

CHE COS'È PINK IS GOOD

Pink is GOOD è un importante progetto che si inserisce nell'impegno decennale di Fondazione Umberto Veronesi: combattere definitivamente il tumore al seno.

Pink is GOOD per la Fondazione significa **promuovere la prevenzione**, indispensabile per individuare la malattia nelle primissime fasi, e fare informazione sul tema in modo serio, accurato, aggiornato.

Pink is GOOD per la Fondazione è anche **sostegno concreto alla Ricerca**, grazie al finanziamento di borse e progetti di ricerca per medici e scienziati che hanno deciso di dedicare la loro vita allo studio e alla cura del tumore al seno.

La Ricerca ha cambiato la vita di migliaia di donne. Per questo è importante che la Ricerca continui a lavorare per individuare soluzioni innovative per anticipare il più possibile la diagnosi, trovare nuove terapie, nuovi farmaci, in grado di sconfiggere definitivamente il tumore al seno.

Con Pink is GOOD la Fondazione Veronesi vuole sostenere il lavoro di 10 ricercatrici specializzate nella ricerca contro il tumore al seno.

Un grande obiettivo che necessita del contributo di tutti!

I NUMERI

1.000

Le diagnosi giornaliere di tumore al seno solo in Europa

42mila
ogni anno

Le donne italiane a cui è diagnosticato un cancro della mammella

80%

Delle donne colpite ha più di 50 anni

98%

La guarigione a 5 anni se il tumore è operato in fase preclinica

20anni
di ricerca

Hanno raddoppiato le guarigioni

Pink
is **GOOD**

*riguarda tutte le donne.
Insieme possiamo fermare
il tumore al seno!*

INFORMATI su pinkisgood.it troverai tutto quello che devi sapere sulla prevenzione e sui migliori centri di cura nazionali.

SOSTIENI il lavoro di **10 ricercatrici** specializzate sul tumore al seno facendo una donazione online su www.pinkisgood.it e acquistando i prodotti che espongono il marchio Pink is Good.

www.pinkisgood.it

*Per sconfiggere il tumore al seno
scegli la prevenzione e sostieni la ricerca*

**Fondazione
Umberto Veronesi**

PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

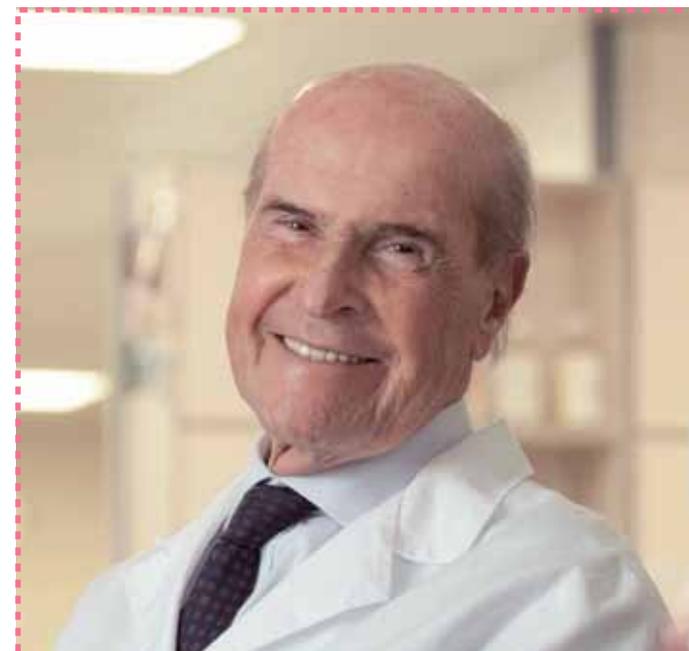
10 ANNI

www.fondazioneveronesi.it

si ringraziano tutte le aziende che credono in Pink is Good

PROFUMERIE
Douglas

DOUGLAS SOSTIENE **PINK IS GOOD**
UN PROGETTO DI **FONDAZIONE
UMBERTO VERONESI**
DAL 1 OTTOBRE AL 31 DICEMBRE



*Dedicato
a tutte
le donne.*



UN PROGETTO **Pink is GOOD** FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

👉 COSA VUOL DIRE PREVENZIONE

Sono almeno 2 le possibilità di fare prevenzione: sono connesse al nostro **stile di vita** e alla continuità con la quale eseguiamo gli **esami clinici** di controllo consigliati dal nostro medico di fiducia.

👉 10 REGOLE PER VIVERE IN SALUTE

1. Pratica regolarmente **attività fisica**
2. **Frutta e verdura** sono alimenti indispensabili per mantenerti in salute. Consumane più porzioni ogni giorno, anche per assicurarti l'apporto corretto di vitamine, sali minerali e fibre.
3. **I cereali** oltre che fonte di fibra, sono "energia allo stato puro": pasta, riso, orzo, farro, etc. (meglio se **integrali**) non devono mai mancare sulla tua tavola
4. **Limita** al massimo il consumo di **sale** (ricorda che salumi e formaggi ne contengono molto!), utilizza gli insaporitori naturali, come le spezie e le erbe aromatiche
5. **Limita** il consumo di **carne rossa** (manzo, maiale e agnello), evita i salumi. Preferisci legumi e pesce
6. **Evita** le **bevande zuccherate e gasate** (ovvero la famiglia delle "cole")
7. Per condire i tuoi piatti scegli l'**olio d'oliva extravergine**
8. I grassi sono preziosi alleati di salute: privilegia però quelli vegetali presenti negli **oli**, nella **frutta secca** e quelli del **pesce**
9. **Non fumare** e limita il consumo di **alcol**
10. Seguendo questi consigli sarà facile mantenerti normopeso, indice di **massa corporea** tra 18 e 25. **L'indice di massa corporea si calcola con questa semplice formula:**
IMC = massa corporea (Kg) / statura al quadrato (m²)
es. 50kg : (1,6m x 1,6m) = 19,5 indice di massa corporea

👉 FATTORI DI PROTEZIONE

-  **ESERCIZIO FISICO** È sufficiente dedicare 30 minuti al giorno al movimento.
-  **ALIMENTAZIONE** Gli alimenti che svolgono un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo del tumore al seno sono gli ortaggi a foglia, sia cotti che crudi, come spinaci, cicoria, bietola e lattuga.
-  **GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO** Le donne che hanno avuto gravidanze prima dei 30 anni hanno un rischio lievemente inferiore di sviluppare un tumore al seno dopo la menopausa, lo stesso accade alle donne che hanno allattato i loro figli al seno. Quanti più mesi si è prolungato l'allattamento, quanto più appare ridotto il rischio.

👉 FATTORI DI RISCHIO

-  **FAMILIARITÀ** Circa il 10% delle donne che sviluppano il tumore hanno casi analoghi in famiglia. Ciò è dovuto a particolari mutazioni nel gene BRCA1 e BRCA2. Attraverso un colloquio con un genetista e un oncologo è possibile valutare se sottoporsi al test genetico (con un semplice prelievo del sangue). Un test positivo non significa avere la certezza di sviluppare il tumore.
-  **SEDENTARIETÀ E SCORRETTA ALIMENTAZIONE** Come l'attività fisica e la sana alimentazione proteggono dal tumore al seno, così comportamenti non salutari aumentano il rischio di malattia.

👉 ESAMI CLINICI CONSIGLIATI

Nella prevenzione ricopre un ruolo fondamentale la diagnosi precoce: significa sottoporsi con regolarità agli accertamenti prescritti dal proprio medico di fiducia, secondo l'età e la storia personale.

DAI 25 AI 40 ANNI

AUTOPALPAZIONE DEL SENO (dopo ogni ciclo mestruale)
VISITA SENOLOGICA ED ECOGRAFIA MAMMARIA
Chiedi al tuo medico di fiducia

OLTRE I 40 ANNI

AUTOPALPAZIONE DEL SENO (dopo ogni ciclo mestruale)
VISITA SENOLOGICA, MAMMOGRAFIA
ED ECOGRAFIA MAMMARIA
Ogni 1-2 anni fino ai 50 anni, ogni anno dopo i 50

👉 CONOSCI IL TUO CORPO

L'autopalpazione non sostituisce in alcun modo la visita senologica o l'esame strumentale (ecografia e mammografia).

È importante, infatti, che l'eventuale presenza del cancro venga rilevata ancor **prima della scoperta attraverso la palpazione**.

Ogni donna deve imparare a **conoscere il proprio corpo**, senza ansie, per individuare eventuali cambiamenti e rivolgersi al medico in caso di segnali insoliti.

È utile osservare le mammelle davanti a uno specchio, con le braccia prima distese e poi alzate, e poi, sdraiate supine con un braccio sotto la testa, palpare ciascuna mammella con le dita della mano opposta.

È bene prestare attenzione a noduli, secrezioni dal capezzolo o retrazione dello stesso, alterazioni della cute come aree grinzose o infossate.

Ti aspettiamo subito su

👉 pinkisgood.it 👉