

L'arte di prevenire

E' spesso trascurata. La prevenzione è però fondamentale per stroncare, prima che sia troppo tardi, molte patologie.

Il cuore salta un battito, tutta la vita ti scorre davanti in un lampo e il panico ti stringe alla gola. Perché non sono mai riuscita ad andare a Parigi? Perché l'anno scorso non ho voluto assaggiare il sushi? O non ho mai detto a quel ragazzo che avevo perso la testa per lui? Adesso so di avere un nodulo al seno e non avrò mai più l'opportunità di fare nemmeno una di quelle cose. Voglio vivere. VOGLIO VIVERE!

Fine della scena. Fuori il fazzoletto. Soffiati il naso. Via il fazzoletto. Riapri il libro. Per prima cosa è importante sapere che nelle donne al di sotto dei venticinque anni il tumore al seno è raro; possibile, sì, ma raro. Quell'uno o due gonfiori o noduli che potresti sentirti in una mammella possono dipendere da motivi che non si sognano nemmeno di mettere a rischio la tua vita. Il tessuto mammario è bitorzolato di suo, specialmente subito prima dell'arrivo delle mestruazioni, e così qualcosa che a te sembra strano e innaturale potrebbe essere del tutto naturale per i tuoi seni. A parte i brufoli grattati via e i succhiotti che s'infettano (sì, può succedere anche questo!), ecco qui di seguito tre delle cause più comuni per i noduli al seno, nessuna delle quali c'entra nulla con il tumore.

SENO FIBROCISTICO

È una condizione ricorrente (ma innocua), durante la quale il seno sviluppa noduli e duole. Più della metà delle donne ne soffre almeno una volta nella vita.

FIBROADENOMA

I fibroadenomi sono composti da tessuto solido e si manifestano come bozzi duri e gommosi sotto la pelle. Non solo sono innocui ma anche indolori.

CISTI (SACCHE PIENE DI FLUIDO)

Forse provocate da mutamenti ormonali, si manifestano come bozzi perlopiù morbidi al tatto. Sono sempre innocue, anche se occasionalmente possono provocare dolori, specialmente nel periodo mestruale.

COSA POSSO FARE?

Aspetta che sia trascorsa una settimana dalla fine dell'ultimo ciclo e solo allora fatti un autoesame del seno (alla pagina successiva trovi le istruzioni di come si fa). Nel frattempo, tieni sotto controllo le tue abitudini alimentari. Dato che i cibi grassi e la caffeina possono aggravare la formazione di questi noduli, eliminare il caffè, le bibite gassate e il cibo da fast food potrebbe ridurre di molto l'entità del problema. Se il nodulo è ancora là quando rifai il controllo un mese dopo, vai subito dal medico, soprattutto se si è indurito o ti fa male. È vero che le cisti e i fibroadenomi sono innocui, però alcuni studi li collegano a un maggior rischio di sviluppare un tumore al seno. Perciò, punta alla salute e consulta subito il medico!



il seno, una questione non solo femminile...

Perché i ragazzi hanno i capezzoli ma in loro non si vede traccia di seno?

Nella fase embrionale, entrambi i sessi iniziano a sviluppare i capezzoli e i dotti galattofori.

Alla nascita sia gli uomini che le donne sono dotati di tessuto mammario, ma il testosterone (l'ormone maschile) interrompe la crescita del seno, mentre gli estrogeni (gli ormoni femminili) la stimolano.

Col passare del tempo, le donne sviluppano due distributori di cibo perfettamente funzionanti per nutrire i neonati, mentre la grande maggioranza degli uomini si ritrova con poco o niente sul petto. A causa degli estrogeni prodotti dalla madre, a volte i maschietti nascono con due piccoli seni, che scompaiono appena il testosterone comincia a pompare.

Durante la pubertà, però, i ragazzi possono perdere il loro delicato equilibrio ormonale, sviluppando anche loro i seni (un'ipertrofia che prende il nome di "ginecomastia"). Passata la pubertà, gli ormoni si calmano e quasi sempre il seno maschile se ne va da solo, ma in alcuni uomini si sviluppa un seno così voluminoso da non lasciar loro altra scelta che ridurlo chirurgicamente.

Visto? Anche i ragazzi hanno i loro drammi del corpo!