

La Prevenzione è il nostro capolavoro



**GUIDA INFORMATIVA
SULLA PREVENZIONE, SULLA CURA E SUI DIRITTI
DEI TUMORI DEL SENO**

Opuscolo informativo realizzato da Komen Italia e dal Ministero della Salute -
Direzione Generale della Comunicazione e Direzione Generale della Prevenzione.

Finito di stampare a settembre 2026.

INDICE

PREFAZIONE DEL MINISTRO DELLA SALUTE	4
<i>Prof. Orazio Schillaci</i>	
PREFAZIONE DEL MINISTRO DELLA CULTURA	5
<i>On. Alessandro Giuli</i>	
PREMESSA PRESIDENTE KOMEN ITALIA	6
<i>Prof.ssa Alba Di Leone</i>	
ONE HEALTH: LA SALUTE È UNA SOLA	8
COME RIDURRE IL RISCHIO DI SVILUPPARE UN TUMORE DEL SENO	8
• LA PREVENZIONE PRIMARIA	8
Alimentazione e prevenzione	9
Attività fisica e prevenzione	10
Tabagismo e consumo rischioso di alcol: evitarli è prevenzione	11
Fattori legati al benessere psico-fisico della persona: tutto può contribuire alla prevenzione	12
• LA DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE DELLA MAMMELLA: LA PREVENZIONE SECONDARIA	13
Cosa fare se si riceve una diagnosi di tumore del seno	14
• PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE DOPO UN TUMORE DELLA MAMMELLA: LA PREVENZIONE TERZIARIA	16
I DIRITTI E LE TUTELE DEL MALATO ONCOLOGICO: CURARSI SENZA PERDERE IL PROPRIO RUOLO NELLA SOCIETÀ	16
LA KOMEN ITALIA ATTIVITÀ QUOTIDIANE AL FIANCO DELLA SALUTE FEMMINILE	18

PREFAZIONE DEL MINISTRO DELLA SALUTE

Prof. Orazio Schillaci

La lotta contro i tumori è un impegno che coinvolge tutti: istituzioni, comunità scientifica, professionisti sanitari, associazioni e cittadini. Solo attraverso una responsabilità condivisa possiamo rendere sempre più efficace la prevenzione, favorire diagnosi tempestive e garantire cure di qualità.

In questo impegno si inserisce il prezioso lavoro di Komen Italia, da anni in prima linea nella prevenzione e nella lotta contro il cancro della mammella. Le sue attività di sensibilizzazione, informazione e prevenzione contribuiscono a portare la cultura della salute più vicina alle persone e rappresentano un importante esempio di partecipazione e impegno civile.

In questa grande battaglia, la prevenzione è una priorità assoluta, per ridurre l'incidenza e la mortalità dei tumori. Sappiamo che circa il 40% dei tumori può essere evitato agendo sui principali fattori di rischio, attraverso l'educazione sanitaria e dei corretti stili di vita. Non fumare, seguire un'alimentazione equilibrata, praticare attività fisica e aderire agli screening sono scelte concrete per proteggere la nostra salute.

La prevenzione ha compiuto grandi, innegabili, passi in avanti negli ultimi anni, grazie agli interventi che abbiamo varato con convinzione, a partire dal Piano Oncologico Nazionale 2023-2027 e dagli investimenti su screening oncologici avanzati e ricerca. Abbiamo poi ampliato le fasce di età per lo screening mammografico, includendo le donne tra i 45 e i 49 anni e quelle tra i 70 e i 74 anni. E finalmente oggi riusciamo a tutelare anche chi ha superato la malattia, grazie alla legge sull'oblio oncologico.

La sfida contro il cancro si vince anche a partire da un'informazione chiara e accessibile. È il valore di un opuscolo come questo, che vuole offrire indicazioni preziose su prevenzione, buone abitudini, diritti e tutele, aiutando ogni persona a compiere scelte più consapevoli per la propria salute.

PREFAZIONE DEL MINISTRO DELLA CULTURA

On. Alessandro Giuli

La campagna di Komen Italia “La Prevenzione è il nostro capolavoro” richiama l'attenzione sull'importanza della cultura della salute nella lotta contro i tumori del seno. Una corretta informazione favorisce scelte responsabili e rende ciascuno partecipe di un impegno che riguarda l'intera comunità.

I luoghi della cultura mettono la propria forza simbolica e la capacità di accoglienza al servizio di questo obiettivo. Musei, biblioteche, archivi e siti archeologici sono punti di riferimento nei territori, nei quali la conoscenza può contribuire a cambiare i comportamenti.

Da Brera alla Pilotta di Parma, da L'Aquila a Paestum e Velia, da Taranto a Reggio Calabria, gli istituti coinvolti nelle sei tappe saranno illuminati di rosa e ospiteranno attività informative, iniziative dedicate alla diagnosi precoce e momenti di raccolta fondi. Il Ministero della Cultura offrirà l'ingresso gratuito in 173 musei statali a quanti sceglieranno di sostenere con una donazione i progetti di Komen Italia.

L'immagine della campagna è affidata all' “Odalisca” di Francesco Hayez. A un capolavoro dell'arte italiana spetta così il compito di richiamare l'attenzione sulla salute femminile, facendo della bellezza un veicolo di conoscenza e responsabilità.

Il rosa che ha illuminato il Colosseo e che accompagnerà le tappe del progetto è dedicato a chi affronta la malattia, a chi l'ha superata e alle famiglie. È dedicato ai medici e ai ricercatori che ogni giorno trasformano lo studio e la competenza in possibilità di cura.

Un ringraziamento particolare va alle Donne in Rosa, alle volontarie e ai volontari di Komen Italia e a quanti, con generosità e dedizione, offrono sostegno durante il percorso della malattia e diffondono nei territori il valore della diagnosi precoce.

Avere cura del patrimonio e avere cura della collettività sono responsabilità che si rafforzano a vicenda. La prevenzione diventa cultura quando entra nella vita quotidiana e si traduce in una scelta responsabile.

PREMESSA

Prof.ssa Alba Di Leone

Presidente Komen Italia

La salute è il bene più prezioso. Prendersene cura significa adottare nel tempo comportamenti e stili di vita salutari e aderire alle opportunità di prevenzione, per ridurre il rischio di ammalarsi o riconoscere precocemente una malattia.

Il tumore del seno è molto frequente e ogni anno, in Italia, interessa oltre 53.000 donne e più di 600 uomini (AIOM 2025).

Questo opuscolo offre informazioni semplici, basate sulle conoscenze scientifiche, per comprendere come stili di vita sani e attivi, programmi organizzati di screening e cure appropriate possano proteggere la salute e migliorare la qualità di vita, anche di fronte al tumore del seno. Offre inoltre informazioni sui principali diritti e sulle tutele previste per le persone che affrontano questa patologia.

La prevenzione non è un'azione isolata, ma una strategia continua per accrescere le possibilità di salute della persona e della società.

La prevenzione accompagna la persona lungo tutto il percorso di salute: dalla riduzione dei fattori di rischio e dalla diagnosi precoce all'accesso a percorsi di cura specialistici e multidisciplinari, fino al recupero e alla riabilitazione, alla tutela del benessere psicologico e della qualità della vita, alla continuità lavorativa e alla partecipazione sociale, contrastando le disuguaglianze nell'accesso alla prevenzione e alle cure.

*Ecco perché... **LA PREVENZIONE È IL NOSTRO CAPOLAVORO!***

La Prevenzione è il nostro capolavoro



ONE HEALTH: LA SALUTE È UNA SOLA

One Health – “Una sola salute” è un approccio che riconosce la stretta relazione tra la salute delle persone, degli animali, dell’ambiente e delle comunità. Qualità dell’aria, dell’acqua, dell’alimentazione, clima, biodiversità e condizioni di vita e di lavoro influenzano la salute e il benessere delle persone e possono contribuire all’insorgenza di diverse malattie.

In questa prospettiva, la prevenzione individuale acquista un significato più ampio: adottare comportamenti salutarì, aderire ai programmi organizzati di screening del Servizio Sanitario Nazionale e ai controlli raccomandati, ma anche fare scelte consapevoli e sostenibili per l’ambiente e la comunità.

Camminare o utilizzare la bicicletta, scegliere un’alimentazione ricca di alimenti vegetali, ridurre gli sprechi e contribuire alla tutela dell’ambiente sono comportamenti che possono favorire il benessere individuale e, al tempo stesso, produrre benefici per la collettività.

L’approccio One Health sottolinea come la salute delle persone sia strettamente connessa alla salute dell’ambiente e delle comunità in cui viviamo e come le scelte individuali possano contribuire al benessere collettivo.

Perché proteggere il pianeta significa contribuire alla salute di tutti.

COME RIDURRE IL RISCHIO DI SVILUPPARE UN TUMORE DEL SENO

LA PREVENZIONE PRIMARIA

La prevenzione primaria si riferisce all’insieme di comportamenti e scelte che una persona deve adottare per ridurre il rischio di sviluppare diverse malattie, tra cui il tumore del seno.

L’obiettivo non è soltanto vivere più a lungo, ma vivere più anni in salute, limitando disabilità e mantenendo nel tempo autonomia e qualità della vita.

La prevenzione primaria si basa su alcuni ambiti fondamentali, che riguardano gli stili di vita e il benessere della persona.

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE

L'alimentazione contribuisce a influenzare il metabolismo, l'infiammazione sistemica e il nostro stato di benessere. Un'alimentazione sana ed equilibrata si ispira anche ai principi della dieta mediterranea tradizionale.



Cosa privilegiare: frutta e verdura di stagione, cereali integrali, legumi, frutta secca e semi, olio extravergine d'oliva, pesce e altre fonti proteiche adeguate; acqua come bevanda principale.

Cosa limitare: zuccheri raffinati, carni rosse e lavorate, alimenti ultra-processati, sale in eccesso, bevande alcoliche e zuccherate. Limitare non significa eliminare tutto, ma dare più spazio agli alimenti salutari.

Perché è importante: un'alimentazione sana ed equilibrata contribuisce a mantenere un peso corporeo adeguato e a prevenire sovrappeso e obesità, condizioni che soprattutto dopo la menopausa, possono essere associate ad un aumento del rischio di tumore del seno. Favorisce inoltre il mantenimento dell'equilibrio metabolico, della salute cardiovascolare e di un microbiota intestinale sano.

ATTIVITÀ FISICA E PREVENZIONE

Insieme all'alimentazione, l'attività fisica regolare rappresenta un cardine della prevenzione. Praticata con regolarità, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, migliora l'equilibrio metabolico e ormonale, rafforza muscoli e ossa, sostiene il benessere psicologico e riduce il rischio di tumore del seno.



Non è necessario svolgere attività fisica intensa: si possono scegliere anche attività di intensità moderata, come la camminata a passo sostenuto, il nuoto, il ballo o la bicicletta,

L'obiettivo ottimale sarebbe aumentare gradualmente il movimento fino ad almeno 150–300 minuti di attività aerobica moderata, distribuiti nell'arco della settimana, oppure 75–150 minuti di attività intensa.

Per contrastare la perdita di massa muscolare legata all'età, è utile aggiungere almeno due volte a settimana esercizi di forza, con piccoli pesi, bande elastiche o a corpo libero, e stretching.

Ogni movimento conta: usare le scale, spostarsi a piedi e interrompere la posizione seduta almeno ogni 60 minuti con qualche passo o esercizio di stretching sono accorgimenti utili.

Tuttavia, anche chi pratica regolarmente attività fisica può trascorrere molte ore della giornata seduto o in posizione reclinata. Per questo è importante non solo muoversi di più ma anche interrompere frequentemente i periodi prolungati trascorsi seduti con brevi pause attive, camminate o semplici esercizi.

Anche piccoli incrementi dell'attività fisica possono apportare benefici alla salute: non è necessario raggiungere subito i livelli raccomandati. Aumentare gradualmente il movimento quotidiano può contribuire a ridurre i rischi associati alla sedentarietà.

TABAGISMO E CONSUMO RISCHIOSO DI ALCOL: EVITARLI È PREVENZIONE

Il fumo, anche quello passivo, è tra i principali fattori di rischio per lo sviluppo dei tumori in generale, incluso il tumore della mammella.

È importante non consumare alcuna forma di tabacco e rendere la propria casa libera dal fumo. L'assunzione di bevande alcoliche va ridotta il più possibile, perché anche consumi ritenuti moderati sono associati a un aumento del rischio di tumore incluso quello della mammella.



FATTORI LEGATI AL BENESSERE PSICO-FISICO DELLA PERSONA: TUTTO PUO' CONTRIBUIRE ALLA PREVENZIONE

Numerosi fattori possono contribuire al benessere fisico e mentale delle persone. Tra questi, il sonno svolge un ruolo fondamentale nella regolazione di importanti funzioni fisiologiche.

Per favorire una buona qualità del sonno è utile mantenere orari regolari, garantire un adeguato tempo di riposo e limitare gli schermi luminosi nell'ora che precede il riposo.

Dedicare alcuni minuti al rilassamento prima di coricarsi può contribuire a un migliore riposo notturno.

Lo stress cronico mantiene elevati cortisolo e adrenalina, deprime il sistema immunitario e può compromettere il benessere psicofisico.

Attività fisica, sonno ristoratore, tecniche di rilassamento e passeggiate nella natura possono aiutare a gestirlo.

L'isolamento e la solitudine possono avere effetti negativi tutt'altro che trascurabili sul benessere della persona. Coltivare relazioni sociali significative e partecipare ad attività nella propria comunità può contribuire a ridurre lo stress, mantenersi attivi e sostenere il benessere psicologico e cognitivo.

Tra i fattori che possono contribuire a ridurre il rischio di tumore della mammella rientra anche l'allattamento al seno, che offre un beneficio di salute non solo per il bambino ma anche per la madre.



LA DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE DELLA MAMMELLA: LA PREVENZIONE SECONDARIA

La prevenzione secondaria ha l'obiettivo di individuare una malattia nelle fasi iniziali, prima che si manifestino i sintomi.

Nel tumore della mammella la diagnosi precoce aumenta la possibilità di un trattamento efficace, consentendo di ricorrere a terapie meno invasive e migliorando le possibilità di guarigione.

È quindi importante aderire ai programmi di screening organizzati e gratuiti del Servizio sanitario nazionale e seguire le indicazioni relative ai controlli e agli esami raccomandati. Visita clinica e autopalpazione possono aiutare a riconoscere eventuali cambiamenti del seno come noduli, alterazioni della cute o del capezzolo e secrezioni. Gli esami strumentali, tuttavia, sono fondamentali per individuare alterazioni molto precoci, non ancora percepibili attraverso la visita o l'autopalpazione.

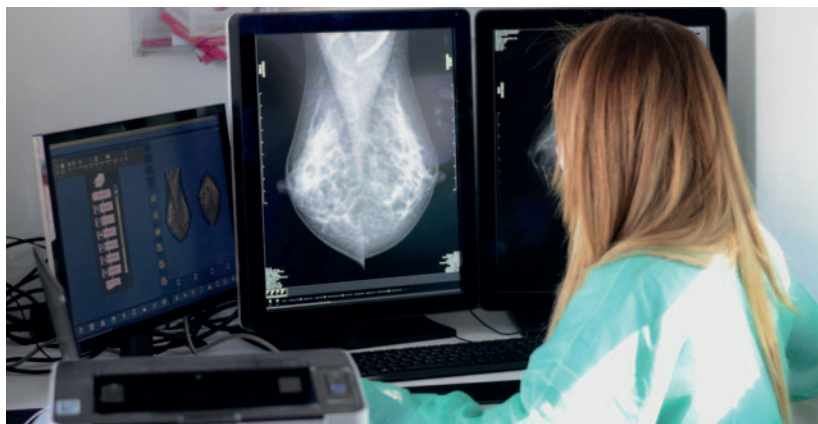
La mammografia è l'esame principale per la diagnosi precoce del tumore della mammella.

È opportuno, in caso ad esempio di familiarità per forme tumorali sviluppatesi in età precoce, concordare con il medico quando iniziare i controlli e con quale frequenza effettuarli, anche in relazione all'età e al profilo di rischio individuale.

Il Servizio sanitario nazionale offre programmi organizzati e gratuiti di screening mammografico. La fascia di età di riferimento è attualmente 50-69 anni, con una mammografia generalmente proposta ogni due anni. In alcune Regioni, i programmi sono già estesi anche alle donne di 45-49 anni e 70-74 anni, in linea con le più recenti raccomandazioni europee. La legge di Bilancio 2026 ha previsto risorse dedicate al potenziamento dello screening mammografico con l'obiettivo di favorire l'estensione dei programmi alle donne di età compresa tra 45 e 49 anni e tra 70 e 74 anni in tutte le Regioni.

È fondamentale aderire agli inviti dei programmi regionali di screening e seguire le indicazioni dei professionisti sanitari. L'ecografia mammaria può contribuire alla valutazione diagnostica: nelle donne più giovani può essere indicata come esame di primo livello, mentre in altri casi può integrare la mammografia. In presenza di reperti sospetti, il percorso diagnostico può proseguire con ulteriori esami diagnostici come risonanza magnetica e biopsia, secondo l'indicazione specialistica.

Il percorso organizzato di screening non si limita all'esecuzione della mammografia ma prevede, quando necessario, gli approfondimenti diagnostici e, in caso di diagnosi di tumore, l'avvio del percorso di cura e la presa in carico della persona.



COSA FARE SE SI RICEVE UNA DIAGNOSI DI TUMORE DEL SENO

Il tumore della mammella è una malattia complessa.

Diagnosi, caratterizzazione biologica, chirurgia, terapie farmacologiche, radioterapia, ricostruzione, riabilitazione e controlli devono essere coordinati in modo ottimale.

Se la diagnosi di tumore della mammella avviene al di fuori del percorso screening, è importante rivolgersi al proprio medico per essere indirizzati a un centro adeguatamente qualificato per la presa in carico e il trattamento queste patologie – ad esempio una Breast Unit - dove specialisti di diverse discipline collaborano per definire un percorso di cura personalizzato, basato sulle più aggiornate evidenze scientifiche.

La presa in carico presso centri specializzati e multidisciplinari favorisce un percorso di cura integrato e appropriato, dalla diagnosi alla scelta del trattamento e al follow-up.

Curare una persona con tumore del seno significa poter offrire trattamenti appropriati e aggiornati e, allo stesso tempo, prendersi cura della qualità di vita, sostenendo i bisogni fisici, psicologici e sociali lungo tutto il percorso di cura.

Cura e qualità della vita sono due aspetti inseparabili e sono parte integrante dello stesso percorso.

Un buon percorso deve integrare quindi le terapie oncologiche con la presa in carico delle conseguenze fisiche, psicologiche e sociali che possono accompagnare la malattia e i suoi trattamenti, considerando anche aspetti quali fertilità, sessualità, equilibrio psichico, immagine corporea, relazioni familiari e tutele nel lavoro.

L'oncologia integrata affianca alle terapie oncologiche interventi di supporto fondati su evidenze scientifiche, come una corretta alimentazione, l'esercizio fisico e il supporto psicologico.

Il percorso multidisciplinare all'interno di una struttura specializzata, accompagnato da un adeguato sostegno psicologico e psico-oncologico, può contribuire a:

- gestire lo stress e affrontare i cambiamenti legati alla malattia e alle terapie;
- costruire relazioni più profonde, solidali ed empatiche favorendo ascolto, condivisione ed empatia;
- sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, imparando ad ascoltarne i cambiamenti e i bisogni.



PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE DOPO UN TUMORE DELLA MAMMELLA: LA PREVENZIONE TERZIARIA

La prevenzione terziaria riguarda le persone che hanno affrontato un tumore della mammella e hanno concluso il percorso di trattamento o sono in remissione.

Ha l'obiettivo di ridurre il rischio di recidiva delle terapie e favorire il mantenimento della salute e della qualità di vita.

Mantenere un peso corporeo adeguato è molto importante, in particolare dopo la menopausa, perché il tessuto adiposo contribuisce alla produzione di estrogeni.

Le evidenze scientifiche indicano che praticare regolarmente attività fisica ed evitare il consumo di alcol e il fumo contribuisce a ridurre il rischio che la malattia si ripresenti e a favorire la salute e il benessere psico-fisico.

Dopo la menopausa questi comportamenti assumono un'importanza particolare anche per preservare la massa muscolare e la salute delle ossa, sostenendo nel tempo autonomia, funzionalità e qualità di vita.

I DIRITTI E LE TUTELE DEL MALATO ONCOLOGICO: CURARSI SENZA PERDERE IL PROPRIO RUOLO NELLA SOCIETÀ

La malattia può interferire temporaneamente o stabilmente con autonomia, situazione lavorativa, economica e sociale.

Essere informati sulle tutele sociali e lavorative può facilitare il percorso di cura e il ritorno alla normale quotidianità.

In Italia esistono diverse forme di tutela in ambito lavorativo. La loro applicazione dipende dal rapporto di lavoro, dal contratto collettivo, dalla situazione clinica e dagli eventuali riconoscimenti di invalidità o disabilità.

Il lavoratore dipendente può avere diritto alla conservazione del posto durante la malattia per il cosiddetto periodo di comporto, la cui durata e modalità di calcolo dipendono dalla normativa e dal contratto collettivo applicato.

Può inoltre richiedere, quando ne ricorrono i requisiti, permessi legati alla disabilità, congedi per cure e permessi per visite, esami e terapie.

Dal 2026 sono operative ulteriori tutele introdotte dalla Legge 106/2025 per lavoratori con determinate patologie oncologiche, invalidanti o croniche, in presenza dei requisiti previsti.

Al rientro possono essere concordati una ripresa graduale delle mansioni abituali o degli adattamenti delle stesse e una diversa organizzazione degli orari, compatibilmente con la normativa e il rapporto di lavoro.

La persona con tumore può richiedere anche l'accertamento dell'invalidità civile. La percentuale riconosciuta dipende dalla situazione clinica e dalla compromissione funzionale: la diagnosi, da sola, non determina automaticamente una percentuale. I benefici variano in base alla percentuale riconosciuta, all'età, al reddito e agli altri requisiti previsti.

Quando ne ricorrono i presupposti, possono essere attivate le tutele previste dalla Legge 104 per la persona e, in alcuni casi, per chi la assiste, oltre alle esenzioni per prestazioni correlate alla patologia.

Tra le tutele più recenti vi è anche l'oblio oncologico, definito dalla legge 7 dicembre 2023, n. 193 come il diritto delle persone guarite da una patologia oncologica di non fornire informazioni né subire indagini in merito alla propria pregressa condizione patologica, per l'accesso ai servizi bancari, finanziari, di investimento e assicurativi, in sede di indagini per l'accesso alle selezioni professionali. Le tempistiche previste variano in base al tipo di patologia, al tempo passato dall'ultimo trattamento attivo e all'età alla diagnosi.

Conoscere i propri diritti è parte della cura.

Per informazioni è utile rivolgersi alla propria ASL o al centro oncologico.

Il Servizio sanitario garantisce inoltre dispositivi, ausili e riabilitazione dopo la chirurgia mammaria e il supporto di un assistente sociale ospedaliero o territoriale può orientare tra procedure, tutele e servizi disponibili.

LA KOMEN ITALIA. ATTIVITÀ QUOTIDIANE AL FIANCO DELLA SALUTE FEMMINILE



Komen Italia opera da 27 anni in Italia ed è in prima linea nella lotta ai tumori del seno e nella promozione della salute femminile.

Dal 2000 ha investito oltre 40 milioni di euro a sostegno della ricerca e della cura per avviare nuovi progetti:

- 317 premi di studio pluriennali a giovani medici per progetti di ricerca o perfezionamento clinico presso centri di eccellenza in Italia e all'estero;
- 2.200 Giornate di Promozione della Salute Femminile, grazie alle 8 Unità Mobili ad alta tecnologia della Carovana della Prevenzione. Komen Italia ha offerto esami strumentali gratuiti per la diagnosi precoce dei tumori a 300.000 donne;
- 3 Centri di Terapie Integrate, per ampliare e ottimizzare i percorsi di cura delle donne con patologia del seno
- Contributi economici a 309 associazioni per progetti di promozione della salute in tutta Italia.

Oggi Komen Italia ha 7 comitati regionali, 3.500 volontari e lavora in collaborazione con una vasta rete territoriale di "Associazioni Amiche".

NOTA

Questo materiale ha finalità divulgative e non sostituisce il parere di medici o altri professionisti sanitari, né una consulenza giuridica, previdenziale o assistenziale individuale.

È fondamentale informarsi sempre presso il proprio medico.

Programmi di screening, procedure, requisiti e prestazioni possono cambiare nel tempo e variare in base alla situazione personale. Le informazioni operative vanno verificate presso le istituzioni competenti.

prevenzione.komen.it