

# Tumore al seno, una sfida difficile che si può vincere

## *L'esperto senologo Mario Rampa illustra il decalogo della prevenzione su misura*

Milano 7 novembre 2018 – In Italia il tumore al seno colpisce ogni **anno più di 50.000 donne** e **circa 500 uomini**. Il trend dell'incidenza sulla popolazione residente nel Nostro Paese mostra un **incremento di poco meno di un punto percentuale** tra il 2013 e il 2017, ma con una **mortalità che decresce di più del doppio (-2,2%)**. Le donne presentano un tasso di guarigione maggiore e a 5 anni dalla diagnosi **guariscono in quasi il 90% dei casi** \*.

*“Lo screening che effettuano le Agenzie Socio Sanitarie Territoriali è un ottimo punto di partenza per lavorare sulla nostra prevenzione, ma purtroppo in molti casi non è sufficiente”, afferma **Mario Rampa, esperto senologo**. “Molte donne, infatti, si ammalano in età fuori dallo screening o nell’intervallo dei 2 anni tra un controllo e l’altro. Senza dimenticare che per gli uomini non esistono programmi di screening”.*

La prevenzione ha un ruolo fondamentale. *“Un comportamento attento e responsabile è il primo importante passo per vincere questa battaglia; Circa il 30% dei nuovi casi si può prevenire, e se **la diagnosi è precoce ci si salva al 100%**”, continua il **dottor Rampa**. “I comportamenti che abbiamo quotidianamente influiscono sulla nostra salute. È per questo motivo che ho stilato le dieci accortezze comportamentali che possono ridurre il rischio e in moltissimi casi evitare di avere a che fare con il tumore al seno”:*

1. svolgere attività fisica regolare. Trenta minuti al giorno sarebbe l'ideale;
2. tenere sotto controllo il proprio peso corporeo;
3. assumere regolarmente calcio e vitamina D. Quando il tempo lo permette esporsi alla luce solare, anche non diretta, per almeno 30 minuti al giorno;
4. consumare ad ogni pasto frutta e verdura;
5. bere un paio di litri di acqua al giorno;
6. consumare cereali integrali: 25 – 30 grammi al giorno;
7. controllare le tabelle nutrizionali dei generi alimentari acquistati;
8. consumare solo occasionalmente alimenti ad alto contenuto energetico;
9. limitare il consumo di alcool;
10. effettuare controlli periodici con strumenti specifici al fine di accedere ad una “Prevenzione su Misura”.

La prevenzione, se su misura, produce risultati ancora più importanti. *“Uno degli aspetti più rilevanti è fare cultura e diffondere conoscenza, perché più si parla di cancro al seno, più si aiuta a combatterlo e a renderlo vulnerabile. Si tratta di una patologia che in moltissimi casi spaventa più per il nome”. Conclude il **dottor Rampa**. “Cancro al seno è un termine generico che va indagato e affrontato, al fine di sconfiggerlo e godersi serenamente la vita”.*

-----  
\*Fonte: “I numeri del cancro in Italia 2017” di Aiom Airtum.

\*\*\*

Lecchese di nascita e milanese di adozione, il dottor Mario Rampa, classe 1979, si **specializza in Chirurgia Generale** con lode, e consegue il master universitario di II livello in **Oncoplastica mammaria e trattamenti integrati**.

Dal gennaio 2014 ricopre il ruolo di **Responsabile del servizio di Senologia della Clinica San Martino di Lecco**, svolge le attività di chirurgia Senologica presso la **Casa di Cura La Madonnina di Milano** ed opera come consulente Senologo per l'attività clinica di ricerca e formazione della **Legg Italiana per la lotta contro i tumori** sezione di Milano.

È, inoltre, medico specialista accreditato per la Senologia presso il Comando Generale Lombardia dell'Arma dei Carabinieri.

<https://mariorampa.com/>

<https://www.facebook.com/dottmariorampa/>

Per ulteriori informazioni:

**Ufficio Stampa**

Massimo Spagarini

[spagarini.massimo@gmail.com](mailto:spagarini.massimo@gmail.com)

Cell: 340 3587701