

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Autopalpazione, farla spesso per conoscere il proprio corpo

Redazione · Thursday, October 5th, 2017

L'autopalpazione al seno non serve alle donne per fare una diagnosi, ma per conoscere meglio il proprio corpo. A parlarcene nello **Smart News Salute** la **dottorssa Paola Maria Gini, medico chirurgo all'ospedale di Legnano**. Anche Gini, come il collega, dott. Maurizio Borghi, ha partecipato alla prevenzione in piazza San Magno visitando gratuitamente un centinaio di donne ([qui la notizia](#)). *«L'attenzione alla prevenzione sta diventando sempre più importante – ha commentato la dott.ssa Gini -. L'iniziativa della Lilt negli anni è cresciuta, noi tentiamo così di portare fuori dall'ospedale quella che è la nostra filosofia di approccio sereno alla prevenzione da parte delle donne».*

I controlli in piazza devono essere quindi uno stimolo per far diventare una routine l'autopalpazione, per essere più attente ai cambiamenti del proprio corpo. Ma come si fa? *«In genere si consiglia di farla nei primi giorni del ciclo quando la mammella è a riposo dallo stimolo ormonale, quindi più facile da visitare. Bisogna mettersi davanti allo specchio, con le braccia alzate e guardare il proprio seno, per vedere la forma, le dimensioni, che il profilo sia sempre lo stesso, che i capezzoli siano al loro posto. Fare poi la palpazione con la mano controlaterale sulla mammella, a piatto. Ci si può anche sdraiare sul letto perchè la parete toracica offre un contrasto. L'importante è vedere che non ci siano grossi cambiamenti».*



Parlando di tumore al seno non si può non fare accenno anche all'uso del reggiseno: *«Noi consigliamo di usare reggiseni che non siano costrittivi – sottolinea la dott.ssa Gini –, con adeguato sostegno ma non troppo stretti e che creino un trauma al tessuto mammario, quindi meglio prendere tessuti naturali. Usarlo la notte è di per sé una costrizione».*

L'invito è quello comunque di aderire ai progetti di screening di Regione Lombardia, che ora vanno dai 50 ai 70 anni, ma che saranno impegnati verso i 45 e i 72, per coprire una fascia più ampia di donne dove c'è il maggior picco della malattia. Necessario capire come muoversi, soprattutto le donne giovani.

This entry was posted on Thursday, October 5th, 2017 at 5:17 pm and is filed under [Legnano, 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.

