



La prevenzione è un'arte

*La donna
e le azioni contro il cancro al seno*

La prevenzione è un'arte

*La donna
e le azioni contro il cancro al seno*



Cellule di Carta



© 2002, **Associazione Arlenika** onlus
90134 Palermo
Villa Basile, Corso Alberto Amedeo, 13
Tel. 091.6124003 Fax 091.6120140
E-mail: centro.amazzone@libero.it
Web: <http://digilander.libero.it/centroamazzone>



Komen Italia onlus
00168 Roma - Largo Agostino Gemelli, 8
Tel. 09.3050988 Fax 06.3013671
E-mail: komenitalia@komen.it
Web: www.komen.it

La prevenzione è l'arte di vivere

Il titolo che abbiamo voluto dare a questo libretto sulla prevenzione del cancro al seno riflette l'idea di prevenzione del Progetto Amazzone e l'esperienza del Centro Amazzone di Palermo, che in forma di *Laboratorio Multidisciplinare contro il Cancro*, offre permanentemente alle donne un servizio di prevenzione a carattere globale.

L'impegno nasce appunto dalla convinzione che un rapporto globale con la malattia, sia in fase di prevenzione che di cura, sostiene e soddisfa con maggiore efficacia i bisogni della donna e delle persone che le stanno intorno. Comunemente ci si accontenta della prevenzione effettuando gli esami canonici, in particolare la mammografia, secondo i tempi e le regole suggerite dalla scienza, senza che ci si preoccupi molto del contesto in cui la prevenzione si effettua, contesto fatto di abitudini personali, di un modo di vivere e di rapportarsi con la realtà della malattia, che costituiscono invece la condizione primaria in cui la prevenzione può diventare il più possibile efficace.

Due aspetti importanti crediamo debbano essere presenti in tale contesto: la capacità della donna di ascoltare il proprio corpo, la capacità di scegliere dinanzi a qualunque evento che la riguardi, la capacità di interagire in maniera diretta con l'ambiente, senza la mediazione dei miti del consumismo come il supermercato, la pubblicità, l'accumulo del superfluo. Fattori questi

che interferiscono fortemente sulla quotidianità fino a modificare le aspettative della donna, o a renderli irriconoscibili, e a distorcere allo stesso modo le credenze sulla salute e la sua relazione con la felicità.

Ci sentiamo di avvalorare tutto questo con molta forza dinanzi alle preoccupazioni che provengono oggi dal mondo in cui viviamo. I disastri ambientali, le guerre sempre più *invisibili*, la manipolazione dei cibi, ecc, non possono lasciarci indifferenti, dobbiamo tenerli in considerazione quando ci occupiamo della nostra salute.

Del cancro non conosciamo ancora le cause, anche se gli studi genetici stanno andando sempre più vicino al cuore del problema. Ma sappiamo che con la tempestività d'intervento sono notevoli le possibilità di guarigione.

La diagnosi precoce favorisce la curabilità del cancro e allunga la vita; ma la *precocità* è anche un successo personale che deriva dall'aver superato il disagio psicologico nel sottoporsi ad un esame e quindi nel ricevere un referto. Disagio che, sappiamo, a tante donne fa scegliere la strada più facile del *meglio non sapere che sapere*. Disagio che nasce da un distorto rapporto che noi occidentali abbiamo con la malattia allorquando si preferisce ignorarla o relegarla nei luoghi separati quali sono gli ospedali, cercando di negare in questo modo la morte.

Alla prevenzione serve quindi un idoneo *humus* dove attecchire e quindi socialmente ha bisogno di un grande fermento culturale di cambiamento, la riscossa di una mentalità di tipo umanistico, perché non è possibile oggi salvaguardare se stessi, se gli altri non lo fanno insieme a noi.

Questo libretto, reso possibile dal sostegno della Komen Italia onlus e che ringraziamo, viene distribuito a conclusione della quarta edizione delle *Giornate Internazionali* del Progetto Amazzone, nella giornata dell'1 dicembre 2002 dedicata a “Un patto tra Arte e Salute” e che si svolgerà all'interno del Museo Archeologico, della Galleria Regionale Palazzo Abatellis, della Galleria d'Arte Moderna e della Biblioteca Comunale.

Ci è sembrato significativo promuovere queste pagine di indirizzo alla prevenzione con una iniziativa in cui la Medicina confonde i suoi confini con l'Arte, a rispetto di una motivazione irrinunciabile: che l'interesse alla sopravvivenza (Medicina) sia accompagnato dal calore della memoria (Arte). I musei si sostituiscono all'ospedale e diventano in questa occasione il luogo di incontro e di dialogo tra oncologi e cittadini, anche perché crediamo che la prevenzione è essa stessa un'Arte: l'Arte di resistere, di vivere. Il valore di memoria di un monumento, il valore universale del linguaggio artistico, sono l'espressione massima del tentativo di non rendere invisibile e vuoto il passaggio dell'uomo. Così una donna è giusto sia cosciente del fatto che ascoltarsi e capirsi può significare inventare la propria vita.

Con queste pagine non vogliamo presentare una guida canonica alla prevenzione del cancro al seno, ma insieme a dei consigli di fonte scientifica, che ci piace chiamare azioni, stimolare delle riflessioni e augurarci che la prevenzione, diventi un atto politico nel senso greco del termine.

ANNA BARBERA, LINA PROSA
Direzione Progetto Amazzone



Perchè la prevenzione

Il cancro al seno se scoperto in tempo è curabile.

Questa certezza comporta tre ragioni fondamentali che fanno della prevenzione un impegno improrogabile per la donna:

- la responsabilità di tutelare la salute psico-fisica;
- il dovere di acquisire tutti gli strumenti esistenti di difesa dal cancro;
- la responsabilità civile di farsi portatrice di valori culturali riguardanti la vita indirizzati ad abbattere quelle barriere sociali e culturali, la paura, il pregiudizio, l'isolamento, che ostacolano l'approccio individuale e collettivo alla prevenzione.

Queste tre motivazioni fanno della prevenzione un'arte.

Perché?

Come l'Arte, la prevenzione è il risultato di una elaborazione unitaria del dato obiettivo e della valutazione personale, e come l'opera del maestro d'arte ha a che fare con la memoria e trasmette sentimenti umani.

Si pensi ad una bottega artigianale dove la creazione di un oggetto è un fatto singolare, unico, e non ripetibile, a differenza invece della produzione in serie dell'industria.

Nel percorso della prevenzione la donna non è un numero e seppure le azioni di prevenzione che si conoscono rispondono a dei criteri generali, la natura

del programma preventivo è unico e irripetibile, il risultato della storia personale della donna e del suo stare al mondo.

È sulle differenze infatti che il medico valuta per ogni donna le opportunità e i programmi da attuare che in generale dipendono dall'età, dalla psicologia della donna, dalla familiarità, dalla fisiologia della mammella e da tutti quei fattori riscontrabili nelle diverse fasi della vita.

Il programma di prevenzione comporta quindi un progetto e il possesso degli strumenti idonei.

Il progetto nasce dalla consapevolezza di dovere affrontare in tempo utile e senza paura una diagnosi di cancro.

Gli strumenti sono: lo stile di vita, la conoscenza di sé, l'autopalpazione, la diagnosi precoce.

Per una maggiore chiarezza di articolazione distinguiamo le azioni di prevenzione in:

1. *Azioni globali,*
2. *Azioni specifiche.*

Le azioni globali



Le azioni globali

Le azioni globali nascono dalla elaborazione comune di due fattori importanti che hanno la caratteristica di non essere azioni che si esauriscono nello spazio e nel tempo, ma essendo parte integrante del modo di vivere e di pensare accompagnano la donna nel ciclo completo della quotidianità.

I due fattori sono:

- l'associazione costante di un valore alle azioni della vita;
- il bisogno di combattere all'origine tutto ciò che minaccia la sopravvivenza. Ovvero intervenire su quei fattori di rischio legati all'età, alla predisposizione familiare, ai fattori ambientali che possono favorire l'insorgenza del cancro.

L'elenco che segue non vuole esaurire tutte le possibili azioni globali, perché riguardando il modo di pensare e di vivere, dipendono dalla sfera soggettiva della donna.

Si consideri piuttosto il seguente elenco come una serie di sollecitazioni.

Dare al proprio tempo il massimo valore

Il tempo è oro come si dice comunemente, ma la sua preziosità non sta tanto nella durata ma nella qualità. Pertanto è importante evitare di cadere nelle trappole della inutilità, della futilità, della superficialità, di cui è cosparsa la

realtà in cui viviamo. È importante non dedicare troppo tempo ad iniziative ad alto potere di impoverimento interiore come quelle legate al sistema del consumismo: la frequentazione di supermercati, l'impiego del tempo libero solo per l'esplorazione delle vetrine dei negozi, per la televisione, la comunicazione esclusiva per telefono ..., ma passeggiare a piedi, meglio se a contatto con la natura, cercare il contatto umano, visitare monumenti, leggere libri, scrivere, andare a teatro, ecc.

La soddisfazione, a fine giornata, di avere vissuto con pienezza e ricchezza il proprio tempo è sicuro motivo di benessere.

Esercitare la capacità di ascolto del corpo

Il corpo ha suoi linguaggi che non possono essere interpretati esclusivamente dalla sfera razionale.

Molti messaggi arrivano dal nostro corpo senza che noi li riconosciamo.

Bisogna allargare l'ottica del rapporto con sé stessi, potenziare l'uso delle risorse personali. In tal senso possono essere utili tecniche di base di concentrazione, la pratica di discipline sportive e artistiche.

Un altro strumento importante è la valorizzazione del sogno.

Migliorare l'ambiente di vita, di studio, di lavoro

L'aria, la terra, le acque, ...

Nel nostro ambiente ci sono nemici invisibili come le sostanze cancerogene.

Sono sostanze nocive, solo per dirne alcune, il benzene, l'amianto, i cromati,

le radiazioni, i composti liberati dalla raffinazione del petrolio, ecc. ...

Di queste sostanze possono essere inquinati i luoghi in cui passiamo la maggior parte della nostra giornata.

La soluzione radicale di questi problemi è nelle mani degli imperialismi economici ma possiamo mettere in pratica delle piccole azioni altrettanto importanti che servono ad abbassare il rischio.

Per esempio:

- non fumare;
- non sostare accanto ad altre persone che fumano;
- arieggiare bene la casa;
- evitare lunghe soste in macchina;
- creare percorsi di attraversamento della città utilizzando strade meno esposte al traffico di automobili;
- non mangiare cibi fuori stagione;
- consumare alimenti di sicura provenienza;
- denunciare all'autorità pubblica situazioni di rischio di cui si viene a conoscenza.

Riconoscersi nella propria terra: come alimentarsi

L'alimentazione ci dice chi siamo e di chi siamo figli.

La cultura e la tradizione a cui apparteniamo hanno formato i cicli e i ritmi della nostra vita. Seguirli è fondamentale. I popoli che si affacciano sul mare Mediterraneo e che hanno sviluppato la stessa civiltà possono contare sulla

dieta mediterranea, con l'orgoglio di potersi ancora sedere alla *tavola di Ulisse*. La ricerca scientifica fa oggi della dieta mediterranea un modello da seguire avendo riscontrato che abbassa la frequenza di cancro e di altre importanti malattie. Al contrario un'alimentazione basata su farine eccessivamente raffinate e su alimenti di origine animale favorisce il cancro al seno. Olio d'oliva, pane, pasta, legumi secchi, ortaggi, frutta, pesce sono alimenti storici che non dovrebbero mancare sulla nostra tavola.

Vigilare sulla informazione

Noi siamo giornalmente bombardati da informazioni che ci arrivano attraverso molteplici mezzi: la televisione, i quotidiani, le riviste, la pubblicità, internet.

Spesso anziché aiutarci a vivere, la tecnologia della comunicazione crea intorno a noi una rete di condizionamento in cui è difficile districarsi.

In questa condizione è difficile distinguere una informazione reale da una finta, piuttosto indirizzata, quest'ultima, ad insinuare attrazioni di mercato o consensi politici.

Le stesse notizie a carattere scientifico spesso sono dettate da ragioni di scoop. Le azioni globali, proprio per la loro caratteristica possono andare a buon fine se sorrette da una informazione autentica, se capaci di rinnegare le sirene dei media.

Le azioni specifiche



Le azioni specifiche

Le azioni specifiche riguardano l'autopalpazione, la visita senologica, la mammografia.

Queste azioni a differenza di quelle globali devono essere condotte in momenti precisi della vita della donna e secondo piccole regole da cui dipende il buon esito dell'azione.

Le regole in ogni caso vanno adeguate alla storia biologica, personale e familiare della donna.

Per una valutazione di un efficace comportamento di prevenzione è importante tenere conto almeno dei seguenti fattori.

- **L'età:** la percentuale di donne colpite aumenta rapidamente intorno al periodo della menopausa e cresce con l'avanzare con l'età.
- **La predisposizione familiare,** ovvero la presenza di casi di cancro in famiglia.
- **La storia riproduttiva,** ovvero se si hanno avuto figli o no, e a che età, considerato che il non avere figli e il partorire per la prima volta dopo i 30 anni vengono considerati fattori di rischio.

L'American Cancer Society ha redatto delle linee-guida che prevedono:

- dopo i 20 anni, tutte le donne dovrebbero eseguire ogni mese l'autopalpazione del seno;

- dai 20 ai 39 anni, oltre a praticare l'autopalpazione mensile, tutte le donne dovrebbero essere sottoposte a visita senologica, da parte di un medico specialista, almeno ogni tre anni;
- dai 40 anni, tutte le donne dovrebbero sottoporsi ad autopalpazione mensile, visita senologica annuale e mammografia annuale.

Sull'età e sulla effettuazione annuale della mammografia non tutti gli scienziati sono concordi, per cui con il variare delle fonti scientifiche possono variare anche se di poco i dati. L'importante è in ogni caso attenersi alle linee guida adottate dal senologo di fiducia. La mammografia, è gratuita, ogni due anni, per le donne in età compresa tra i 45 e i 69 anni, come previsto dalla Legge finanziaria del 2001.

L'autopalpazione

Le ghiandole mammarie di una donna si modificano nel corso della sua vita.

L'età, il ciclo mestruale mensile, la gravidanza, l'allattamento,

la contraccezione o altre terapie ormonali, la menopausa, un ematoma o un trauma della mammella possono determinare delle modificazioni.

Inoltre, le ghiandole mammarie si differenziano in base alla dimensione, alla forma, e alla qualità del tessuto. Se si è abituati a conoscere il proprio seno è facile riconoscerne le anomalie. L'autopalpazione va eseguita mensilmente, davanti allo specchio, due o tre giorni dopo la fine del ciclo mestruale quando il seno ha poche probabilità di essere gonfio o ingrossato. In menopausa è meglio scegliere un giorno, ad esempio il primo giorno del mese,

per ricordarsene più facilmente il mese successivo.

Davanti allo specchio

1. Osservare la dimensione e la forma per ognuno dei seni (non è inconsueto che uno dei seni sia più grande dell'altro) e la normale posizione del capezzolo; controllare che in entrambe le mammelle non ci sia nulla di diverso dal solito, come per esempio secrezione dai capezzoli, retrazione, aspetto a buccia d'arancia o desquamazione della pelle.
2. Unire le mani dietro la testa e spingerle in avanti fino a sentire la contrazione dei muscoli del torace. Tornare ad osservare nuovamente la forma e le eventuali modificazioni descritte nella fase 1.
3. Spingere con fermezza le mani sulle anche e piegarsi leggermente verso lo specchio portando in avanti le spalle e i gomiti. Osservare qualsiasi cambiamento di forma o di contorno delle mammelle.
4. Spremere con delicatezza entrambi i capezzoli per cercare un'eventuale secrezione.
5. In posizione eretta sollevare il braccio sinistro e usare i polpastrelli delle dita della mano destra per palpare il seno sinistro e viceversa.

In posizione distesa

Ripetere l'azione in posizione distesa. Sdraiarsi supine, con il braccio sinistro sopra la testa e un cuscino oppure un telo piegato posizionato sotto la spalla sinistra. Esaminare la mammella sinistra e l'area intorno ad essa con molta

attenzione, utilizzando uno degli schemi descritti in fase 5. Ripetere l'esame sul seno di destra.

Conclusion

Se si percepisce nella mammella qualcosa di inusuale o differente dalla palpazione della volta precedente, controllare che la stessa anomalia non sia presente anche nell'altra mammella. In caso positivo ci sono buone possibilità che le mammelle siano normali. Se si trova un nodulo pochi giorni prima o durante il periodo mestruale, è giusto rifare l'esame del seno alla fine del ciclo. Spesso un nodulo riscontrato in questo periodo può essere dovuto alla normale congestione di fluidi che avviene durante il ciclo. Se il nodulo non scompare prima che cominci il nuovo ciclo, bisogna effettuare una visita senologica.

La visita senologica e la mammografia

La visita senologica va pensata ed effettuata nell'ambito di un rapporto di fiducia tra la donna e il senologo. La visita non è solo palpazione e prescrizione, ma è soprattutto dialogo che ha come argomento centrale il racconto della storia personale, la manifestazione delle preoccupazioni personali, e il modo di acquisire ed interpretare gli eventi del corpo.

Questi argomenti costituiscono territorio di indagine per la valutazione clinica e quindi raggiungono un maggiore grado di soddisfazione se maturano nel contesto di una comunicazione autentica. Una buona prevenzione nasce quindi dalla possibilità di instaurare un rapporto di qualità tra paziente e medico.

Questa possibilità è dovere di ogni donna cercarla e pretenderla.

La visita senologica orientativamente va eseguita tra il quinto e il dodicesimo giorno, contando dal primo giorno del ciclo mestruale.

È importante la scelta di questo periodo affinché il seno non sia teso e dolente. La mammografia va effettuata seguendo gli stessi criteri della visita senologica. La mammografia è un esame radiologico che può individuare tumori piccoli che possono sfuggire all'esame clinico. L'esame non è invasivo. A questo esame possono essere associati altri esami, in particolare l'ecografia che, a giudizio del medico, può essere indicata quando il seno è denso e spesso quindi viene eseguita nelle donne più giovani.

Riepilogo

Le azioni globali

- Dare al proprio tempo il massimo valore;
- Esercitare la capacità di ascolto del corpo;
- Migliorare l'ambiente di vita, di studio, di lavoro;
- Riconoscersi nella propria terra: come alimentarsi;
- Vigilare sull'informazione.

Le azioni specifiche

- L'autopalpazione;
- La visita senologica;
- La mammografia e gli altri esami.



Appendice

La diffusione del cancro al seno

Il tumore del seno è il più frequente nella popolazione femminile e rappresenta la seconda causa di morte per tumore.

La situazione nel mondo

Il cancro al seno è fino ad 8-10 volte più frequente nelle popolazioni occidentali ricche rispetto alle aree più povere del terzo mondo o del Giappone rurale; più frequente nelle popolazioni urbane in quelle rurali e nelle classi sociali culturalmente o economicamente più favorite.

In generale si possono distinguere quattro zone caratterizzate da una diversa diffusione del cancro al seno: il Nord America, presenta il rischio più alto con 90 nuovi casi di malattia registrati su 100.000 donne negli Usa. Al secondo posto i Paesi dell'Unione Europea dove si ammalano di tumore del seno più di 300.000 donne ogni anno.

Al terzo posto l'America centrale, il Sud America e i Paesi dell'Est Europeo dove il rischio è dimezzato rispetto al Nord America.

Al quarto posto ci sono Asia e Africa, ma bisogna considerare che non tutti i paesi hanno un sistema per la raccolta sistematica dei dati soprattutto i paesi con minore sviluppo economico.

Il Giappone è l'unico paese industrializzato dove la malattia è poco diffusa e per tale motivo viene tenuto in osservazione dalla ricerca scientifica.

Si è constatato infatti che le figlie degli emigrati giapponesi negli Usa perdono questa protezione, dovuta probabilmente a fattori ambientali, stile di vita e alimentazione.

La situazione in Italia

Il carcinoma della mammella è la principale causa di morte tra le donne in età compresa tra i 35 ed i 54 anni.

Ogni anno in Italia, nelle donne, si registrano 30.000 nuovi casi e precisamente circa 7-8.000 in età inferiore ai 50 anni; 13-14.000 tra i 50 e 70 anni ed oltre 8-10.000 nell'età più avanzata. Ogni anno si registrano 11.000 decessi. Negli uomini, 250 nuovi casi e 100 decessi.

Se il carcinoma è individuato allo stato iniziale, le possibilità di sopravvivenza superano il 90%.

Il numero di donne attualmente vivente in Italia che hanno avuto in passato una diagnosi di carcinoma mammario è stimabile a oltre 3.000.000.

Nell'Italia meridionale e nelle isole l'incidenza della malattia è tuttora relativamente bassa rispetto alla media dei paesi industrializzati.

In particolare si è osservato che le donne emigrate al Nord in età adulta conservano un rischio minore di cancro, al contrario quelle emigrate in età infantile. Ciò rivela l'importanza dello stile di vita e dell'alimentazione nella storia personale riguardo alla malattia.

Il decalogo europeo contro il cancro

1. Non fumare;
2. Non esagerare nel consumo di alcolici;
3. Evitare l'eccessiva esposizione solare, specialmente da parte di chi ha pelle chiara;
4. Mangiare frequentemente frutta fresca, verdura e cibi integrali;
5. Seguire scrupolosamente, soprattutto negli ambiti di lavoro, le norme di sicurezza relative alla produzione e all'utilizzo di sostanze che possono essere cancerogene;
6. Non aumentare troppo di peso e limitare l'uso di grassi e di carne;
7. Rivolgersi al medico appena ci si accorge di un'anomala perdita di sangue, di una modificazione (di colore o di forma) di un neo, della comparsa di un nodulo;
8. Rivolgersi al medico con sintomi persistenti come tosse, raucedine, cambiamenti delle abitudini intestinali, e un'inspiegabile perdita di peso;
9. Dopo i 40 anni è consigliabile sottoporsi annualmente a controllo medico della cavità orale e ad esplorazione rettale;
10. *Per le donne è consigliabile inoltre:* fare regolarmente il pap test, una volta all'anno dopo i 18 anni di età. Controllare il seno regolarmente, specie dopo i 30 anni. Eseguire una mammografia a 40 anni, una a 45 e dopo i 50 anni sottoporsi a questo esame ogni 2 anni.

Le raccomandazioni per una corretta alimentazione

- Varia il più possibile la tua dieta e gli alimenti che usi;
- Unisci ad una limitata quantità di cibo una attività fisica costante;
- Mangia più cereali integrali (pasta, pane e riso integrali), ed evita quelli raffinati (farine tipo doppio zero);
- Mangia meno grassi animali (burro, panna, strutto, insaccati, formaggi e latte intero) e usa l'olio d'oliva per cucinare;
- Mangia pochi zuccheri e dolci e usa poco sale per cucinare;
- Preferisci il pesce alla carne, e la carne bianca alla carne rossa;
- Se bevi alcolici, preferisci con moderazione, il vino rosso;
- Mangia legumi (lenticchie, ceci, fagioli, piselli) almeno due volte la settimana;
- Mangia più verdura e più frutta, e preferisci quella di stagione;
- Evita di mangiare la parte bruciata dei cibi cotti alla brace o alla griglia.



Cibi sì

Più fibre e vitamine nel piatto

Dalla zucca alle sardine, dai broccoli alla soia, ecco tutti gli alimenti amici del seno secondo le più recenti indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità.

Frutta e verdura. Apportano antiossidanti in grado di spazzare via i radicali liberi, responsabili di degenerazioni cellulari. Le fibre vegetali, inoltre, accelerano la motilità intestinale, liberando l'organismo dalle sostanze tossiche, come i pesticidi; ma anche dagli estrogeni in eccesso.

Per il cancro al seno si sono rivelate particolarmente efficaci le verdure, purchè freschissime: i broccoli consumati entro 3 giorni dalla raccolta sono ricchi di principi antitumorali, mentre quando invecchiano risultano inefficaci. Dai la preferenza a tutti i tipi di cavolo, ricchi di inodoli (sostanze protettive) e ai vegetali a foglia verde scuro (spinaci, bietole) e a quelli giallo-arancio (carote, zucca) che contengono carotenoidi e vitamina C, principi antiossidanti.

Si anche ai bulbi: cipolla, aglio, porro. Tra la frutta scegli le varietà arancioni, evita però quelle troppo zuccherine e non esagerare con le dosi: i chili in più mettono a rischio il seno.

Pesce. Soprattutto il tipo grasso, come quello azzurro (sardine, acciughe, sgombri), offre acidi grassi polinsaturi omega-3, coenzima Q10 e selenio,

tutte sostanze con funzioni antiossidanti, capaci di stimolare l'organismo a fermare e ad eliminare le cellule tumorali.

Olio extra vergine d'oliva. Fornisce acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamina E, che agiscono in sinergia per proteggere le membrane cellulari dai danni ossidativi provocati dai pericolosissimi radicali liberi.

Legumi. Apportano proteine vegetali, ferro e vitamine del gruppo B. La soia, in particolare, ha costituenti (come la genisteina e gli isoflavonoidi) che inattivano gli estrogeni e ostacolano la crescita tumorale e metastasi. I suoi fitoestrogeni hanno una struttura affine a quella degli ormoni femminili, che riescono a contrastare. Anche i fagioli sono dotati di fitoestrogeni e di composti, come i fitati, neutralizzano gli agenti cancerogeni prima che diventino dannosi; inoltre regolano la glicemia.

Cibi integrali. Grano, riso, avena, orzo, mais, e le loro farine integrali, apportano cellulosa, vitamine B ed E e minerali (selenio e ferro). Questi nutrienti sono antiossidanti ed estrogenici, stabilizzano la glicemia e il colesterolo. Importanti, infine, le fibre insolubili: rimuovono le sostanze di scarto e riducono l'estradiolo (ormone estrogeno).

Semi e frutta secca. Semi di zucca, noci, prugne secche, ecc. sono ricchi di potassio e di composti anticancerogeni: come il laetrile delle mandorle, i fitosteroli delle arachidi, gli acidi grassi omega-3 delle noci, il selenio delle noci brasiliane o le vitamine A ed E dei semi di girasole, zucca e sesamo.

Cibi no

Tieni a bada grassi e calorie

Limita il consumo di cibi raffinati e trattati.

Ricorda anche che il sovrappeso è un'aggravante.

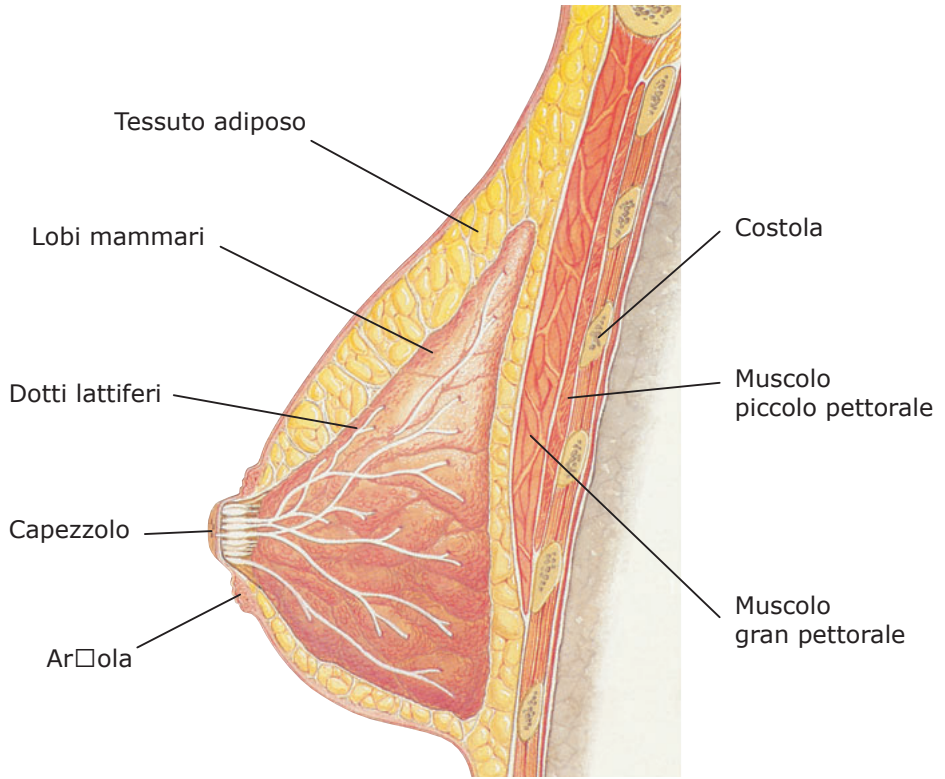
Carne rossa, salumi e uova. Fra gli alimenti incriminati, ci sono la carne rossa e i grassi che, secondo studi americani, innalzano nel sangue i livelli di ormone estradiolo, considerato un indicatore di predisposizione al cancro, e diminuiscono le capacità immunitarie di contrastare la malattia.

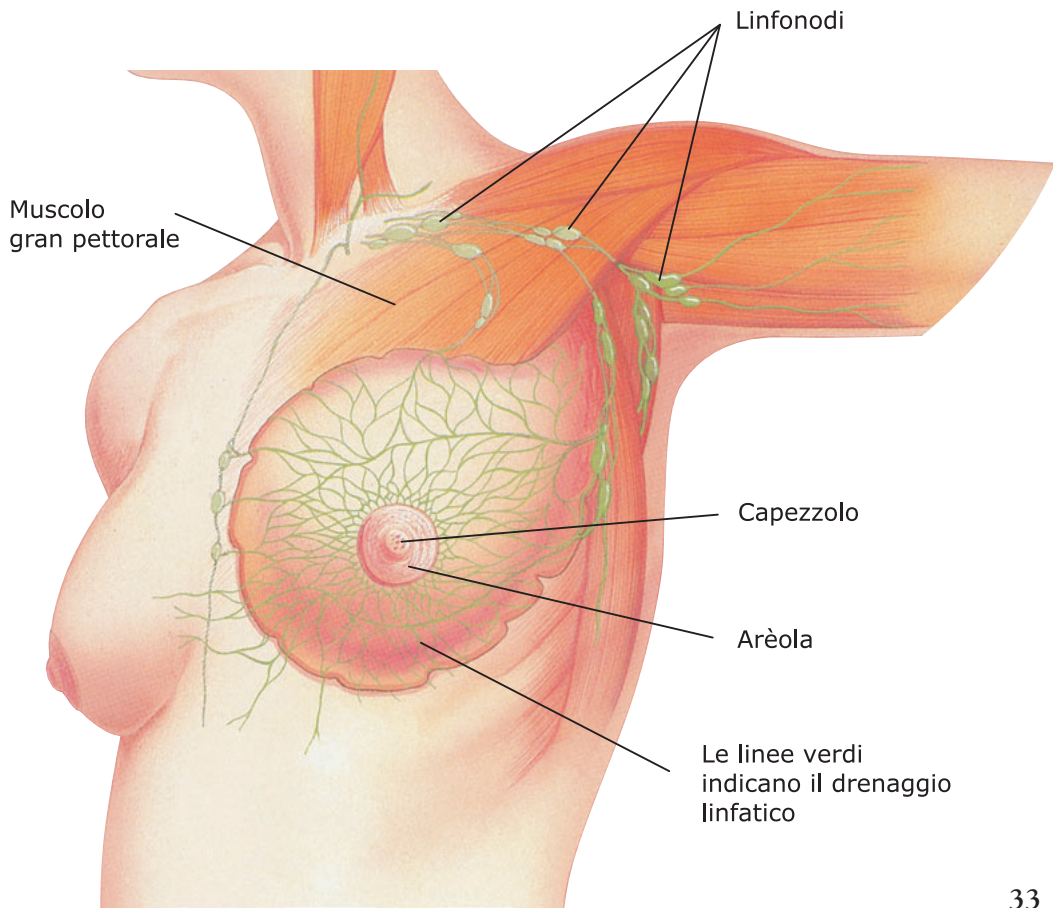
Pasta e riso raffinati. I prodotti troppo raffinati, pasta e riso in testa, sono controproducenti perchè non apportano molte fibre. Queste ultime, di cui sono ricchi gli alimenti integrali, sono fondamentali per aiutare l'intestino ad espellere gli ormoni sessuali: ci riescono fino al 50%.

Pane bianco e dolci. Zuccheri e farinacei bianchi (pane, dolci, prodotti da forno) innescano una catena di reazioni negative: subito assimilati, provocano iperglicemia (eccesso di zuccheri nel sangue), con aumento di insulina e di una sostanza insulino-simile (IGF-1) che è un fattore di crescita tumorale.

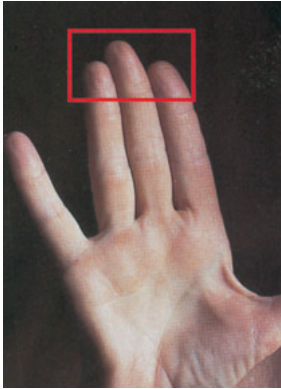
Alcol e bibite zuccherate. Sconsigliati gli alimenti cosiddetti a calorie vuote, come alcolici e bibite zuccherate, che ingrassano senza nutrire. Tutte le donne dovrebbero tenere sotto controllo il peso perchè è stato accertato che tramite il tessuto grasso, anche in menopausa, vengono fabbricati estrogeni.

Anatomia della mammella

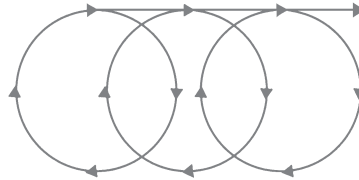




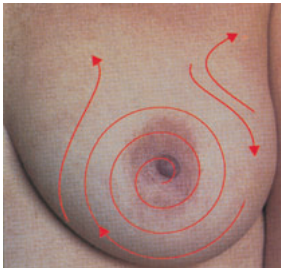
Come esaminare il seno



Usa i polpastrelli delle tue dita.

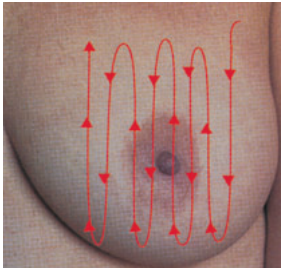


Palpa la tua mammella dalla superficie in profondità.



Schema a cerchi

Cominciando dal margine esterno della tua mammella, muovere le dita lentamente in cerchio intorno all'intera mammella descrivendo cerchi sempre più piccoli avvicinandosi gradualmente al capezzolo. Come sempre, palpare anche le aree dell'ascella e del torace superiore.

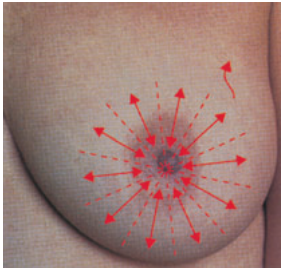


Linee

Schema a linee

Cominciare dall'ascella e spostare lentamente le dita verso il basso finchè arrivano sotto la mammella. Quindi muovere leggermente le dita verso l'alto. Si può anche essere eseguire da lato a lato (orizzontalmente).

Ricordarsi come sempre di palpare le aree dell'ascella e del torace superiore.



Cunei

Schema a cunei

Partendo dal margine esterno della mammella, muovere le dita verso il capezzolo e poi di nuovo verso l'esterno. Palpare l'intera mammella analizzando una piccola sezione a forma di cuneo per volta.

Ricordarsi come sempre di palpare le aree dell'ascella e del torace superiore.

Comincia con il tuo seno di sinistra; ripeti poi l'esame sul tuo seno di destra.



SPETTACOLI
INCONTRI DI TEATRO
Le idee e i luoghi delle azioni
MULTIDISCIPLINARI
ZIONE E DI SENSIBILIZZAZIONE

Il Progetto Amazzone

Mito, Scienza, Teatro

Il tema e l'innovazione

Ideato e diretto da Anna Barbera e Lina Prosa, il Progetto è nato nel 1996 con la I edizione delle *Giornate Internazionali* promossa dall'Associazione Arlenika onlus e sostenuta dal Comune di Palermo. Il Progetto promuove un approccio alla malattia e all'esperienza del cancro al seno dal punto di vista globale, attraverso il Mito, la Scienza, il Teatro. Il **Mito** per riprendere il contatto con l'Origine. La **Scienza**, per fare interagire ricerca, scoperta e partecipazione. Il **Teatro**, per ridare al corpo "tagliato" valore di comunicazione. Figura di ispirazione è l'*Amazzone*, la guerriera che si amputò un seno per combattere meglio, metafora della lotta contemporanea contro il cancro. Ma anche evocazione di quella sintesi memorabile di utopia e coraggio femminile, che vide una comunità arcaica di donne ribellarsi alla schiavitù e utilizzare il corpo per un nuovo progetto di vita. Il *Progetto Amazzone*, in maniera innovativa, propone lo stesso esempio alle donne colpite da cancro: la donna al centro di un evento globale, nell'unità inscindibile di corpo e mente. Un cambiamento di posizione, che va preparato nella società attraverso la sensibilizzazione culturale, a partire dal ristabilimento di quell'originaria concezione della malattia come storia dell'evoluzione della persona e non come esperienza di divisione e di interruzione della vita di pensiero, delle relazioni umane.

Gli obiettivi e la questione culturale del cancro al seno

Il Progetto si rivolge a tutti e promuove l'esperienza della malattia come cambiamento e intende la "cura" come ricerca di strumenti molteplici idonei a gestire tale cambiamento. Nello stesso campo di azione: psicologia, medicina, cultura, antropologia, teatro. Fondamento del Progetto è la guarigione intesa come "processo" e quindi non come ritorno alla normalità, "a come si era prima", secondo i più diffusi luoghi comuni, ma come attraversamento della diversità (la malattia) e acquisizione della coscienza del cambiamento. Questo è un viaggio collettivo verso la rimozione dei condizionamenti e dei pregiudizi che stanno intorno al cancro, specialmente il cancro al seno, che comporta per la donna una doppia chirurgia, fisica e simbolica. Il seno è simbolo del piacere, della nutrizione.

Allora sul trauma femminile si accaniscono paura, pregiudizio, isolamento, che a volte possono diventare più invivibili della patologia stessa. Su questo il Progetto Amazzone pone una questione culturale che attiene oltre alla donna nello specifico, anche a tutto il pianeta cancro per l'ambiguità che lo contraddistingue nei processi di comunicazione.



Il logo del Progetto Amazzone è il frammento della regina egizia Teye della 18^a dinastia risalente al 1380 a.C. Si trova al "Metropolitan Museum of Art" di New York.

Articolazione del progetto

Due i piani di intervento: le **Giornate Internazionali Biennali** con convegni, spettacoli, dibattiti, assemblee che ogni due anni portano all'attenzione le problematiche scientifiche e culturali legate all'attualità della malattia; il **Centro Amazzone**, strumento operativo del Progetto che permanentemente mette in pratica le teorie, unendo servizi al pubblico con iniziative culturali.

Le quattro edizioni

I edizione (19 - 24 novembre 1996) • Teatro: *L'Assalto al cielo*; Convegno teatrale: *L'Amazzone e l'attrice, drammi del corpo*; Convegno di oncologia: *Cancro della mammella: biologia, prevenzione e clinica*; Convegno di psico-oncologia: *Corpo e malattia nell'immaginario individuale e sociale*; Assemblea delle donne: *Amazzone oggi: aggiornamento di una lotta*.

II edizione (30 novembre - 5 dicembre 1998) • Teatro: *Il riflesso*; Convegno teatrale *Dalla vita alla scena. La via dei corpi guerrieri*; Convegno di oncologia: *Nuovi orizzonti del cancro al seno*; Convegno di psico-oncologia: *Linguaggi del corpo tra comunicazione e guarigione*; Assemblea delle donne: *Amazzone: il sogno di una nuova comunità*.

III edizione (9 - 15 ottobre 2000) • Teatro: *Meinwärts; Alle sorgenti del teatro. Gioco, rito, guarigione; Guarigione sciamanica*; Convegno: *Strategie contro il cancro per il nuovo millennio: terapie convenzionali, complementari e alternative*; Convegno di oncologia: *Strategie contro il cancro per il nuovo millennio: terapie convenzionali, complementari e alternative*; Conferenza sulla salute della donna: *Amazzone e differenze*.

IV edizione (25 novembre - 1 dicembre 2002) • Teatro: *Le donne nella tragedia greca. Destino e separazione; Le Antigoni; La notte dei capelli tagliati*; Convegni: *Vita e opera: la macchina del destino; Il destino della salvezza come azione culturale; P. P. Pasolini e la ragione di un sogno; Dionisio, il dio, il destino nelle Baccanti di Euripide; Il dolore tra biologia ed etica; Corpi all'ombra della guarigione*; Convegno di oncologia: *Evoluzione dei percorsi di cura contro il cancro*; Incontri: *Un patto tra Arte e Salute*.

Premi e riconoscimenti

Il Progetto Amazzone in questi anni ha avuto importanti riconoscimenti entrando in rapporto con scienziati ed Istituzioni di grande prestigio. Nel 1997 è stato presentato alla Commissione Affari Sociali della Camera dei Deputati ed è stato valutato come progetto-pilota per le città italiane. L'Associazione Arlenika per il Progetto Amazzone ha ricevuto il *Premio Marie Curie* dalla Società Italiana di Radiologia Medica (2000) e il riconoscimento del *Trofeo Stefania Rotolo* (2000). Nel 2000, ha avuto come partner scientifico il *Memorial Sloan Kettering Cancer Center di New York*, il tempio mondiale dell'oncologia. È fra i sostenitori della **Carta di Parigi contro il Cancro**, di cui promuove la raccolta firme per l'Italia. Anna Barbera e Lina Prosa, hanno



firmato la Carta a Parigi insieme al campione Lance Armstrong, in occasione della sua vittoria al Tour de France (luglio 2000). Arlenika ha partecipato, unica realtà associativa europea presente, al secondo **Vertice Mondiale contro il Cancro** organizzato dall'UNESCO (Parigi, 9 febbraio 2001).

Lance Armstrong firma la "Carta di Parigi"

Il Centro Amazzone

Il Centro è nato alla fine del 1999 promosso dall'Associazione Arlenika in collaborazione con il Comune di Palermo e l'Azienda ospedaliera "Civico", "G. Di Cristina", "M. Ascoli". Il Centro Amazzone è strutturato come **Laboratorio Multidisciplinare contro il Cancro** secondo le linee-guida del *Progetto Amazzone*. Primo modello di integrazione tra medicina e cultura, annulla sul piano operativo la distanza e la differenza tra sani ed ammalati, tra il dolore e le forme culturali del nostro tempo, facendo procedere insieme le aspettative di guarigione con la crescita della persona. Le attività sono mirate alla prevenzione del cancro al seno e al sostegno delle donne nel percorso della malattia, sotto il segno comune del potenziamento e della valorizzazione delle risorse umane. Visite senologiche, mammografie, seminari di carattere scientifico e culturale, laboratori teatrali, incontri con lo psicologo, iniziative sul territorio, arricchiscono annualmente un programma che procede come un cantiere alimentato da più discipline teso a ripristinare nella persona il circuito mente-corpo interrotto non solo per motivi di malattia ma anche per le degenerazioni della vita odierna. Le donne accedono al Centro senza alcuna distinzione e senza richiesta del medico.

L'attività si articola in tre aree di partecipazione: 1. Prevenzione del cancro al seno e sostegno nella malattia; 2. Spazio di cultura scientifica "Marie Curie"; 3. Laboratorio teatrale permanente Teatro Studio "Attrice/Non".

1. Prevenzione del cancro al seno e sostegno nella malattia

Questo settore promuove un concetto di prevenzione permanente basato sulla libera scelta della donna, aiutata a superare il pregiudizio della visita senologica e la paura del referto attraverso incontri e iniziative di conoscenza del proprio corpo. Viene curato in particolare, l'incontro con il medico e l'informazione sulle azioni globali.

- Incontri di informazione e di orientamento.
- Visite senologiche di prevenzione a cura della Divisione di Oncologia Medica dell'Ospedale "M. Ascoli";
- Diagnostica clinica strumentale e mammografie a cura del Servizio di Radiologia dell'Ospedale "M. Ascoli", dell'Istituto di Radiologia, Facoltà di Medicina, Università di Palermo, del Servizio di Radiologia, Casa del Sole, ASL 6;
- Consulenza psicologica a cura del Servizio di Psicologia dell'ASL 6;
- Incontri di comunicazione tra Paziente e Medico;
- Iniziative di Socializzazione;
- Strategie di collaborazione con i Medici di base.



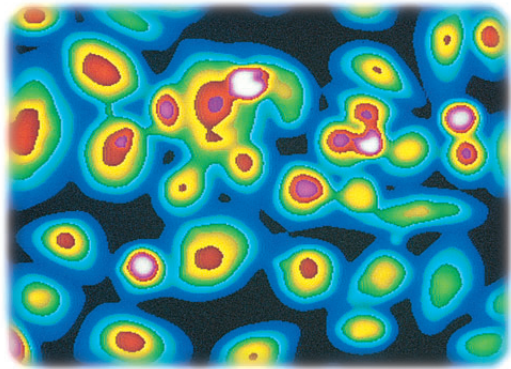
2. Spazio di cultura scientifica “Marie Curie”

È il settore dell'approfondimento, della ricerca e della formazione.

Qui viene curata in particolar modo la relazione tra quelle discipline che si occupano più da vicino della condizione umana al fine di orientare l'abitudine mentale verso un punto di vista globale dei problemi della salute.

Il programma in questo modo contribuisce anche ad avvicinare le tematiche scientifiche all'interesse delle persone con un rapporto ravvicinato con gli studiosi e gli esperti. Questo settore si occupa anche della formazione delle Operatrici del Progetto Amazzone sia in sede che in ospedale.

- Conferenze e seminari su argomenti di Oncologia, Psico-oncologia, Immaginario femminile, Antropologia.
- Formazione.
Progetti di ricerca multidisciplinare. Video.
- Laboratori di ecologia.
Viaggi di conoscenza.
- Rete di rapporti con le città del territorio regionale e nazionale.



3. Laboratorio teatrale permanente “Attrice/Non”

È il settore di ricerca teatrale del Centro Amazzone denominato Teatro Studio “Attrice/Non”.

Tutto l'anno sono in programma progetti teatrali con il metodo del Laboratorio, al fine di trasferire nel progetto artistico l'esperienza del vissuto dei partecipanti.

Il concetto di terapia intesa nel senso comune non ha niente a

che vedere con questa impostazione teatrale, che ha valore strettamente poetico e di ricerca di uno specifico linguaggio teatrale. Infatti i progetti di laboratorio non sono destinati alla fruizione interna al Centro ma alla realtà sociale e culturale nel senso più ampio. All'attività partecipano donne operate e non, giovani interessate al teatro, attrici professioniste, e quanti interessati alla particolarità dell'esperienza.



- Espressione e coscienza corporea.
- Drammaturgia del vissuto.
- Progettazione scenica. Progetti di ricerca sui linguaggi teatrali.
- Produzione spettacoli. Rassegne.



Komen Italia onlus

Attività e obiettivi

La Komen Italia onlus è un'associazione *non profit* affiliata alla **Susan G. Komen Breast Cancer Foundation** di Dallas, Texas, la principale istituzione privata attiva nella lotta ai tumori del seno negli Stati Uniti. L'associazione svolge un'attività ad ampio raggio nella lotta ai tumori del seno grazie all'impegno di numerosi volontari, al supporto economico di donatori e sponsor pubblici e privati ed alla creatività espressa nell'organizzazione di eventi di raccolta fondi e di solidarietà.

Fondata nel febbraio 2000 a Roma come naturale evoluzione del progetto intrapreso dalla Komen Foundation in collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore, “**Insieme per vincere: una cooperazione italo-americana contro i tumori al seno**”, svolge da allora un'attività continuativa gratuita nel campo della formazione permanente, del supporto, della educazione sanitaria e della promozione della salute del seno, in particolare nel Centro-Sud Italia, avvalendosi della cooperazione continua dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, e di altre prestigiose istituzioni cliniche e universitarie.

Gli obiettivi dell'Associazione sono:

- **Offrire opportunità gratuite di aggiornamento professionale e di formazione** per operatori sanitari coinvolti nella diagnosi e cura dei tumori del seno.
- **Diffondere l'importanza della prevenzione** e favorire un atteggiamento culturale nuovo, consapevole e positivo nei confronti della malattia, attraverso campagne di sensibilizzazione ed organizzazione di eventi speciali.
- **Raccogliere fondi** per il finanziamento, sul territorio nazionale ed in particolare nell'Italia centro-meridionale, di progetti propri e di altre associazioni non-profit volti a:
favorire l'informazione, il supporto, l'aggregazione ed il benessere psico-fisico delle donne con tumore del seno;
migliorare le opportunità di diagnosi e cura, in particolare delle donne appartenenti a minoranze sociali;
promuovere la prevenzione e la salute del seno;
educare ed aggiornare operatori sanitari.

I bilanci della Associazione sono certificati da una società internazionale di revisione contabile e vengono regolarmente pubblicati nel rapporto annuale delle attività svolte.

A cura di

Anna Barbera, Lina Prosa, *Direzione Progetto Amazzone*,
Adele Traina, *Responsabile Registro Tumori della Mammella, Ospedale M. Ascoli, Palermo*

Consulenza di

Biagio Agostara, *Capo Divisione Oncologia Medica, Ospedale "M. Ascoli", Palermo*
Luigi Castagnetta, *Professore di Oncologia, Università di Palermo*

Le fonti

OMS
FONCAM
ACS

Illustrazioni

Opere di Tamara de Lempicka
in copertina: *Ritratto di Suzy Solidor*, 1933, olio su tavola, cm 46 x 38
pag. 6, *Ragazza coi guanti*, 1929, olio su tela, cm 53 x 39
pag. 10, *Dama con guanto verde*, olio su tavola, cm 100 x 65
pag. 16, *Ritratto di Madame M.*, 1930, olio su tela, cm 99 x 65
pag. 22, *La modella*, 1925, olio su tela, cm 116 x 73

Realizzazione grafica

Pietro Lupo - aslplupo@libero.it - www.quicksicily.com

Stampa

Priulla srl, Palermo 2002



<http://digilander.libero.it/centroamazzone>

Quicksicily.com

Studio grafico Pietro Lupo - Palermo - www.quicksicily.com info@quicksicily.com asplupo@libero.it
pdf vers 271119