

## Insieme contro il cancro, a Bergamo

### PREMESSA

Da quasi 30 anni, Ottobre è il mese del tumore al seno. Un mese dedicato a informare, sensibilizzare, fornire strumenti di prevenzione e diagnosi precoce. Un mese di attività rivolte alle donne ma anche agli uomini. Una diagnosi di tumore della mammella colpisce tutta la famiglia. Dopo una diagnosi di tumore della mammella nulla sarà più come prima anche nell'ambito familiare. L'attenzione che la LILT e altre Associazioni di volontariato prestano a questa patologia è del tutto necessaria.

### Il tumore della mammella

Siamo di fronte ad un cancro che colpisce la donna al cuore della sua femminilità e della sua maternità. La sua femminilità in quanto è evidente il significato attribuito al seno nella dimensione erotica delle relazioni affettive di coppia. La sua maternità perché le mammelle sono lo strumento con cui può dare nutrimento al figlio. Un cancro terribile, dunque, che investe pienamente la dimensione fisica, psicologica e sociale.

Ancora più terribile se si considerano i numeri che lo riguardano. Dal sito della Fondazione Veronesi, ricaviamo infatti dati chiari e impietosi (<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/glossario-delle-malattie/tumore-al-seno>):

*Nel 2019 in Italia si sono registrati circa 53.500 nuovi casi (di cui solo l'1% nei maschi). Il carcinoma mammario è la neoplasia più diagnosticata nelle donne, in cui circa un tumore maligno ogni tre (29%) è un tumore mammario. Considerando le frequenze nelle varie fasce d'età, i tumori della mammella sono diagnosticati prevalentemente sia nella fascia d'età compresa tra 0-49 anni (41%), sia in quella 50-69 anni (35%), sia in quella più anziana  $\geq 70$  anni (21%).*

La sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi di questo carcinoma sta aumentando. Questo è possibile grazie a diverse variabili, tra cui l'anticipazione diagnostica (screening) e il miglioramento delle terapie.

## Diagnosi precoce e non solo

Diagnosi precoce e non solo. Contro questo tumore gioca un ruolo fondamentale anche la prevenzione come ancora troviamo spiegato nel sito della Fondazione:

*Tutti gli studi confermano l'importanza di seguire un'alimentazione sana e corretta. E soprattutto di tenere sotto controllo la bilancia: la correlazione tra obesità e incidenza del **cancro del seno** è infatti dimostrata, soprattutto dopo la fine dell'età fertile.*

*Diverse ricerche hanno rivelato che questo tipo di neoplasia è maggiormente diffuso presso le popolazioni che seguono una dieta ricca di grassi, mentre gli alimenti tipici della **dieta mediterranea** (olio d'oliva, pesce azzurro, frutta, verdura, cereali) hanno un'efficacia preventiva.*

*L'attività fisica può ostacolare la formazione del tumore. Le donne che svolgono regolarmente sport presentano una riduzione del rischio di ammalarsi di circa il 15-20%. Questi effetti sono più evidenti in post-menopausa, ma praticare sport fin dall'adolescenza è in grado di diminuire l'incidenza di tumori che poi si svilupperebbero al termine dell'età fertile.*

*Le mamme sono più protette: sembra incidere favorevolmente sia il numero di figli sia l'età della gravidanza (prima avviene, più basso è il rischio). Il cancro del seno è meno frequente nelle donne che hanno avuto il primo bambino prima dei 21 anni, mentre si considera un fattore di rischio partorire per la prima volta oltrepassati i 30 anni.*

*L'allattamento al seno esercita inoltre un ulteriore effetto protettivo, perché consente alla cellula mammaria di maturare e completarsi, e la rende quindi più resistente.*

## Conoscere per vincere

Prevenzione e diagnosi precoce sono possibili solo ad una condizione: conoscenza e consapevolezza da parte della popolazione. Da qui la necessità di attività di informazione ed educazione alla salute intorno a temi vitali per l'uomo.

Diventano quindi strumenti essenziali di lotta al cancro la formazione dei cittadini e la promozione di comportamenti sani e orientati al benessere. Comportamenti che portino a tenere nella giusta attenzione le pratiche di prevenzione che si sostanziano in corrette abitudini di vita e quelle di diagnosi precoce, fondate sull'auto-osservazione, sulla capacità di non sottovalutare e sugli screening.

## Tumore. Non solo al seno

Non esiste solo il tumore al seno. Infatti, da diversi anni, a Novembre, si dedicano attività all'informazione e sensibilizzazione intorno al cancro della prostata, un altro tumore



particolarmente diffuso, questa volta per quanto riguarda gli uomini. Un altro tumore che si combatte con successo con la diagnosi precoce.

Forse, possiamo quindi dire che esiste il tumore. Probabilmente, nei confronti di questa malattia, indipendentemente dalle forme e dalle posizioni del corpo in cui si manifesti, prevenzione e diagnosi precoce posso fare la differenza per una prognosi più favorevole.

Dovremmo quindi considerare l'ipotesi di non parlare più solo di un cancro ma di ogni cancro. Certo, può risultare più facile farlo quando l'attenzione è focalizzata su un tumore specifico. Dovremmo però cogliere l'occasione per trattare in modo sufficientemente approfondito di quel tumore specifico dando spazio anche alle altre malattie **oncologiche**.

Questo è l'obiettivo di questo progetto.

## INSIEME CONTRO IL CANCRO, A BERGAMO

Il progetto ha l'obiettivo di **condividere risorse ed energie per portare sul territorio la cultura della salute intorno al tumore.**

### Associazioni insieme

Associazioni che si occupano della Salute, unite, per parlare ai cittadini e per farlo insieme, partendo dal cancro al seno ma non limitando a questo l'attività di informazione e sensibilizzazione.

Insieme perché il cancro è uno.  
Insieme perché le risorse sono sempre più un'entità finita.  
Insieme perché siamo più forti.  
Insieme perché... insieme funziona e meglio.

### Raccontare il tumore

Raccontare il tumore pubblicamente, alla gente. Portarlo fuori dai reparti specializzati o dal mondo della medicina e della ricerca. Renderlo noto ai cittadini per permettere loro di guardarlo in faccia. Farlo in modo palese per dire che si può affrontare. Con paura, sì, ma con buone possibilità di successo.

Spiegare come lo si può prevenire. Osservare come l'adozione di sani stili sia l'arma che li accomuna quasi tutti in questa azione. Raccontare perché la diagnosi precoce fa la differenza e perché si debbano fare gli esami che la permettono.

Fare tutto questo e farlo insieme.

### Azioni

Le associazioni hanno deciso di focalizzare le risorse di tutti intorno a due momenti complementari tra loro:

- **Webinar integrato** per parlare del cancro, partendo da quello al seno
- **OpenDay presso la sede ATS di Bergamo**, una location adeguata dove il cittadino possa trovare informazioni su diversi tipi di carcinoma



## Webinar

Organizzato dalle associazioni in modalità on-line per permettere una numerosa partecipazione di pubblico, anche oltre i confini provinciali.

**Titolo: Emergenza cancro nel Covid, oltre il Covid. Ne parliamo.**

Data: Sabato 13 novembre, ore 17,00

Sede: Sala Lombardia, sede ATS Bergamo, Via Gallicciolli, 4

Durata: due ore

Modalità: in presenza e on-line

- Impostazione  
Tavola rotonda con giri di domande non sequenziali, aperta a contributi o domande del pubblico
- Obiettivo:  
Raccontiamo l'emergenza che stiamo affrontando, la necessità di superarla, la volontà di farlo
- Partecipanti
  - o **Lucia De Ponti**, LILT Bergamo Onlus  
Introduzione
  - o **Emanuele Monti**, Presidente Commissione Sanità, Regione Lombardia  
La sensibilità delle istituzioni
  - o **Giordano Beretta**, Presidente AIOM  
I numeri dell'emergenza cancro a causa del Covid
  - o **Roberto Labianca**, Oncologo  
Quali danni producono i ritardi in termini prognostici
  - o **Valeria Perego**, Psicologa e Psicoterapeuta  
La sofferenza per l'ansia dell'attesa
  - o **Giuliana Rocca**, Direttore Servizio Promozione della Salute, ATS Bergamo  
La necessità (prima che l'utilità) della prevenzione
  - o **Adele Patrini**, C.A.O.S. - Centro Ascolto Operate al Seno  
Esperienza di vita
  - o **Barbara Tamagni**, A.I.G. - Associazione Italiana Gist  
Esperienza di vita
  - o **Marina Rota**, Insieme con il Sole dentro  
Esperienza di vita
- Stimolano la discussione
  - o Anna Laurenti, A.I.G. - Associazione Italiana Gist
  - o Pasquale Intini, Fincopp Lombardia e A.I.Stom

Con il patrocinio di



## OpenDay

Organizzato presso la sede ATS di Bergamo. Ogni associazione una postazione informativa con distribuzione di materiale e volontari disponibili ad approfondire

Data: Sabato 13 novembre, dalle ore 15,00

Sede: Sala Lombardia, sede ATS Bergamo, Via Gallicciolli, 4

Durata: mezza giornata

## Destinatari

Cittadini e territorio. Uomini e donne.

## Strutture coinvolte

- LILT Bergamo Onlus
- AIG – Associazione Italiana GIST
- A.I.Stom. – Associazione Italiana Stomizzati
- CAOS – Centro Ascolto Operate al Seno
- Fincopp Lombardia OdV
- Insieme con il Sole dentro
  
- ATS Bergamo

Con il patrocinio di