

La Prevenzione è il nostro capolavoro



L'opera testimonial della campagna 2026/27 è l'Odalisca di Francesco Hayez, concessa dal Ministero della Cultura - Pinacoteca di Brera.

Ad ottobre, Mese Internazionale di Sensibilizzazione sui Tumori del Seno, Komen Italia, il Ministero della Cultura e il Ministero della Salute uniscono le forze per dar vita ad una grande campagna nazionale.

Con una donazione a favore dei progetti per la salute femminile potrai entrare gratis nei musei statali aderenti e ricevere l'iconico Ribbon Rosa di Komen Italia.



www.prevenzione.komen.it



OLTRE UN TERZO DEI TUMORI DEL SENO POTREBBERO ESSERE EVITATI CON UNO STILE DI VITA SALUTARE. CON LA DIAGNOSI PRECOCE LE PERCENTUALI DI GUARIGIONE SUPERANO IL 90%.

SCOPRI LE PICCOLE AZIONI QUOTIDIANE CHE POSSONO SALVARTI LA VITA.

POTENZIA LE TUE DIFESE ATTRAVERSO STILI DI VITA SANI

Mantieni il tuo peso forma e limita l'aumento di peso in menopausa.

Trova il tempo per una passeggiata quotidiana all'aria aperta, a passo svelto. Fai almeno 10.000 passi al giorno.

Osserva un'alimentazione variegata ed inclusiva, tipicamente mediterranea. Limita il consumo di carne rossa ed alcool. Evita le carni conservate e le bevande zuccherate.

Allatta al seno per almeno sei mesi, se possibile. Limita l'assunzione di ormoni dopo la menopausa.

SCOPRI IL TUO RISCHIO INDIVIDUALE

Informati su precedenti casi di tumore in famiglia e chiedi al tuo medico qual è il tuo livello di rischio ed il programma di screening.

ADOTTA MISURE DI DIAGNOSI PRECOCE

Fai una mammografia ogni anno dai 40 anni in poi.

Fai una visita clinica ed una ecografia almeno una volta ogni 2 anni, dai 20 ai 40 anni, ed ogni anno dopo i 40.

Abituati a sentire regolarmente il tuo seno, e se noti cambiamenti riferiscili al tuo medico.

Komen Italia

Circonvallazione Clodia 80/B - 00195 Roma - 06.3540551/2