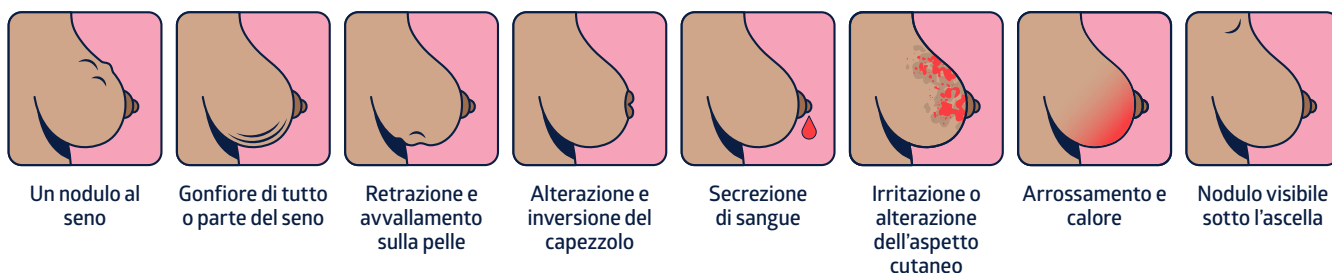




Medline sostiene le pazienti affette da tumore al seno durante tutto l'anno tramite la collaborazione con Think Pink Europe.

Riconoscere i sintomi e comprendere le cause del cancro al seno

Riconoscere i sintomi del cancro al seno significa innanzitutto capire cosa è normale per te. Sebbene la maggior parte dei cambiamenti che puoi notare non sia motivo di preoccupazione, è importante non ignorare nessun dettaglio che ti sembri insolito.



Non esiste una causa unica del cancro al seno e, in molti casi, non è possibile stabilire con esattezza il motivo per cui si sviluppa. Quello che sappiamo è che ha inizio quando le cellule del seno subiscono alterazioni nel loro DNA, che ne determinano una crescita e una divisione incontrollate. Nel corso del tempo, queste cellule anomale possono formare un tumore e, se non trattate, diffondersi ad altre parti del corpo.

Sebbene il fattore scatenante esatto non sia sempre chiaro, le prove esaminate dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro suggeriscono che il cancro al seno si sviluppi come risultato di una combinazione di fattori genetici, ormonali e ambientali¹.

Fattori genetici

I fattori genetici trasmessi nelle famiglie, così come precedenti casi familiari di tumore al seno, possono aumentare il rischio di sviluppare la malattia.

Fattori ormonali

L'esposizione per tutta la vita a ormoni come gli estrogeni può influire sul rischio di cancro al seno. Fattori quali l'età, l'età delle prime e delle ultime mestruazioni, la storia delle gravidanze e la terapia ormonale sostitutiva (TOS) incidono tutti sull'esposizione ormonale nel corso della vita e possono aumentare il rischio di sviluppare il cancro al seno.

Fattori ambientali e stile di vita

Il consumo di alcol, l'obesità, la sedentarietà e l'esposizione alle radiazioni ionizzanti possono contribuire ad aumentare il rischio.

Per ulteriori informazioni sul cancro al seno, compresi i sintomi, le cause e i fattori di rischio, consulta la [scheda informativa sul cancro al seno](#) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Fonte:

1. Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-types/breast-cancer/causes/>

Tutti i diritti riservati. Ci riserviamo il diritto di correggere gli eventuali errori che potrebbero essersi verificati.
© 2026 Medline. ML1798_IT 09/2026.



Medline sostiene le pazienti affette da tumore al seno durante tutto l'anno tramite la collaborazione con Think Pink Europe.

Comprendere i fattori di rischio del cancro al seno

Nonostante non esista alcun metodo sicuro per prevenire il cancro al seno, comprendere i fattori che ne aumentano il rischio può aiutarti a prenderti cura della tua salute. Sebbene non sia possibile intervenire su alcuni fattori di rischio, altri dipendono dallo stile di vita e possono essere quindi controllati.

Tra questi rientrano:



Mantenere il peso forma

L'aumento di peso aumenta il rischio di cancro al seno in post-menopausa. Un indice di massa corporea tra 18 e 25 riduce tale rischio. Perdere il 5% del peso può ridurre il rischio del 25-40%. Cura la salute!



Attività fisica regolare

L'attività fisica riduce il rischio di cancro al seno. Fai 5 sessioni a settimana, da 35 a 45 minuti ciascuna. Anche camminare a passo svelto aiuta.



Conosci il tuo rischio

Età, storia familiare, stile di vita, contano!



Riduci il consumo di alcol

Limita l'alcol per ridurre il rischio di cancro al seno. Non bere più di 14 unità a settimana, distribuite su più di 3 giorni.



Controllati e agisci

Controllati regolarmente. Presta attenzione ai cambiamenti. Rivolgiti al tuo medico di famiglia in caso di dubbi. Prenota una visita senologica.

Fattori su cui non è possibile intervenire

Tra questi figurano l'età, la storia familiare, la genetica e i fattori ormonali e riproduttivi che influenzano l'esposizione agli estrogeni nel corso della vita. Sebbene questi fattori possano incidere sul livello complessivo di rischio, non implicano necessariamente che si svilupperà un tumore al seno.

Ridurre il rischio

Sebbene non sia sempre possibile prevenire il tumore al seno, mantenere uno stile di vita sano può aiutare a ridurre il rischio. Prestare attenzione alla salute del seno, sottoporsi ai controlli mammografici raccomandati e rivolgersi a un professionista sanitario se si notano cambiamenti insoliti sono tutte azioni importanti.

Per ulteriori informazioni sulla prevenzione del cancro, visita la pagina sulla [prevenzione del cancro](https://www.who.int/activities/preventing-cancer?utm_source=thinkpink) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Fonte:

1. Organizzazione Mondiale della Sanità https://www.who.int/activities/preventing-cancer?utm_source=thinkpink

Tutti i diritti riservati. Ci riserviamo il diritto di correggere gli eventuali errori che potrebbero essersi verificati.
© 2026 Medline. ML1798_IT 09/2026.



Medline sostiene le pazienti affette da tumore al seno durante tutto l'anno tramite la collaborazione con Think Pink Europe.

Come eseguire l'autopalpazione del seno

Conoscere l'aspetto e la consistenza normali del tuo seno può aiutarti a notare eventuali cambiamenti insoliti. Controllare regolarmente il seno è un modo semplice per monitorarne lo stato di salute e può aiutarti a riconoscere cambiamenti che richiedono un controllo medico.

I seguenti passaggi ti guideranno nell'esecuzione dell'autopalpazione del seno.

Controlla se ci sono cambiamenti

Mettiti davanti a uno specchio e osserva attentamente il tuo seno, prima con le braccia lungo i fianchi e poi con le braccia alzate. Verifica se ci sono cambiamenti nelle dimensioni o nella forma, nonché qualsiasi anomalia a livello della pelle o dei capezzoli.

Palpeggia ciascun seno

Con la punta delle dita, palpeggia ciascun seno con movimenti circolari. Controlla l'intera area del seno, compresa la zona fino alla clavicola e sotto l'ascella. Esercita una pressione leggera e più decisa durante il controllo, ma senza premere con forza tale da causare fastidio.

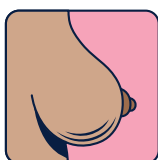
Controlla i capezzoli

Palpa attorno e sopra ciascun capezzolo, verificando la presenza di eventuali anomalie rispetto a come appaiono o si presentano normalmente. Cerca di controllare i tuoi seni regolarmente, circa una volta al mese, in modo da imparare a riconoscere il loro aspetto e la loro consistenza normali. Potrebbe risultare più facile controllarli sotto la doccia o da sdraiata. Se noti un nodulo, un gonfiore o qualsiasi altro cambiamento insolito, rivolgiti a un professionista sanitario.

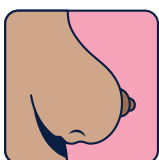
Quando è il caso di allarmarsi?



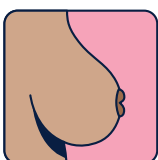
Un nodulo o un gonfiore al seno o all'ascella



Un cambiamento nella forma o nelle dimensioni del seno



Una retrazione o un avvallamento



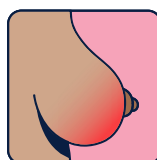
Un capezzolo retratto o invertito



Secrezione dal capezzolo



Dolore o una ferita che non guarisce



Seno infiammato, arrossato e caldo al tatto



Desquamazione e arrossamento del capezzolo

Quando il cancro al seno viene diagnosticato precocemente, le probabilità di sopravvivenza sono molto più elevate.

Per una guida video su come eseguire l'autopalpazione del seno, guarda questo [video tutorial](https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/how-to-check-your-breasts-or-chest/) del Servizio Sanitario Nazionale del Regno Unito.

Fonte:

1. Servizio Sanitario Nazionale del Regno Unito <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/how-to-check-your-breasts-or-chest/>

Tutti i diritti riservati. Ci riserviamo il diritto di correggere gli eventuali errori che potrebbero essersi verificati.
© 2026 Medline. ML1798_IT 09/2026.