

CANCRO AL SENO MASCHILE



Il tumore al seno maschile

NESSUNO LO SA MA QUESTA MALATTIA COLPISCE ANCHE GLI UOMINI. CONOSCERLO AIUTA A FARE LA PREVENZIONE NECESSARIA E A RILEVARE LA MALATTIA PRIMA CHE SIA TROPPO TARDI

A CURA DEL DOTTOR MARIO RAMPA



In Italia il tumore al seno colpisce ogni anno più di 50.000 donne e circa 500 uomini. Percentualmente quindi questa malattia colpisce una donna ogni 8 e (solo) un uomo ogni 800. Le donne però presentano un tasso di guarigione maggiore e a 5 anni dalla diagnosi guariscono in quasi nel 90% dei casi. Per gli uomini non si può dire lo stesso perché non si sottopongono a nessun controllo. E spesso non sanno nemmeno che questa malattia esiste. "Lo screening che effettuano le Aziende Socio Sanitarie Territoriali è un ottimo punto di partenza in termini di prevenzione, anche se purtroppo in molti casi non è sufficiente", afferma Mario Rampa. "Ancora troppe donne, infatti, si ammalano in età fuori dallo screening o nell'intervallo dei 2 anni tra un controllo e l'altro. Per gli uomini invece non esistono programmi di screening. Eppure un comportamento attento e responsabile è il primo passo per vincere questa battaglia. Nel 30% dei nuovi casi è possibile prevenire il tumore e se la diagnosi è precoce ci si salva nel 90% dei casi", continua il dottor Rampa.

► Come ci si deve comportare per fare prevenzione?

Per gli uomini, vista la bassissima incidenza percentuale di questa malattia, non è possibile applicare la metodologia seguita per le donne. La cosa più importante oggi è far conoscere la malattia. Così che anche noi uomini, ogni tanto, per esempio quando facciamo la doccia, controlliamo

l'area dei capezzoli per verificare che tutto vada bene e sia normale, come è sempre stato. Questa pratica è sufficiente per evitare di dover diagnosticare la malattia troppo tardi, quando le possibilità di guarigione sono molto inferiori. Il tumore al seno maschile infatti è sempre un carcinoma invasivo maligno, pertanto da non sottovalutare.

IL DOTTOR MARIO RAMPA

Classe 1979, affermato senologo ed esperto di tumore al seno, dal gennaio 2014 è Responsabile del servizio di Senologia della Clinica San Martino di Lecco e svolge attività di chirurgia Senologica presso la Casa di Cura La Madonnina di Milano. È medico specialista accreditato per la Senologia presso il Comando Generale Lombardia dell'Arma dei Carabinieri e opera come consulente Senologo per l'attività clinica di ricerca e formazione della Lega Italiana per la lotta contro i tumori sezione di Milano.

CHI SONO GLI UOMINI PIÙ COLPITI DAL TUMORE AL SENO?

Come per molti tumori, non esiste un elenco di cause scatenanti sicure e infallibili per questa malattia. Possiamo avere tutte le premesse per la malattia ma compiere 100 anni in piena salute. E, viceversa, possiamo avere una condotta di vita assolutamente salutare e ammalarci lo stesso. Detto questo, le statistiche però vedono più soggetti alla malattia gli uomini che sono obesi, che fumano e mangiano male e che non fanno sport né una vita sana. Le condizioni più

predisponenti, però, oltre all'obesità, sono le alterazioni del metabolismo ormonale (come nei casi di cirrosi epatiche, di tumore al testicolo o di sindromi genetiche particolari), le terapie ormonali che alcuni uomini possono aver fatto da giovani (lo si usava soprattutto negli anni Sessanta e Settanta), le radioterapie che si fanno per i linfomi. Pare invece contare poco l'incidenza familiare: se in famiglia non avete casi di tumore non siete al riparo da questa malattia.

► Che cosa dobbiamo cercare di strano sotto la doccia?

Il tumore si manifesta sotto forma di una pallina o una piccola area nel sottopelle del capezzolo, o dei centimetri subito intorno, che diventa più dura e densa e che compare solo da una parte. Se un bel giorno notate questa strana pallina, che può essere larga dai 3 o 4 millimetri in su, là dove prima non c'era, fate subito un controllo.

► Possiamo prevenire la malattia in qualche modo?

La prevenzione migliore è quella che vi ho detto: controllare con le proprie mani l'area del capezzolo e farsi visitare se compare qualcosa di strano che prima non c'era. La prevenzione generica è invece la stessa che si consiglia alle donne e per qualsiasi tumore, ed è ben

riassunta nel decalogo che riassumiamo qui sotto.

LE 10 COSE DA FARE PER PREVENIRE IL TUMORE AL SENO

1. svolgere attività fisica regolare. Trenta minuti al giorno è l'ideale
2. tenere sotto controllo il proprio peso corporeo
3. assumere regolarmente calcio e vitamina D. Esporsi alla luce solare, anche non diretta, per almeno 30 minuti al giorno
4. consumare a ogni pasto frutta e verdura
5. bere un paio di litri di acqua al giorno
6. consumare cereali integrali: 25 o 30 grammi al giorno
7. controllare le tabelle nutrizionali dei generi alimentari acquistati
8. consumare solo occasionalmente alimenti ad alto contenuto energetico
9. limitare il consumo di alcool
10. effettuare controlli periodici