

Difendersi dal tumore al seno e al collo dell'utero è possibile con la diagnosi precoce:

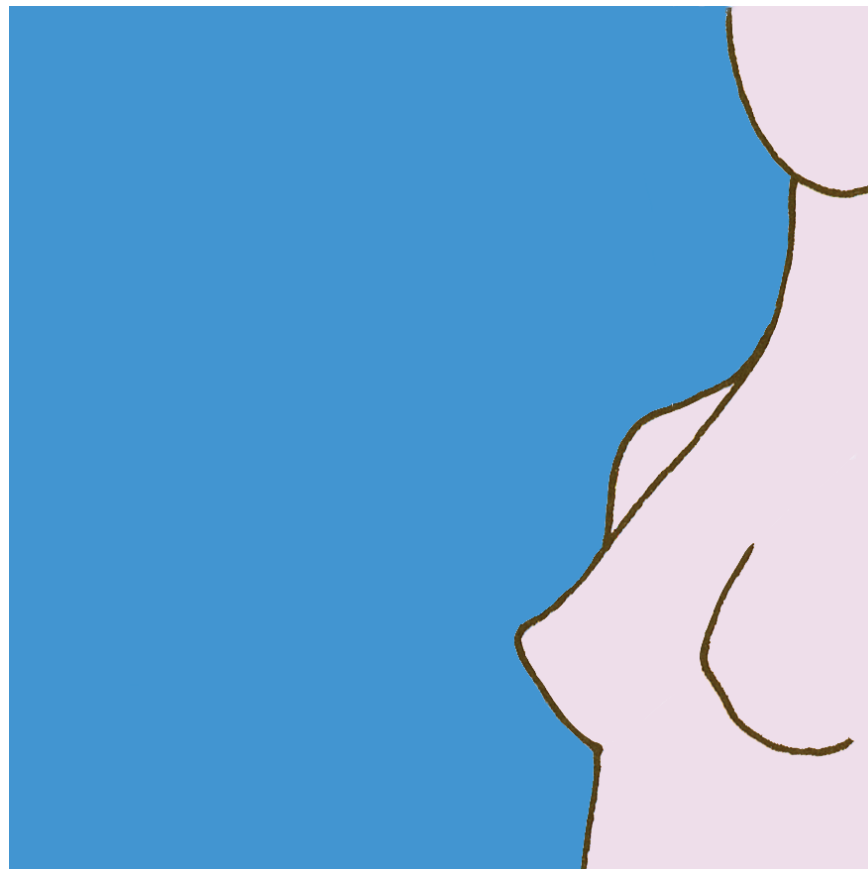
DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE AL SENO con

- Mammografia ogni anno dopo i 40 anni; in caso di precedenti familiari di tumori al seno, a partire dai 30 anni; ogni due anni dopo i 50 anni.
- Visita senologica annuale dopo i 20 anni, facendosi insegnare la tecnica dell'autopalpazione.
- Ecografia, quando lo specialista lo ritiene opportuno.

QUANDO I TUMORI DEL SENO SONO SCOPERTI NELLA FASE PRECOCE, PRIMA CHE DIVENTINO INVASIVI, LA POSSIBILITÀ DI GUARIGIONE SUPERA IL 90%

DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE DEL COLLO DELL'UTERO con

- Pap-test ogni tre anni dopo i 25 anni



Difendersi dai tumori, dalle malattie croniche e dallo stress è possibile:

CON UNA ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E RICCA DI ALIMENTI PROTETTIVI

- **Inserisci nella dieta quotidiana** cereali, legumi, verdura (almeno 3 porzioni) e frutta (almeno 2 porzioni) alternando la varietà e i colori.
- **Limita** il consumo di carne, soprattutto rossa e conservata e privilegia il consumo di pesce (2 volte a settimana).
- **Limita** il consumo di grassi di origine animale e il consumo di sale.

CON UNA ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

- **Sfrutta** durante il giorno tutte le occasioni di movimento
- **Cammina** a passo svelto
- **Fai** le scale a piedi

CON L'ASTENSIONE DAL FUMO DI TABACCO ED EVITANDO L'ESPOSIZIONE AL FUMO PASSIVO

**tutto l'anno per
vivere meglio**



**Regione
Lombardia**

ASL Bergamo

Via Borgo Palazzo, 130 - Bergamo

Numero verde centro screening
da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12

Tel. 800.512.330

Numero verde call center aziendale
da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12

Tel. 800.447.722

Sito web ASL: www.asl.bergamo.it



ASSOCIAZIONE ITALIANA EDUCAZIONE DEMOGRAFICA

Via Angelo May, 16 - Bergamo

Consutorio

Tel. 035/222159-232600

da lunedì a venerdì dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19
sabato mattina dalle 9 alle 12

E-mail: aied@aied-bg.it

**mezz'ora all'anno per
vivere più tranquilla**

