

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Rotary Castellanza e Rotaract La Malpensa: Progetto Open Day Senologico

Marco Tajè · Saturday, November 9th, 2019

Riceviamo e pubblichiamo:

Nel contesto della normativa Welfare Sociosanitario della regione Lombardia il focus al contesto sociale ha messo in risalto l'attenzione alla prevenzione sui temi della salute.

In quest'ottica forti si rilevano i richiami ai concetti di informazione/formazione del cittadino e di prevenzione ed educazione alla salute come fattori indispensabili di un sistema che si trova a far fronte a bisogni crescenti orientati al benessere bio-psico-sociale.

L'importanza della diagnosi precoce in oncologia nel contesto della prevenzione della salute è fondamentale.

Rivolgendo l'attenzione alla popolazione femminile, l'alta incidenza per tumore alla mammella (50.000 nuovi casi all'anno in Italia e più di 1000 in provincia di Varese) invita la società civile ad una sensibile riflessione, alla quale far seguire azioni concrete mirate a contrastare questo dato inquietante.

[pubblicità] Ricerca, prevenzione e gioco di squadra sono i punti di forza di una cura dai risvolti clinici e culturali che vede partecipi più attori: istituzioni, realtà scientifiche, fondazioni, associazioni di volontariato, organi di informazione e cittadini stessi. Tutti possono agire, con la medesima autorevolezza di un bisturi per rimuovere una ferita che colpisce donne sempre più giovani.

Questo dato significativo di incidenza della patologia si associa tuttavia ad un fatto decisamente rassicurante: la percentuale di guarigione supera il 95% se la diagnosi è precoce.

Perché fare prevenzione? Il tumore alla mammella è la neoplasia più frequente nelle donne. E' possibile prevenirla l'insorgenza riducendone le cause e l'esposizione ai fattori di rischio.

Come? Circoscrivere la patologia all'esordio consente una prognosi favorevole. La diagnosi precoce infatti offre maggiori possibilità di cura oncologicamente radicale, determinando una riduzione significativa delle recidive. Pertanto eseguire periodicamente l'autopalpazione, sottoporsi periodicamente ai programmi di screening mammografico, rivolgersi al medico curante ogni volta che si percepiscono dei cambiamenti alle mammelle, aderire con responsabilità e consapevolezza alle iniziative di informazione e monitoraggio quali gli open day, costituiscono le azioni più

efficaci in termini di prevenzione e diagnosi precoce.

Relativamente allo stile di vita i medici raccomandano di curare l'alimentazione: significa consumare frutta e verdura, preferibilmente di stagione, per 5 porzioni al dì variando i colori, privilegiare pesce azzurro preferibilmente pescato e carni bianche, assumere legumi, tè verde, yogurt, privilegiare cereali e pane integrali. Inoltre è importante limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica e ricchi di grassi, bevande zuccherate e alcoliche, carni rosse e insaccati, burro, strutto, sale, farine tipo 00, cibi ricchi di conservanti e latticini ed è indicato invece insaporire il cibo con zenzero, curry ed erbe aromatiche. Come stile di cottura dei cibi è bene evitare l'uso della griglia e il fritto, mentre è consigliabile la cottura al cartoccio o in umido.

Recenti studi clinici hanno dimostrato una minor incidenza di cancro in donne che abitualmente svolgono 30' di attività fisica al giorno. Basta poco, 30 minuti di camminata moderata.

Il senso di un open day senologico quale strumento di prevenzione, mira ad informare, ad indicare percorsi ed interlocutori appropriati, a sollecitare ad assumere una posizione attiva nel prendersi cura di sé.

[pubblicità] Il Rotary, inteso come "rete" di relazioni, grazie all'impegno della socia Alessandra Massironi, alla supervisione del Rotary Castellanza (presidente Ambrogio Castelli) e del Rotaract La Malpensa (presidente Francesco Arceri), si è reso protagonista del Progetto Open Day Senologico presso la LIUC che, con i suoi competenti Uffici, ha dato disponibilità a ospitare la realizzazione del Progetto secondo il cronoprogramma di novembre e dicembre. Partecipano alla realizzazione del Progetto anche:

.C.A.O.S. Onlus (Centro ascolto operate al seno) che opera come parte integrante dei Centri di senologia degli Ospedali della provincia di Varese, del gruppo Humanitas e MultiMedica;

.LILT (Lega Italiana Lotta contro i Tumori).

A cura di Carlo Mescieri su relazione di Alessandra Massironi

This entry was posted on Saturday, November 9th, 2019 at 5:15 pm and is filed under [Alto Milanese, Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.