



CON IL
PATROCINIO DI

REGIONE
ABRUZZO



Provincia di PESCARA



Provincia di CHIETI



Comune di PESCARA



Comune di CHIETI



Città di
SAN GIOVANNI TEATINO



GENEROSITÀ ATTIVA IDEAZIONE ATTENTA
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
fondata a sostegno delle donne operate al seno
Chieti - Ortona

Progetto CECILIA

Opuscolo divulgativo
di prevenzione sanitaria
dedicato ai giovani

4^a EDIZIONE



Generosità Attiva, Ideazione Attenta

G.A.I.A. Onlus

*Associazione di Volontariato
fondata a sostegno delle donne
operate al seno*

Sede legale ed operativa

Clinica Oncologica Ospedale "SS. Annunziata"
Via dei Vestini - Chieti

Sede operativa

U.O. Senologica ed Oncologica
Ospedale "G. Bernabeo" - Ortona

Servizio di volontariato

presso gli Ospedali di Chieti e Ortona

Recapito telefonico

Tel. 338 9263225 - 339 8393327

E-mail: info@gaia-onlus.org

www.gaia-onlus.org

Iscritta nel Registro Regionale
delle Organizzazioni di Volontariato
al n° 84 del 20/04/2004

Codice Fiscale: 93031730695

A Cecilia



*Difficile la vita;
pur sempre dono prezioso
da amare, custodire, trasmettere.*

(Maria Santalucia Semproni)

**G.A.I.A. ringrazia tutti coloro
che hanno collaborato
alla stesura dell'opuscolo.**

Il seno è da sempre il simbolo della femminilità; il suo formarsi segnala il passaggio dall'infanzia alla pubertà.

L'evoluzione del seno segue per molti aspetti quella della donna, è quindi ovvio che si debba avere una particolare attenzione nei suoi confronti.

Le campagne divulgative ribadiscono che la migliore strategia contro le malattie è la prevenzione che inizia osservando il proprio corpo e tutti i suoi cambiamenti.

Una corretta prevenzione può nascere solo da una adeguata educazione sanitaria.

L'Associazione G.A.I.A. che svolge la propria attività di volontariato a sostegno delle donne operate al seno, ha voluto rivolgere una particolare attenzione alle giovani donne, al fine di sensibilizzarle sull'importanza della prevenzione.

Per questo ha realizzato il presente opuscolo divulgativo, avvalendosi della collaborazione di esperti del settore, per offrire loro una informazione semplice e diretta per vivere la prevenzione in maniera serena e non come sorgente di ansie.

Speriamo di essere riusciti nell'intento e se lo riterrete utile fatelo leggere anche ai vostri familiari ed amici.

Le volontarie di G.A.I.A.

Care amiche,

lo scopo del “Progetto Cecilia” è quello di educare alla prevenzione, all’attenzione per la propria salute fisica e psicologica, alla conoscenza del proprio corpo e dei messaggi che ci manda.

Mi è stato chiesto di esporre alcuni suggerimenti su un corretto stile di vita, ma ogni giorno siamo bombardati da messaggi di ogni tipo che vogliono insegnarci cosa mangiare, quanto mangiare, come cucinare, a quanti e quali esercizi fisici sottoporre il nostro corpo... 6000 passi al giorno... le tre mosse per un fisico perfetto... la dieta delle dive... tutto per rincorrere il mito della perfezione fisica, della bellezza e dell’eleganza da passerella...

Potrei consigliarvi di mangiare dalle tre alle cinque volte al giorno, non saltando mai la colazione, utilizzando frutta e verdura di stagione (almeno 5 porzioni), privilegiando le carni bianche e poco grasse, cereali, carboidrati e fibre (la nostra buona pasta!) nelle quantità adeguate al nostro personale fabbisogno.

Potrei consigliarvi una moderata attività fisica, preferibilmente all’aria aperta, che mantenga ben tonici e attivi tutti i nostri muscoli.

Potrei... ma penso che abbiate letto e sentito queste cose infinite volte!

Allora vorrei farvi un invito ed un augurio: prendetevi cura di voi stesse, vogliatevi bene ed ogni passo diventerà naturale.

L'attenzione per il proprio corpo non sarà la ricerca di canoni estetici che altri hanno definito, ma l'espressione di una serenità interiore che vi renderà bellissime agli occhi di tutti.

Sarà una bellezza creativa che vi spingerà a correre, ridere, giocare, ma anche a riflettere e migliorare per il futuro.

E voi siete il futuro!

Dott.ssa Maria Teresa Scognamiglio

***Medico Oncologo Day Hospital Oncologico
Ospedale "Bernabeo" - Ortona***

***Socia fondatrice
Associazione G.A.I.A. Onlus***



LA PREVENZIONE SI CHIAMA ANCHE VITA SANA

La scienza concorda nel ritenere che uno stile di vita sano contribuisca a prevenire le malattie. Esso può definirsi prevenzione primaria. È importante rivolgere consigli sulle sane abitudini a giovani che devono formare ancora il proprio stile di vita.

È importante il contesto sociale e familiare in cui si vive. Primo fra tutti la famiglia, punto di riferimento e di aiuto. Essa costituisce una parte della prevenzione.

È da qui che partono le buone abitudini che riguardano diverse aree della vita quotidiana. Ecco qualche suggerimento:

- **Alimentazione:** ridurre le calorie, limitare il consumo di grassi, evitare le diete dimagranti autogestite;

- **Esercizio fisico:** evitare la sedentarietà, praticare regolarmente un'attività fisica;

- **Abitudini voluttuarie:** non fumare, consumare pochi alcolici, non assumere droghe o sostanze dopanti;

- **Sesso:** evitare comportamenti a rischio per la trasmissione di infezioni;

- **Rapporti umani:** evitare l'isolamento creando occasioni di socializzazione, mantenersi intellettualmente attivi, dedicare una parte del proprio tempo allo svago e non solo al lavoro.

Importante infine è il ruolo che ha la scuola. Dedicare più attenzione all'informazione sui temi inerenti la salute e lo stile di vita rimane il modo più sicuro per fornire un valido contributo sul piano individuale e sociale.

Dagli Atti dei Convegni di G.A.I.A.

LA PSICOLOGIA IN AMBITO DI PREVENZIONE

Le ricerche negli ultimi anni hanno evidenziato come le cause principali dell'insorgenza di molte patologie (quali i disturbi cardio-circolatori e il cancro, ad esempio) non siano da riferire al caso, alla sfortuna o al fato, come spesso si tende a credere, ma piuttosto sono da ricercarsi principalmente negli stili di vita errati.

Appare, dunque, chiaro, che la nostra salute sia diretta conseguenza dei nostri comportamenti. A partire da queste osservazioni è nata la "Psicologia della salute" che ha lo scopo di valutare l'incidenza degli stili di vita sulla salute e più ancora di sensibilizzare l'opinione pubblica, ed in particolare i più giovani, verso queste tematiche.

I "comportamenti di salute" (*health behaviors*) sono tutte quelle azioni che vengono attuate per ottimizzare il proprio stato di salute e sono collegati a parecchie variabili, quali credenze cognitive, aspettative, motivazioni, valori e percezioni. Al tempo stesso queste variabili sono modulate a loro volta da influenze familiari e della società in generale.

La psicologia della salute contribuisce alla diffusione di stili di vita sani e salutarri, accrescendo nell'individuo la capacità di anticipare i problemi e puntando alla diminuzione di comportamenti patogeni come la scarsa attitudine alla pratica sportiva, la dedizione al fumo, il sovrappeso e il consumo di alcolici.



Da subito è apparso chiaro che uno dei fattori che determina il comportamento rivolto alla salute è la rappresentazione mentale della malattia, cioè il modo in cui le persone percepiscono il rischio di ammalarsi: se si crede, infatti, che la malattia dipenda da fattori esterni a noi è molto probabile che non si prendano in considerazione le azioni protettive verso la salute.

Una delle strategie più efficaci è l'educazione, la conoscenza e la consapevolezza a riguardo della salute: lo scopo principale di questo opuscolo è proprio quello di informare e portare a conoscenza sia degli stili di vita più protettivi, sia degli screening a cui sottoporsi per monitorare il proprio stato di salute, per poter abbassare il rischio di incappare in gravi malattie o, se questo succedesse, poter individuarle precocemente. Appare, dunque, chiaro che più di ogni altra cosa la salute è figlia dei nostri atteggiamenti, dei nostri comportamenti, dei nostri stili di vita e nessuno più di noi può salvaguardarla ogni giorno con gesti protettivi verso noi stessi.

Dott.ssa Anna Di Profio

***Psicologa, psicoterapeuta, psiconcologa
U.O.C di Oncologia Medica di Chieti***



5

PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE

Il tumore al seno è la neoplasia più frequente nel sesso femminile, una donna su otto ne può essere colpita nell'arco della vita, a volte anche in giovane età, ma anche gli uomini non ne sono esenti seppure con una frequenza molto inferiore. Il numero dei nuovi casi di tumore della mammella è purtroppo in leggero aumento negli ultimi anni ma il dato importante è che la mortalità per questo tumore continua a calare in maniera significativa, il 90% delle donne in cui il tumore viene diagnosticato in fase iniziale guariscono da questa malattia, grazie ai grandi progressi fatti dalla ricerca nell'ultimo decennio.

Quali sono le armi migliori che abbiamo per sconfiggere il tumore della mammella?

Prevenzione, ovvero impedire che si sviluppi il tumore, e diagnosi precoce, ovvero individuare e rimuovere il tumore quando si è appena sviluppato e non ha avuto tempo di fare danno: su questi argomenti trovate molte importanti informazioni nella pagine di questo opuscolo.

Vinceremo la guerra al tumore della mammella!

... grazie alle potenti armi sempre più precise ed efficaci prodotte dal grande lavoro

dei Ricercatori perché è la Scienza il motore fondamentale per promuovere il progresso ed il miglioramento della salute e della qualità di vita di tutti noi.

Ma io non sono uno scienziato, che posso fare?

Anche tu puoi dare il tuo piccolo grande contributo, puoi studiare e informarti in modo corretto ed anche, fondamentale, stare lontano dal mondo delle fake-news, che possono fare grande danno a te ed ai tuoi cari, a tutti noi. Il mio consiglio è di leggere con attenzione il decalogo #BASTABUFALE, e per la salute, far riferimento a siti internet affidabili, quali

**<https://www.tumoremaeveroche.it/>
<https://dottoremaeveroche.it/>**

Hai dubbi, domande?

Rivolgiti al tuo medico, ascolta i consigli di esperti qualificati, chiedi indicazioni e supporto alle Associazioni di Volontariato come G.A.I.A. che ringraziamo sempre per il grande e costante impegno di supporto a tutela della corretta informazione nell'ambito della prevenzione, della diagnosi precoce e della terapia dei tumori della mammella a tutte le età.

Prof. Clara Natoli

***Università G. D'Annunzio, Chieti - Pescara
Direttore Clinica Oncologica, Chieti - Ortona***

PAROLA D'ORDINE: COMUNICARE!

La comunicazione sul tumore del seno ancor oggi non è mai abbastanza. Il tumore psicologicamente è ancora molto difficile da accettare perché scatena paure ancestrali legate al fatto che le sue cause, sono spesso poco conosciute. È difficile per una donna accettare che una parte del suo corpo, di cui ha atteso lo sviluppo da ragazzina e che ha guardato nutrire i suoi figli da adulta, apparentemente si ribelli contro di lei e diventi il varco attraverso cui la malattia si insinua.

Sono convinto, da medico, che non esista il tumore della donna, ma la donna con il tumore, ponendo attenzione non solo al corpo ma anche alla psiche della paziente e per far questo si deve conoscere e tener conto di come vive e percepisce la sua malattia. Poiché la scienza medica e la tecnologia hanno messo oggi nelle mani dei medici molti strumenti, si deve saper scegliere quelli che più si adattano al progetto di vita della persona che si ha di fronte, alle sue convinzioni e al vissuto.

La donna cosciente di se stessa e determinata aderisce meglio ai programmi di screening di prevenzione, alla diagnosi ed alla eventuale terapia, esprime il suo pensiero e aiuta anche il medico a personalizzare la cura in modo appropriato. Sicuramente l'arma più forte che abbiamo per combattere il tumore del seno è la prevenzione, ma molte donne ancora non vi fanno ricorso.

Prevenzione vuol dire in primo luogo ridurre il rischio di ammalarsi avendo cura ogni giorno del proprio stile di vita.

Poi la diagnosi precoce consente di individuare tumori di piccole dimensioni e con prognosi decisamente migliore. Bisogna ripetere che oggi un tumore mammario scoperto in fase iniziale guarisce nella quasi totalità dei casi e senza modificare l'integrità del corpo.

Ogni settimana dovrebbe apparire sui giornali che, con ecografia e mammografia, le donne si possono salvare la vita.

Per le giovani donne sono sufficienti la corretta informazione, l'insegnamento dell'autoesame (autopalpazione), la visita senologica e l'esame ecografico (a cadenza biennale dai 30 anni) senza ulteriori indagini strumentali preventive, salvo che non si tratti di donne a rischio, che devono in tal caso rivolgersi allo specialista per personalizzare il proprio programma di sorveglianza diagnostica.

Le donne hanno aderito in massa, quando adeguatamente sensibilizzate, alla diagnosi precoce e sono loro che hanno spinto la chirurgia verso la conservazione, convincendo i chirurghi a provare ogni cosa per conservare il loro seno.

Dal principio della conservazione sono poi nate le tecniche che hanno rivoluzionato la terapia di questo tumore.

Oggi possiamo pensare a un futuro di "Mortalità Zero" per il tumore del seno solo se, le donne, saranno in grado sempre più di prendersi cura di se stesse, aderendo ad iniziative personali e di gruppo di sensibilizzazione alla prevenzione e non dimenticando quelle che hanno partecipato alla ricerca, ci hanno creduto e continuano a crederci.

Prof. Ettore Cianchetti
Chirurgo Senologo

L' IMPORTANZA DELL' ALIMENTAZIONE COME PREVENZIONE: MANGIARE SANO ED EQUILIBRATO PER VIVERE IN SALUTE

Negli ultimi anni si è data molta importanza all'alimentazione e allo stile di vita sano, non solo per vivere una vita in salute ma anche per prevenire patologie. Si è visto, infatti, che l'alimentazione ha un ruolo fondamentale nella vita di tutti i giorni, il cibo può essere considerato un "fattore di rischio" a cui ci esponiamo più volte al giorno per tutti i giorni della nostra vita.

Mangiare troppo e/o in maniera non corretta, può causare sovrappeso, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori (fonte ISS – Progetto Cuore).

Negli ultimi anni, oltre alle problematiche legate alla Sindrome Metabolica, si è visto come il preferire cibi ricchi in grassi o alimenti troppo elaborati possa provocare disturbi gastrointestinali (gastriti ricorrenti, sindrome da colon irritabile, gonfiore addominale).

Vivere "sempre di corsa" porta, molte volte, a dimenticarsi della salubrità dei cibi, rischiando, quindi, di assumere cibi di bassa qualità, poveri nutrizionalmente ma ricchi in grassi (soprattutto idrogenati) e zuccheri.

Esiste, ad esempio, una stretta correlazione tra un pasto carico di zuccheri e grassi

e il calo della concentrazione, a causa dell'appesantimento della digestione soprattutto a livello intestinale. Mangiare nei fast food tutte le settimane, ad esempio, aumenta il rischio di obesità e sovrappeso (come dimostrato da uno studio su 1600 ragazzi siciliani, pubblicato su "Progress In Nutrition"). Questo tipo di alimentazione porta ad assumere nutrienti ricchi in grassi e con un apporto calorico che si dovrebbe assumere in una giornata intera, concentrati in un solo pasto (basti vedere le etichette nutrizionali sulle confezioni dei panini proposti).

Sarebbe meglio non assumere nell'alimentazione quotidiana merendine, patatine, prodotti da forno (cornetti, panini farciti etc) salse (maionese e derivati) affettati ricchi in grassi, e sostituirli con alimenti con apporti nutrizionali migliori, ad esempio una fetta di ciambellone fatto in casa o pane marmellata e granella di nocciole sono alimenti più adatti rispetto ad un cornetto confezionato, oppure una pizza leggera (margherita, o bresaola e rucola o alle verdure) è sicuramente più indicata rispetto ad un pasto del fast food, se assunta una volta a settimana in un regime alimentare equilibrato.

Anche un'alimentazione troppo restrittiva o con uno squilibrio di nutrienti provoca conseguenze, a volte anche gravi, se protratte nel tempo, si possono infatti verificare squilibri del sistema metabolico e/o gravi carenze nutrizionali o un sovraccarico dei sistemi renale e intestinale, come ad esempio nel caso delle diete fai da te o non sotto il controllo di un esperto in nutrizione (Medico, Nutrizionista, Dietista).

COME DOBBIAMO GESTIRE LA NOSTRA AL

PIATTO DEL

Utilizza olii sani (olio extravergine di oliva) per cucinare, condire e mettere in tavola. Limita il burro. Evita i grassi idrogenati.



Più sono le verdure – e più grande è la loro varietà – meglio è. Patate e patatine fritte non contano.

VERDURA

Mangia tanta frutta di tutti i colori.

FRUTTA



MANTIENITI ATTIVO!

© Harvard University



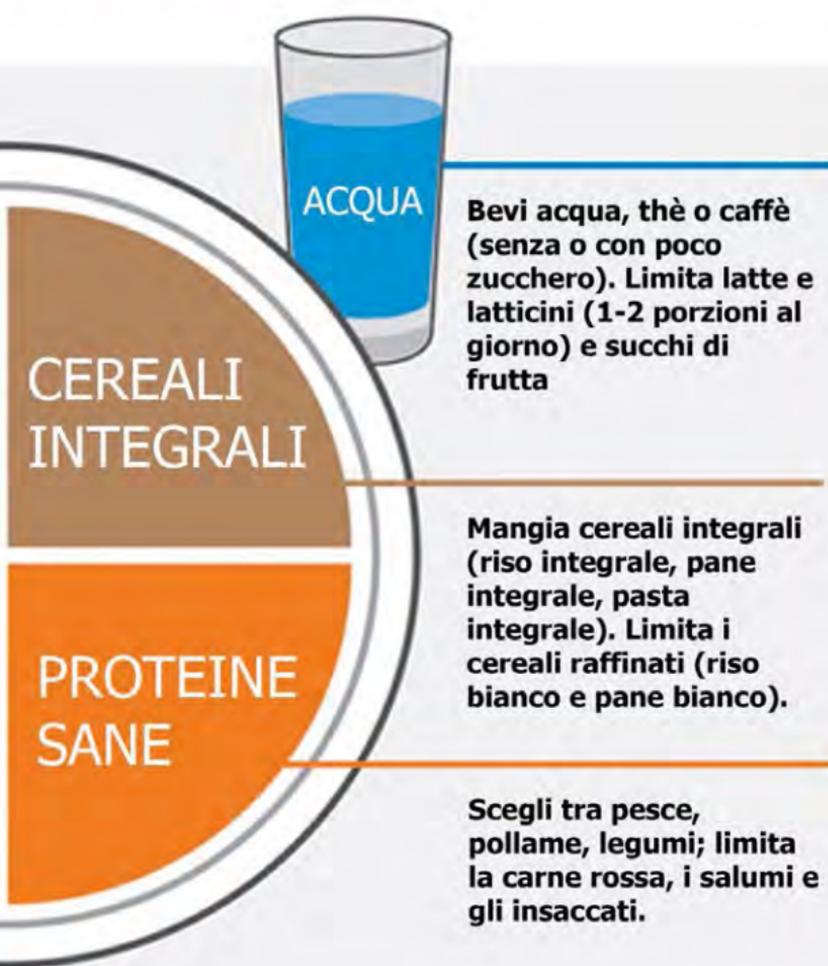
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Traduz
Dott. M

ALIMENTAZIONE PER RIMANERE IN SALUTE?

PER LA SALUTE



zione a cura della
Katarzyna Dembska

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Un'alimentazione equilibrata prevede almeno 5 pasti al giorno (3 pasti principali e 2 spuntini), ogni pasto principale deve apportare una giusta dose di carboidrati, proteine, grassi e sali minerali in cui i nutrienti vengono ripartiti in base al nostro stile di vita e al tipo di attività svolta durante la giornata. In questo modo potremmo, da una parte tenere sotto controllo gli eventuali attacchi di fame (mantenendo il livello di glicemia costante) dall'altra evitare il sovraccarico di cibo ed aiutare la concentrazione.

Un aiuto per comporre i nostri piatti ai pasti può venire dal "Piatto della Salute". Metà del nostro piatto deve essere composta da frutta e verdura, 1/4 da carboidrati complessi (cereali) l'altro quarto da proteine. Non dimentichiamoci dei grassi buoni come l'olio extravergine di oliva: assunto in piccole quantità, con un utilizzo soprattutto a crudo, contribuisce con le sue proprietà a mantenerci in salute.

L'apporto idrico è fondamentale per mantenere i processi fisiologici del nostro organismo, assumiamo ogni giorno una giusta dose di acqua non solo per lo stato di idratazione ma anche, per esempio, per contribuire alla funzionalità intestinale. L'attività fisica: di fondamentale importanza per lo stato di benessere.

Avere una vita attiva ci aiuta non solo a mantenere il peso forma ma contribuisce alla prevenzione delle patologie come diabete e ipertensione.

Camminare a passo veloce tutti i giorni per almeno 40 minuti, aiuta infatti a mantenere bassi i valori glicemici e di pressione arterio-

sa, contribuisce alla stimolazione del sistema cardio metabolico, riduce notevolmente lo stress, tutti vantaggi per vivere in salute!!!

Ogni alimento, nelle giuste dosi, può aiutare a mantenere il nostro stato di salute. Un consumo quotidiano corretto di frutta e verdura contribuisce ad avere la giusta dose di vitamine e sali minerali, prevenendo da una parte i malesseri di stagione, dall'altra l'insorgenza di varie patologie.

Si è visto come i finocchi e le carote (crude) ad esempio possano aiutare a mantenere un intestino sano e a prevenire il tumore del colon, o broccoli e cavolfiori che preven- gono l'insorgenza di patologie tumorali grazie alla presenza degli indolo-glucosinolati.

Il famoso detto popolare “ il troppo storpia” si può applicare perfettamente all'alimentazione: senza eccedere in nessun nutriente e senza “demonizzare” alcun cibo, considerando l'equilibrio tra carboidrati, proteine, grassi e Sali minerali, possiamo modificare il nostro stile alimentare per prevenire le patologie e rimanere in salute.

Dott.ssa Francesca Di Meco
Biologa Nutrizionista

**tu sei quello
che mangi**



IL RUOLO DELLA RADIOLOGIA NELLA PREVENZIONE

Riteniamo utile che gli studenti, anche i più giovani, ovviamente con la guida dei docenti e dei genitori, debbano conoscere l'importanza della prevenzione oncologica e delle sue metodiche. A questo proposito riteniamo che un'informazione precisa, fornita da un esperto del settore, possa essere utile per orientare sulle metodiche oggi disponibili e sulle loro indicazioni.

La prevenzione oncologica in senologia è a tutt'oggi appannaggio della mammografia che rappresenta, a partire dai 40 anni, l'indagine fondamentale nello screening e nella diagnosi clinica del tumore del seno sia in donne asintomatiche che in pazienti sintomatiche. Il ricorso all'ecografia, in aggiunta alla mammografia, può rendersi necessario nello studio del seno con ricca componente ghiandolare, che appare "denso" all'esame mammografico o per definire la natura solida/liquida di un nodulo mammario identificato con la mammografia. Nelle donne con età inferiore ai 40 anni il primo ed unico test consigliato è l'esame clinico. Esso può essere effettuato mediante autopalpazione, da eseguirsi in posizione supina con "le dita a piatto" della mano opposta alla mammella da esaminare, dal medico di medicina generale o dallo specialista. In presenza di segni obiettivi l'esame clinico può identificare o porre il sospetto di patologia ed indirizzare ad un ulteriore approfondimento diagnostico.

In presenza di sintomi o di una storia di familiarità per patologia neoplastica, l'esame di prima istanza cui ricorrere nelle giovani donne, dopo quello clinico, è l'ecografia che può escludere o confermare la presenza di patologia.

L'ecografia della mammella è un'indagine che consente di studiare la ghiandola mammaria in modo non invasivo e senza l'impiego di radiazioni ionizzanti. Essa viene condotta mediante l'utilizzo di sonde dedicate focalizzate allo studio dei piani superficiali.

Il sintomo più frequente nelle donne di età inferiore ai 40 anni è rappresentato dal dolore mammario o mastodinia.

Nella maggior parte dei casi la mastodinia è para-fisiologica ovvero non è dovuta alla presenza di una patologia sottostante; essa, spesso, è legata alle diverse fasi del ciclo mestruale ed è particolarmente accentuata in fase premestruale. In questi casi l'esame ecografico può essere utile per escludere cause più rare di dolore mammario come la presenza di cisti.

Il riscontro di un nodulo palpabile è tra i sintomi che più allarmano la donna di qualsiasi età. L'esame clinico del medico di medicina generale e/o dello specialista può confermare o meno la presenza del nodulo e porre l'indicazione all'esame ecografico.

L'ecografia permette di definire la natura solida o liquida di un nodulo e di definire le caratteristiche con buona accuratezza diagnostica. Con l'esame clinico si può riscontrare una asimmetria di volume delle mammelle, più spesso dovuta a sviluppo asimme-

trico della ghiandola mammaria (che costituisce un reperto para-fisiologico ovvero non patologico) o, più raramente, alla presenza di formazioni espansive solide o liquide.

Anche in questi casi il ricorso all'esame ecografico è utile al fine di escludere eventuali formazioni espansive, responsabili dell'asimmetria. Rara è l'evenienza in questa fascia di età di una secrezione dal capezzolo. Frequentemente essa è lattescente (biancastra) e bilaterale, e può essere sostenuta dall'aumento nel sangue di un ormone chiamato prolattina. In questi casi un semplice esame del sangue è in grado di confermare od escludere la presenza di un incremento dell'ormone responsabile.

Ci preme ribadire che è importante conoscere il proprio seno mediante l'autopalpazione e, soprattutto, conoscere la possibilità che un semplice esame clinico ed ecografico spesso possono risolvere allarmismi ingiustificati da un lato e, dall'altro, possono agevolare la diagnosi precoce di patologie nella donna in giovane età.

Dott.ssa Marzia Muzi

***Dirigente U.O.S.D. Radiologia Senologica
P.O. "G. Bernabeo" - Ortona***



Informare e sensibilizzare i giovani per la loro salute sessuale e riproduttiva dovrebbe essere un obiettivo prioritario da parte delle istituzioni sanitarie. Purtroppo, in Italia, gli ultimi dati di ricerca (Ministero della salute febbraio 2019) segnalano che i giovani hanno conoscenze molto ridotte riguardo ai rischi di salute derivanti dalle attività sessuali.

Per saperne di più i ragazzi (89%) e le ragazze (84%) cercano di colmare il vuoto informativo o consultando il Web oppure attraverso il passaparola tra amici. Tali modalità non sempre sono garanti di correttezza scientifica e applicabilità individuali per cui non aiutano a arginare l'aumento delle malattie sessualmente trasmissibili e le complicazioni cliniche a esse legate.

Le malattie sessualmente trasmissibili (IST) comprendono un gruppo di malattie che si trasmettono principalmente attraverso i rapporti sessuali vaginali, anali, orali non protetti con profilattico oppure per contatto con liquidi organici infetti (saliva, sperma sangue). Non sempre chi è portatore della infezione manifesta disturbi perciò il contagio si diffonde più facilmente. I giovani sono tra i più colpiti per una serie di cause favoriti:

- l'inizio di attività sessuale più precocemente il 15% già tra i 13 ei 14 anni;
- i tessuti genitali nei giovanissimi sono più fragili e quindi più a rischio di infezioni;
- non riconoscimento della comparsa di sintomi che sono frequentemente sottovalutati;

- utilizzo errato dei metodi barriera (profilattico);
- numero più elevato di partners sessuali;
- uso promiscuo e improprio di giochi e dispositivi come i sex toys sempre più diffusi;
- poca disponibilità a parlare di sesso con i familiari o medico di riferimento per vergogna o perché si sentono giudicati.

“Nel 2016 si è osservato un aumento del 70% circa dei casi di sifilide stadio I-II rispetto al 2015 e i casi di infezione da *Chlamydia Trachomatis* (CT) sono raddoppiati negli ultimi 7-8 anni riscontrando la più alta prevalenza nelle giovani donne tra i 15 e i 24 anni, sessualmente attive. L’infezione da CT è ritenuta tra le più insidiose perché senza sintomi evidenti è responsabile di circa il 50% delle infiammazioni pelviche. La complicazione più temibile in tali casi è la compromissione delle tube di Falloppio o dell’endometrio con possibile infertilità. Questa infezione, inoltre, può rappresentare un fattore di rischio anche per la fertilità maschile, causando uretrite e epididimite. Sono in aumento anche i casi di gonorrea seconda infezione più diffusa in Europa ma scarsamente conosciuta tra i giovani in quanto solo tre ragazzi e due ragazze su dieci sanno che il contagio avviene attraverso i rapporti sessuali non protetti. Lo stesso accade per l’infezione da *Trichomonas Vaginalis* la più diffusa nel mondo.

Le IST, se non vengono curate in tempo, possono causare serie complicanze, come la sterilità/infertilità, cioè l’impossibilità di avere dei figli, i tumori, danni gravi al nascituro (se la mamma ha un’infezione durante la gravidanza), e possono aumentare il ri-

schio di contrarre o trasmettere l'HIV, cioè il virus dell'AIDS.

Tra le infezioni virali, oltre a HIV, Herpes Genitalis e Epatite virale quella da HPV costituita da più di 200 tipi di virus diversi risulta tra le più diffuse coinvolgendo il 70% delle ragazze al di sotto dei 25 anni. Dei vari tipi, alcuni si manifestano con verruche dei genitali chiamate condilomi, mentre alcuni ceppi a alto rischio sono responsabili della insorgenza di lesioni pretumorali o tumori invasivi a livello del collo dell'utero, della vagina, della vulva, dell'ano, del pene, della bocca e della gola.

La correlazione tra tumore in alcune parti del corpo e infezioni virali ha portato alla attuazione della prevenzione primaria mediante vaccinazione anti HPV.

Da circa dieci anni il Ministero della salute garantisce gratuitamente l'offerta di vaccinazione alle ragazze undicenni e da due anni viene consigliato anche ai ragazzi allo scopo di bloccare la diffusione della infezione. Di aiuto per la diagnosi precoce sono anche l'HPV-test per la ricerca della presenza del virus e il paptest per la ricerca delle lesioni tissutali.

LE REGOLE DEL SESSO SICURO

- Non avere rapporti sessuali occasionali o con partners di cui non è noto lo stato di salute, senza usare il profilattico maschile o femminile o dental dam.
- Non avere rapporti sessuali se non si è mentalmente lucidi (assunzione di alcool, sostanze stupefacenti) perché si incorre più facilmente in comportamenti a rischio.

- Ridurre il numero dei partners sessuali perché aumenta il rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili.
- Non avere rapporti sessuali di nessun tipo in presenza di sintomi quali perdite dalla vagina, dall'ano, dal pene o se ci sono lesioni o ulcere sulle zone genitali oppure intorno alla bocca.
- Non avere rapporti sessuali se si sta eseguendo la terapia per una malattia a trasmissione sessuale.
- Ricordarsi che l'utilizzo della pillola anticoncezionale evita le gravidanze ma non protegge dalle IST.

SEGNI E SINTOMI SOSPETTI PER IST

- Presenza sugli indumenti intimi di secrezioni e perdite derivanti dalla vagina o dall'ano o dal pene.
- Presenza di prurito e/o lesioni di qualunque tipo nella regione dei genitali, dell'ano, della bocca.
- Bruciori urinari e necessità di urinare frequentemente magari con dolore.
- Dolori nella zona addominale bassa.
- Comparsa di dolore e/ o sanguinamento durante o dopo i rapporti sessuali.

Dott.ssa Rosanna Lorefice
Specialista in ginecologia e ostetricia

PREVENZIONE PER LA SALUTE DEL SENO DELLE DONNE

I controlli al seno possono salvarti la vita.

La paura di scoprire che c'è qualcosa che non va: è questo che a volte può frenare le donne nel sottoporsi a regolari controlli al seno.

L'Associazione G.A.I.A. Onlus da anni è impegnata per sensibilizzare le donne, sia sull'importanza delle visite senologiche periodiche, sia sugli esami di diagnosi precoce. Mammografia ed ecografia, infatti, sono indispensabili per verificare la salute del seno.

Tutti questi controlli sono anche la migliore arma a disposizione delle donne per cogliere l'eventuale malattia nel primissimo stadio. Perché prima si ferma il tumore, meno probabilità ci sono che lui fermi noi.





L'Associazione G.A.I.A.

è nata nel gennaio 2002
ed è stata fortemente voluta
da un gruppo di donne
che hanno subito interventi al seno.

Le finalità statutarie delineate
da tutte le socie fondatrici vedono
in primo piano l'opera di volontariato
alla quale si affiancano, di volta in volta,
altre iniziative che portano
al miglioramento dell'informazione
e della conoscenza in campo patologico,
diagnostico e legislativo.

L'Associazione offre l'aiuto necessario
per vincere la paura
e recuperare lo stato di benessere;
lotta per i diritti del malato
e rappresenta un punto di partenza
per perfezionare, attraverso
il contatto con i pazienti,
i servizi sanitari d'accoglienza;
promuove una nuova cultura
centrata sui bisogni, sulle persone
e soprattutto sull'individualità.





G.A.I.A. Onlus

Generosità Attiva, Ideazione Attenta

*Associazione di Volontariato
fondata a sostegno delle donne operate al seno*

G.A.I.A. è

l'associazione:

- ▶ di chi ha combattuto il tumore al seno
 - ▶ di chi vuole combatterlo
 - ▶ di chi vuole saperne di più

G.A.I.A. c'è

- ▶ per parlare con te che hai subito un intervento al seno
- ▶ per condividere dubbi, esperienze, emozioni
 - ▶ per far acquisire la consapevolezza che dal tumore al seno si può guarire

SERVIZIO DI VOLONTARIATO

Clinica Oncologica Ospedale "SS. Annunziata"
Via dei Vestini - Chieti

Unità Operativa Senologica ed Oncologica
Ospedale "G. Bernabeo" - Ortona (CH)

Tel. 338 9263225 - 339 8393327

E-mail: info@gaia-onlus.org | C/C postale 59323592

www.gaia-onlus.org



ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

ACCOGLIENZA: Volontarie nei reparti

PREVENZIONE: Incontri con i medici
Convegni e Conferenze - Maggio Rosa
Lista mammografica - Sostegno alla ricerca

SOSTEGNO: Incontri mensili di autoaiuto
con psicologa - Informazioni sui diritti del malato
Donazioni di apparecchiature ai reparti
Opuscoli informativi

SOCIALE: Incontri culturali - Corpo e benessere
Cene e gite sociali
Partecipazione ad eventi nazionali: Marcia Rosa

SOSTIENICI

Devolvi il tuo **5xmille** in favore
dell'Associazione **GAIA**
in sede di dichiarazione dei redditi
(**CUD-730-UNICO**)

Codice Fiscale: 93031730695

Ti Auguro Tempo

*Non ti auguro un dono qualsiasi,
ti auguro soltanto quello che i più non hanno.*

*Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere;
se lo impiegherai bene potrai ricavarne qualcosa.*

*Ti auguro tempo, per il tuo fare e il tuo pensare,
non solo per te stesso, non per affrettarti a correre,
ma tempo per essere contento.*

*Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo,
ti auguro tempo perché te ne resti:*

*tempo per stupirti e tempo per fidarti
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.*

*Ti auguro tempo per guardare le stelle
e tempo per crescere, per maturare.*

*Ti auguro tempo per sperare nuovamente
e per amare.*

Non ha più senso rimandare.

*Ti auguro tempo per trovare te stesso,
per vivere ogni tuo giorno,
ogni tua ora come un dono.*

Ti auguro tempo anche per perdonare.

Ti auguro di avere tempo, tempo per la vita.

Elli Michler





G.A.I.A. Onlus

*Associazione di Volontariato
fondata a sostegno
delle donne operate al seno*

CHIETI-ORTONA

Associazione
Amici per la Vita
O.N.L.U.S.



Si ringrazia l'Associazione
"Amici per la Vita onlus" di Ortona
per il contributo alla realizzazione
di questo opuscolo

4^a EDIZIONE 2019
ARTE DELLA STAMPA - SAMBUCETO (CH)