pace ovunque

E l'ordine delle cose.

Ma prima di imparare a scrivere

Guardati nell'acqua del sentimento
(Alda Merini)

Raccontaci anche tu:



Prevenire il tumore al seno

Nessuno sa cosa provochi esattamente il tumore al seno. Tuttavia si conoscono alcuni fattori che, pur non provocandolo direttamente, aumentano la probabilità di causare la malattia. Alcuni di questi fattori di rischio non possono essere modificati. Per altri invece, che riguardano soprattutto il nostro stile di vita, ciascuna donna può direttamente e attivamente intervenire.

Fattori di rischio che non si possono modificare

Sesso: riguarda quasi esclusivamente le donne

Età: la probabilità di ammalarsi di un tumore al seno aumenta con l'aumentare dell'età della donna, sebbene la maggior parte dei tumori al seno (circa il 60%) colpisca le donne di età inferiore ai 55/60 anni.

Storia riproduttiva della donna: menarca precoce (mestruazioni in giovanissima età) o menopausa tardiva; non aver avuto alcuna gravidanza (nulliparità) o prima gravidanza oltre i 35 anni; mancanza di allattamento.

Famigliarità: presenza nella famiglia di componenti (madre, sorella, zia, nonna etc.) con tumore al seno e/o ovaio.

Predisposizione genetica.

Fattori di rischio che si possono modificare

Modificare gli stili di vita, cioè eliminare quei fattori di rischio da cui dipendono oltre il 20% (20 su 100) dei tumori al seno.

. **Cercare di non diventare obese** il rischio di tumore al seno è più alto nelle donne che dopo la menopausa vanno incontro al sovrappeso. Nel tessuto adiposo (grasso) in eccesso infatti vengono prodotte maggiori quantità di insulina e di estrogeni in grado di stimolare la crescita (proliferazione) delle cellule.

. **Muoversi:** il regolare esercizio fisico riduce il rischio di sviluppare un tumore al seno. Esso aiuta infatti a mantenere il peso corporeo, favorisce l'aumento delle difese immunitarie e stimola la produzione da parte dell'organismo di sostanze anti-ossidanti in grado di neutralizzare i radicali liberi.

. **Ridurre il consumo** di grassi e di zuccheri raffinati, carni rosse perché aumentano il rischio di sviluppare un tumore al seno.

. **Mangiare** frutta e verdura e condire con olio di oliva, come consigliato dalla dieta mediterranea perché riducono il rischio.

. **Limitare l'uso di alcol:** il rischio di tumore al seno aumenta proporzionalmente al quantitativo di alcol assunto.

. **Smettere di fumare:** anche il tumore al seno sembra aumentare nelle fumatrici.

