

*Il rischio di tumore alla mammella aumenta con l'età. Il 10-15 PER CENTO delle donne che sviluppano questa patologia ha un parente di primo grado che ne è stato colpito. Al di là dello stile di vita, anche il fattore genetico può influire sull'insorgenza del cancro.*

*Ogni anno nel Centro Mammografico dell'ASST di Mantova vengono eseguite 14-15.000 MAMMOGRAFIE con riscontro diagnostico di 80-90 TUMORI al seno, nel 90 PER CENTO dei casi asintomatici, non palpabili.*

*Il tumore della mammella è ancora oggi il più comune tumore che colpisce le donne. Nonostante l'aumento annuale di nuovi casi, osserviamo però una lenta, ma continua diminuzione della mortalità e un contestuale progressivo miglioramento della qualità di vita.*

Campagna di promozione degli stili di vita a cura di:

Area Ufficio Stampa, Comunicazione e URP

Struttura Complessa  
Radiologia/Diagnostica per immagini Mantova

Struttura Complessa  
Radiologia/Diagnostica per immagini Pieve di Coriano

Struttura Semplice  
Radiologia/Diagnostica per immagini Asola-Bozzolo

Struttura Complessa  
Medicina Nucleare

Struttura Semplice  
Centro Mammografico

Cancro alla  
mammella:  
la prevenzione  
parte da te



Scegli un corretto stile...  
di vita

# LA PREVENZIONE DELLA MALATTIA DIPENDE PRIMA DI TUTTO DAL TUO SENSO DI RESPONSABILITÀ

## PRENDITI CURA DI TE

La prevenzione, quindi, è nelle mani di ciascuna donna consapevole. Se hai deciso di fare del tuo meglio per mantenerti in salute, ecco quali sono i campi su cui puoi intervenire:

- » *Mantenerti snella*
- » *Essere fisicamente attiva tutti i giorni*
- » *Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica e di bevande zuccherine*
- » *Basare la tua alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale*
- » *Limitare il consumo di carni rosse*
- » *Evitare il fumo e gli alcolici*

Questo risultato è stato raggiunto grazie alla disponibilità di raffinate tecniche di diagnostica strumentale e di terapie innovative. Ma anche attraverso una corretta informazione e una maggiore sensibilizzazione verso la diagnosi precoce, che si è rivelata strategicamente importante e determinante per la guaribilità.

La conoscenza approfondita della problematica - da parte dei medici di famiglia, dei ricercatori, dei medici specialisti e della popolazione femminile - ha reso questa malattia sempre più curabile.

Si pensa che per prevenire una malattia grave come il cancro sia necessario sottoporsi a molti accertamenti. Non è esattamente così: gli esami che consentono una diagnosi precoce e sui quali c'è attualmente l'accordo di tutti gli esperti del settore sono pochi e relativamente semplici.

La **MAMMOGRAFIA** è il più efficace strumento di diagnosi precoce, poiché permette di identificare le lesioni prima che possano essere rilevate con la palpazione.

È stato calcolato però che se tutti adottassero uno stile di vita corretto si potrebbe evitare la comparsa di circa un caso di cancro su tre.

## CENTRO MAMMOGRAFICO

DOVE SIAMO  
Ospedale di Mantova, BLOCCO B

CONTATTI  
Tel. 0376 201975  
[screening.mammografico@asst-mantova.it](mailto:screening.mammografico@asst-mantova.it)