

■ Ottobre è il mese dedicato alla prevenzione femminile e in particolare alla lotta contro il tumore al seno, la neoplasia più frequente tra le donne. Solo in Italia, ogni anno, vengono diagnosticati oltre 55.000 nuovi casi, ma la buona notizia è che, grazie alla diagnosi precoce, oltre il 90% delle pazienti oggi guarisce. La chiave è una sola: prevenzione e consapevolezza.

«La prevenzione è fondamentale - sottolinea il dottor Riccardo Bussone, chirurgo senologo -. Il primo passo è quello di mantenere uno stile di vita sano e una buona alimentazione. È dimostrato che un corretto regime alimentare e una regolare attività fisica possono aumentare l'aspettativa di vita fino a dieci anni e ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare tumori, compreso quello della mammella». Non servono sforzi estremi: «basta una camminata veloce di mezz'ora al giorno - aggiunge lo specialista - e un'attenzione particolare al consumo di zuccheri e grassi saturi, smettere di fumare e diminuire l'uso di alcolici».

Accanto alla prevenzione primaria, la diagnosi precoce resta l'arma più efficace. «Dopo i 40 anni è consigliabile eseguire ogni anno una mammografia associata all'ecografia - spiega il senologo -. Sotto questa età, è opportuno effettuare controlli periodici con visita senologica ed ecografia, soprattutto in caso di familiarità. Riconoscere un nodulo o alterazioni della pelle e non ignorarle è fondamentale, perché individuare un tumore in fase iniziale permette terapie sempre meno invasive e risultati sempre migliori».

Un ruolo centrale nel percorso di cura è affidato alla chirurgia ricostruttiva, oggi parte integrante della terapia oncologica. «Oggi la chi-

rurgia plastica non rappresenta più un momento successivo o opzionale - chiarisce la dottoressa Gretha Grilz, chirurga senologa e chirurga plastica - ma un elemento essenziale del percorso terapeutico. Le donne non chiedono più solo di tornare a vivere, ma di farlo in un corpo che sentono nuovamente proprio». Grazie alle tecniche più moderne, è possibile ricostruire il seno anche durante l'intervento oncologico, riducendo l'impatto psicologico e fisico e favorendo un recupero più armonioso.

Nel percorso post-operatorio, la riabilitazione fisioterapica gioca un ruolo determinante. «Dopo la chirurgia, è fondamentale accompagnare la paziente nel recupero graduale delle sue funzioni - spiega la dottoressa Ursula Morabito, fisiatra specializzata nella riabili-



Riccardo Bussone

tazione oncologica -. Ogni donna deve essere seguita e guidata passo dopo passo, con indicazioni chiare su cosa fare e cosa evitare nelle diverse fasi del post-operatorio. È importante impostare un percorso personalizzato, più conservativo o più attivo a seconda del tipo di intervento, con l'obiettivo di ripristinare la mobilità e la funzionalità dell'arto operato, o almeno avvicinarsi

il più possibile a una condizione di pieno benessere». Un lavoro costante di collaborazione tra fisiatra, fisioterapista e paziente, che aiuta non solo a recuperare forza ed equilibrio fisico, ma anche fiducia e autonomia nella vita quotidiana.

Fondamentale, però, è arrivare presto alla diagnosi. «Oggi la diagnostica senologica permette di individuare lesioni anche molto piccole, prima ancora che diventino palpabili - conclude il dottor Pier Paolo Campanino, medico radiologo e responsabile della diagnostica senologica -. La mammografia e l'ecografia restano strumenti indispensabili, ma l'accuratezza delle immagini e l'esperienza dell'equipe nel leggerle fanno la differenza. Spesso basta un esame tempestivo per salvare una vita».



PREVENZIONE SENOLOGICA Koelliker, un "ottobre rosa" dedicato a tutte le donne

IL KOELLIKER
Un'eccellenza della sanità con 200 medici e tecnici



■ L'Ospedale Koelliker è una struttura polispecialistica accreditata con il Servizio sanitario nazionale e convenzionata con i principali enti di assistenza privata. Un'equipe medica di eccellenza e una strumentazione altamente tecnologica rendono questa importante realtà sanitaria un punto di riferimento per il territorio. Fiore all'occhiello dell'ospedale sono i Centri specializzati che, grazie a un approccio multidisciplinare, permettono un percorso di diagnosi e cura completo, che coinvolge tutte le equipe mediche. L'attività dell'ospedale che ha sede in corso Galileo Ferraris 247/255 è affidata a oltre 200 tra medici e personale sanitario, attivi su 27 Specialità Cliniche e in grado di garantire ogni anno oltre 100mila prestazioni di Diagnostica per immagini, quasi 80mila visite specialistiche e un'attività chirurgica supportata dalle più innovative strumentazioni.

RISPONDE LA DR.SSA URSULA MORABITO QUALE ATTIVITÀ FISICA DOPO IL TUMORE AL SENO?

■ **Domanda:** L'attività fisica è consigliata dopo un tumore al seno?

«L'attività fisica è parte integrante del percorso di cura - sottolinea la dott.ssa Ursula Morabito, fisiatra specializzata in riabilitazione oncologica - e deve essere praticata con gradualità e sotto indicazione dello specialista. Le linee guida internazionali raccomandano circa 250 minuti a settimana di attività moderata, come la camminata veloce, o 150 minuti di attività più intensa. L'esercizio fisico non solo aiuta a prevenire le recidive, ma migliora il tono dell'umore, la qualità del sonno e favorisce il reinserimento sociale. Inoltre, svolgere attività regolare consente di mantenere un corretto equilibrio metabolico: studi scientifici dimostrano che fino a 72 ore dopo l'allenamento i livelli glicemici rimangono più bassi e stabili, un fattore che incide positivamente sul benessere generale e sulla gestione a lungo termine della salute. «Il movimento - aggiunge la specialista - è una terapia a tutti gli effetti: aiuta il corpo a recuperare funzionalità e la mente a ritrovare fiducia, diventando un prezioso alleato per affrontare con energia la fase post-oncologica».



Ursula Morabito

RISPONDE IL DR. CAMPANINO, QUALI STRUMENTI PER UNA DIAGNOSI EFFICACE?

■ **Domanda:** 2. Quali sono gli strumenti per una diagnosi efficace?

«La diagnostica senologica rappresenta il primo e più importante passo nella prevenzione del tumore al seno - spiega il dott. Pier Paolo Campanino, medico radiologo e responsabile della diagnostica senologica dell'Ospedale Koelliker -. È fondamentale comprendere la differenza tra i principali strumenti a nostra disposizione: l'ecografia e la mammografia digitale 3D con tomosintesi». L'ecografia mammaria è un esame non invasivo che utilizza onde sonore ad alta frequenza per visualizzare la struttura interna della ghiandola. È particolarmente indicata nelle donne più giovani. La mammografia 3D con tomosintesi, invece, rappresenta l'evoluzione tecnologica della mammografia digitale. «Questa tecnologia - aggiunge il dott. Campanino - riduce il numero dei falsi positivi e permet-



Pierpaolo Campanino

te diagnosi più precise e tempestive. È consigliata, in particolare, nelle donne sopra i 40 anni o in presenza di fattori di rischio familiari». Combinare ecografia e tomosintesi consente oggi di ottenere una visione completa e dettagliata della mammella. «La diagnosi precoce - conclude - è la nostra arma più potente.

LE INFORMAZIONI UTILI

**Mail, telefono oppure online
Ecco come prenotare le visite**

■ Per le prenotazioni con Ssn, contattare il Cup Regionale al numero verde gratuito 800.000.500.

Presso l'Ospedale Koelliker si possono prenotare in Ssn esami di laboratorio (prelievi@ospedale-koelliker.it), risonanze magnetiche (risonanze.ssn@ospedalekoelliker.it) e prestazioni di fisioterapia (fisioterapia@ospedalekoelliker.it) via email o contattando il numero 011- 61.84.511.

Per le prenotazioni private o con assicurazione è possibile scrivere direttamente all'indirizzo e mail prenotazioni.private@ospedalekoelliker.it oppure telefonare al Centralino: 011.6184.111 - Lunedì-Venerdì: 8.00-19.00. Sabato: 9.00-12.00. Scaricando l'APP Portale Paziente Koelliker permette di prenotare visite ed esami, archiviare fatture e creare il dossier sanitario con tutti i referti.

LA POSTA

NON PERDETE IL PROSSIMO NUMERO
Seguite la rubrica del Koelliker anche nelle prossime settimane. Per fare le vostre domande ai medici del Koelliker, scrivete a torinocronaca@ospedalekoelliker.it